

Е.С. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ, О.І. КУРО

Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку

Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене та доповнене

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

як навчальний посібник для студентів дошкільних факультетів
вищих педагогічних навчальних закладів

Суми

«Університетська книга»

2004

УДК.373.2.03.

ББК 74.1.

В46

Рецензенти:

Волков Л.В., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г. Сковороди;

Шнян Б.М., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичних основ і методики
фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка

Вільчковський Е.С., Курок О.І.

В46 Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД
«Університетська книга», 2008. - 428 с.

ISBN 966-680-142-6

Навчальний посібник складено згідно з програмою для педагогічних університетів та училищ.
У ньому розглянуто основи системи фізичного виховання, завдання та зміст фізичного виховання
дітей раннього та дошкільного віку, методика проведення основних форм навчально-виховного
процесу з фізичного виховання в дошкільному закладі. Висвітлені питання планування та обліку
роботи, керівництва фізичним вихованням у дошкільників, особливості викладання курсу
«Методика фізичного виховання в дошкільних закладах» у педагогічних училищах.

Для студентів дошкільних факультетів вищих педагогічних навчальних закладів зі
спеціальності «Дошкільне виховання», студентів педагогічних коледжів та училищ кваліфікації
8010101 - магістр, **7010101** - бакалавр, **6010101** - спеціаліст.

ББК 74.1

І8ВІ 966-680-142-6

© Вільчковський Е.С., Курок О.І., 2004

© ТОВ «ВТД «Університетська книга»,
2008

Розділ I.

**ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ
ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Глава I. ПРЕДМЕТ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначає професійну діяльність педагога в галузі фізичного виховання підростаючих поколінь. Знання з теорії і методики фізичного виховання є необхідною умовою творчого вирішення завдання фізичної культури дітей дошкільного віку в різноманітних організаційних формах, вони створюють основу для особистої творчості та удосконалення педагогічної майстерності дошкільного працівника.

1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання

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

Предметом вивчення теорії фізичного виховання є визначення загальних закономірностей фізичного виховання людини як соціального явища. Під загальними закономірностями розуміють ті, які однаковою мірою властиві будь-яким контингентам населення: дітям, підліткам, юнакам та дорослим; тим, хто тільки починає займатися фізкультурою, і кваліфікованим спортсменам.

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

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

У теорії і методиці фізичного виховання застосовується специфічний понятійний апарат, розуміння та засвоєння якого обов'язкове для спеціалістів дошкільного виховання. Зміст цих понять не є постійним, він уточнюється та поглиблюється у зв'язку з розвитком науки про фізичне виховання та її практичне застосування.

Фізична культура - частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини. Вона історично зумовлена і змінюється на кожному новому етапі розвитку суспільства. До матеріальних цінностей належать: спортивні споруди (стадіони, спортивні зали, басейни, фізкультурні майданчики та ін.), фізкультурне обладнання та інвентар, а також рівень фізичної досконалості дитячого та дорослого населення, включаючи їх спортивні досягнення та ін. До духовних цінностей належать соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичного виховання.

Фізична культура має багато функцій: нормативну, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності; інформаційну, яка відображує властивості накопичувати культурну інформацію, бути засобом її розповсюдження та передачі їх від одного покоління до іншого; комунікативну, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню, встановленню міжособистісних контактів; естетичну – задоволення естетичних потреб особистості у красивих рухах, своєму гармонійному фізичному розвитку та ін.; біологічну, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини (особливо дітей) у русі, покращання її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму. Ці функції покладено в основу класифікації видів фізичної культури, яка може бути представлена як базова (загальнорозвиваюча), прикладна та оздоровча фізкультура, спорт.

Фізичне виховання - це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Фізичне виховання в дитячому садку як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.).

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

Фізична підготовка – цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.). «Загальна фізична підготовка» - це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини. «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.

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

Фізкультурна освіта – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П.Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь та навичок.

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

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

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

2. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання

Теорія і методика фізичного виховання спираються на широкий комплекс наукових даних фундаментальних соціальних та біологічних наук. У розвитку вітчизняної науки про фізичне виховання можна умовно виділити декілька етапів.

Період з другої половини XIX століття до 1917 року характеризується створенням теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни. Він визначається інтенсивним розвитком соціальних досліджень проблем фізичного виховання у різних сферах суспільного життя.

Велике значення для розвитку наукової думки про роль фізичного виховання у всебічному розвитку підростаючих поколінь мали праці з анатомії, біології, педагогіки, антропології П.Ф. Лесгафта (1837-1909). Вони були покладені в основу сучасної теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни.

20-ті роки XX ст. були етапом творчого відбору історичної спадщини соціальних та біологічних наук, синтезування її в нову систему фізичного виховання дітей, молоді та дорослого населення країни. Велику роботу у розробленні науково-практичних основ теорії і методики фізичного виховання зробили В.В. Гориневський, В.Е. Ігнат'єв, М.О. Семашко та ін.

На наступному етапі (30-ті - початок 40-х років) видається значна кількість науково-методичних публікацій з фізичного виховання школярів, з гігієнічної гімнастики, військово-прикладної фізичної підготовки, основ тренування з популярних для молоді видів спорту (В.В. Белінович, Л.В. Геркан, Х.Г. Грантинь та ін.). Зусиллями провідних спеціалістів вперше було підготовлено навчальний посібник «Методика фізичного виховання» за редакцією І.М. Короновського та ін. (1940).

У повоєнні роки розроблення наукових проблем з фізичної культури та спорту значно активізується, його спрямованість визначається в першу чергу потребою суспільства у підвищенні ефективності системи фізичного виховання як одного з основних факторів зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючих поколінь. У цей час публікуються праці загальнотеоретичного характеру з теорії та методики фізичного виховання (А.Д. Новіков, Л.П. Матвєєв та ін.), фізіології та гігієни (О.М. Крестовніков, М.В. Зімкін, С.П. Летунов, І.М. Саркизов-Серазіні та ін.), психології спорту (А.Ц. Пуні, П.О. Рудік та ін.).

У 50-70-ті роки теорія і методика фізичного виховання поповнилася значним дослідницьким матеріалом конкретного характеру та системними узагальненнями наукових даних. Були підготовлені монографії, які всебічно висвітлювали загальні принципи, засоби, методи та форми фізичного виховання (А.Д. Новіков, Г.І. Кукушкін, Б.А. Ашмарін та ін.), його дидактичні основи (В.В. Белінович), основи розвитку фізичних якостей (В.М. Заціорський, М.Г. Озолін та ін.), вікові аспекти фізичного виховання (І.М. Яблоновський, В.Г. Яковлєв та ін.), основи спортивного тренування (Л.П. Матвєєв, А.А. Тер-Ованєсян, В.П. Філін та ін.). На Україні у 1967 році видається перший навчальний посібник «Основи теорії і методики фізичного виховання» за редакцією М.Е. Догадіна.

Наука про фізичне виховання на сучасному етапі розвивається швидкими темпами і постійно поповнюється новими даними наукових досліджень, якими займаються філософи, соціологи, педагоги, психологи, біологи, медики та представники інших наук. Спеціалісти з теорії і методики фізичного виховання узагальнюють і творчо синтезують наукову інформацію, яку отримують суміжні науки. Все це дало змогу підготувати цікаві праці та монографії з питань теорії і методики фізичного виховання, а також спортивного тренування (Б.А. Ашмарін, В.М. Заціорський, В.О. Запорожанов, В.М. Дячков, Л.П. Матвєєв, В.М. Платонов, В.П. Філін та ін.).

Сукупність наукових положень, які сьогодні становлять загальнотеоретичну концепцію та науково-прикладні основи вітчизняної системи фізичного виховання та спортивного тренування високо оцінюються спеціалістами даної науки у світі. Наукові результати, досягнуті в цій сфері, користуються широким міжнародним

визнанням.

Теорія і методика фізичного виховання не може існувати ізольовано, вона має тісний взаємозв'язок з іншими науковими дисциплінами, тому що вона вирішує соціальні педагогічні проблеми, що перебувають на стику декількох наук. Так, філософія дає для теорії і методики фізичного виховання методологічну основу діалектичний метод пізнання людини як безпосередньо природної та соціальної істоти. Спираючись на нього, вчені мають можливість об'єктивно оцінювати дії соціальних законів в області фізичної культури, аналізувати та виявляти закономірності розвитку дитини. На основі теорії пізнання розробляються найбільш раціональні методи навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей.

Теорія і методика фізичного виховання має тісний взаємозв'язок із загальною та дошкільною педагогікою, творчо використовуючи її досягнення у сфері всебічного виховання підростаючих поколінь. У фізичному вихованні реалізуються загально дидактичні та виховні принципи, а також методи та прийоми навчання та виховання. Багато спільного має також теорія і методика фізичного виховання із загальною та віковою психологією. Врахування психологічних особливостей дитини є обов'язковим при проведенні різних організаційних форм фізичної культури. Фізичне виховання має великий виховний потенціал, він повинен реалізуватися у формуванні вольової сфери дитини, де також необхідно спиратися на рекомендації психології.

Тісний зв'язок теорії і методики фізичного виховання з біологічними науками (анатомією, фізіологією, гігієною, педіатрією та ін.) обумовлений необхідністю вивчення реакції організму дітей на запропоновані їм засоби фізичної культури. Тільки враховуючи анатомо-фізіологічні закономірності розвитку дитячого організму, можна успішно керувати процесом фізичного виховання дошкільників.

Теорія і методика фізичного виховання як синтезуюча наука являє собою найбільш узагальнену систему знань про фізичне виховання людини, її зв'язки з іншими науковими дисциплінами, збагачує кожен з них. Наприклад, вивчення організму людини в екстремальних умовах (спортивних змаганнях, подолання складних маршрутів у туризмі та альпінізмі) дає можливість психологам та

фізіологам розробляти узагальнені рекомендації з подолання труднощів для професій, де виникають подібні ситуації (геологів, пілотів, космонавтів та ін.).

3. Методи наукових досліджень в теорії фізичного виховання

Організація та етапи дослідження. Основна мета досліджень в теорії фізичного виховання – розкриття закономірностей у формуванні всебічно розвиненої особистості, наукове обґрунтування найбільш раціональних засобів, принципів та методів навчання; оптимальних організаційних форм фізичної культури, спрямованих на зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку, виховання моральних та вольових рис характеру, рухову підготовленість людини на різних етапах її життя. Дослідження можуть проводитися на різних рівнях.

Емпіричний рівень дослідження пов'язаний із збиранням фактичного матеріалу, його аналізом, описанням отриманих інформаційних матеріалів, встановленням певних об'єктивних зв'язків, всебічним вивченням питань, які цікавлять дослідника. Однак для теорії фізичного виховання недостатньо опису або класифікації емпіричних фактів. Необхідне розроблення концептуальних положень, які відображають сутність фізичної культури, взаємозв'язок її сторін, загальні закономірності її функціонування. Тому більш досконале вивчення предмета дослідження потребує проведення його на іншому рівні.

Теоретичний рівень дослідження спирається на більш глибоке вивчення питань фізичного виховання з застосуванням комплексу певних методів дослідження, аналізом та систематизацією отриманих фактів. Дослідження на теоретичному рівні вирішує найбільш важливі та актуальні проблеми фізичного виховання і розробляє оригінальні системи навчання, розвитку та виховання різних вікових груп населення України.

На *метатеоретичному* рівні вивчаються самі теорії і розробляються шляхи їх побудови та удосконалення.

При проведенні дослідження будь-якого рівня важливе місце займає його організація та планування. Кожне дослідження, як правило, складається з декількох етапів.

1 етап. Визначення актуальності проблеми, формулювання мети дослідження – відповідно з нею вивчення історії та теорії питання (з літературних

джерел), яке цікавить дослідника. Вивчення та аналіз педагогічного досвіду на цьому етапі дає можливість досліднику розробляти гіпотезу та визначити чіткі завдання дослідження, їх може бути декілька і кожне з завдань у конкретному формулюванні відображає ідею наукової роботи.

Вихідною позицією проблеми дослідження можуть бути: безпосередні потреби практики у вирішенні актуальних питань фізичної культури, вимоги суспільства та перспективні завдання в області фізичного виховання дітей, молоді та ін., аналіз ще не розроблених або недостатньо науково обґрунтованих питань теорії і методики фізичного виховання та ін.

Гіпотеза дослідження – це наукове передбачення, яке допомагає виявляти на кожному етапі роботи спрямованість наукового пошуку. Вона передбачає процес дослідження та його висновки. Після розроблення гіпотези формулюються конкретні завдання дослідження, визначаються організація та методи дослідження, адекватні його завданням.

II етап спрямовано на перевірку гіпотези, яка здійснюється через констатуючі та формуючі ступені (зрізи) дослідження. На цьому етапі важливий збір фактичного матеріалу, його аналіз та узагальнення. Констатуюча ступінь передбачає перевірку знань з певного питання до активного втручання у його вирішення дослідником. На цьому ступені застосовуються певні методи: анкетування, бесіди, спостереження, вивчення педагогічного досвіду та ін. На другому етапі дослідження головна роль належить формуючому експерименту, який на основі висновків констатуючої ступені дослідження передбачає розроблення нових положень теорії та практики фізичного виховання. Цей етап дозволяє виявити ефективність запропонованої дослідником системи засобів та методів.

III етап передбачає теоретичне осмислення отриманих даних та оформлення результатів дослідження. На цьому етапі відбуваються обробка фактичного матеріалу, його аналіз, систематизація, на основі яких проводиться узагальнення та встановлення певних закономірностей. Все це дозволяє визначити ступінь реалізації завдань дослідження, підтвердити або відкинути запропоновану гіпотезу. Якщо гіпотеза підтверджується, вона набуває характеру нового знання, а якщо відкидається, то виникає необхідність формулювання нової гіпотези, яка

потребує подальшого дослідження.

IV етап спрямовано на оформлення результатів наукового дослідження. Вони викладаються у певній системі: обґрунтування актуальності проблеми дослідження, вибір предмета, мети та гіпотези дослідження; постановки завдань, опису організації та методів дослідження; розкриття процесу дослідження, аналізу його результатів, формулювання узагальнених висновків.

V етап завершує дослідження і передбачає впровадження його результатів у практику роботи дошкільних установ.

Методи досліджень в теорії фізичного виховання. Метод – це спосіб отримання наукової інформації для встановлення закономірних зв'язків, відношень, залежностей та побудови певних наукових концепцій. Основну групу складають типові для теорії фізичного виховання методи аналізу та узагальнення, педагогічного обстеження та експерименту. Поряд з цим широко застосовуються методи суміжних наук: фізіології, психології, соціології, антропології та ін.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних — це невід'ємна частина будь-якого наукового дослідження. Однією з суттєвих проблем вивчення літературних даних є дуже швидке зростання обсягу наукової інформації. Для того щоб одержати інформацію з тих питань, які зацікавили дослідника, допомагає бібліографія. Вона описує та систематизує друковані видання і розподіляється на поточну, присвячену опису сучасних публікацій та ретроспективну, яка дає огляд літератури з якого-небудь питання за певний проміжок часу. Бібліографічну характеристику друкованих видань може бути подано у вигляді бібліографічного опису або реферату (короткий вигляд змісту наукової роботи та одержаних результатів). Бібліографічний пошук публікацій з тих питань, які цікавлять дослідника, є першим етапом роботи з книгою.

Аналіз та узагальнення документальних матеріалів. Багато даних необхідних для дослідження певних питань, знаходять своє відображення у документах дошкільних працівників (плани-конспекти занять з фізичної культури, протоколи педагогічних рад, план роботи дошкільного закладу на рік та ін.). До документальних матеріалів також відносять спеціально складені з науковою метою анкети та опитувальні листи. Вони відрізняються одне від одного лише обсягом відповідей. В анкеті запитання мають більш лаконічні відповіді - «так» або «ні», в

опитувальному листі відповіді дають у більш розгорнутому вигляді, описовій формі. Анкети та опитувальні листи застосовують частіше на початку дослідження, і вони не можуть бути вирішальними для визначення ефективності якої-небудь методики.

Метод спостереження має чітко сформульовані мету та предмет, за яким воно ведеться; об'єктивну та чітку фіксацію фактів (фото- та кінозйомку, магнітофонний запис, спеціальні протоколи та ін.). Одержані наукові дані визначають, порівнюють і на основі цього роблять відповідні висновки та практичні рекомендації.

Контрольні іспити (тестування) допомагають виявити рівень розвитку окремих рухових якостей; оцінити ступінь сформованості навичок з основних рухів (біг, стрибки, метання та ін.), порівняти рівень рухової підготовленості як окремих дітей, так й груп (контрольної та експериментальної); виявити перевагу та недоліки застосованих засобів, методів навчання та форм організації занять. Контрольний іспит проводиться за допомогою текстів. Це стандартизовані за змістом, формою та умовами виконання рухові дії, які виконуються з метою визначення рівня фізичного стану дітей на даний період навчання.

При розробленні систем контрольних вправ (текстів) керуються такими положеннями: контрольні вправи повинні давати можливість проводити іспити в однакових для всіх дітей умовах; вони повинні бути доступні для всіх дітей незалежно від їх рухової підготовленості; контрольна вправа повинна визначатися в об'єктивних показниках (секундах, сантиметрах, кількості повторень та ін.), бажано, щоб ці вправи були нескладні для вимірювання та оцінки; для дітей контрольні вправи повинні бути наочними за результатами іспитів.

Для оцінки рухової підготовленості дітей дошкільного віку контрольними вправами можуть бути основні рухи (біг та ходьба на задану відстань, стрибки в довжину та висоту з розбігу, метання мішечків з піском вагою 100 та 200 г на дальність та ін.).

Педагогічний експеримент – це метод наукового дослідження, у якому явища та умови, що цікавлять дослідника, безпосередньо або опосередковано перебувають під його впливом та контролем. Основне призначення експерименту – це встановлення причинно-наслідкових зв'язків між окремими педагогічними

впливами та наслідками, необхідних для більш ефективного способу управління процесом фізичного виховання.

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

У природному експерименті або немає відхилень від умов звичайної практики фізичного виховання в дошкільному закладі, або ці відхилення дуже незначні. У модельному експерименті дослідник намагається усунути побічні явища, пізнає способи діяльності цілісної системи в контрольованих умовах фізичного виховання. У лабораторному експерименті діти можуть бути поставлені в умови, які значно відрізняються від тих, що спостерігаються у практиці. За необхідності (зібрана недостатня кількість фактичного матеріалу) експеримент можна повторити.

Експеримент може бути спрямовано на виявлення певних фактів або залежностей (абсолютний експеримент) або порівняння яких-небудь показників (порівняльний експеримент). У теорії фізичного виховання об'єктом порівняння частіше є різноманітні засоби, методики, методичні прийоми та ін. При порівняльному експерименті беруть участь дві або декілька аналогічних за статтю, віком та фізичною підготовленістю групи. Заняття в них відрізняються яким-небудь фактором. Наприклад, в одній групі використовується на занятті найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання рухів (фронтальний або колового тренування), а в іншій – традиційні способи організації. Наприкінці експерименту визначається, у якій групі досягнуто кращих результатів у формуванні навичок основних рухів. Групу, яка навчається за загальноприйнятою методикою (традиційною), називають контрольною, а іншу – експериментальною.

Математичні методи. У дослідженнях з фізичного виховання широко використовуються методи математичної статистики, їх застосування для аналізу отриманих даних дає можливість більш об'єктивно оцінити результати експерименту, які відображають у таблицях, діаграмах, графіках. Вони підвищують надійність наукових висновків і створюють певні засади для подальших теоретичних узагальнень.

Знання основних методів досліджень, які застосовуються в теорії і методиці фізичного виховання, необхідні кожному творчому дошкільному працівникові як для вивчення та оцінки педагогічного досвіду, так і для самостійного наукового пошуку з метою удосконалення особистої майстерності у проведенні різних організаційних форм фізичної культури в дитячому садку.

Контрольні запитання:

1. Що є предметом вивчення теорії фізичного виховання?
2. Назвіть науки, що вивчають фізичне виховання людей різного віку.
3. Дайте визначення понять: «фізична культура», «фізичне виховання», «рухова підготовленість», «фізична досконалість», «спорт».
4. Назвіть методи педагогічних досліджень в теорії фізичного виховання.
5. У чому полягає сутність педагогічного експерименту?

Глава II. ВІТЧИЗНЯНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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 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 приходить 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 рабовласницьких державах тяжку фізичну працю виконували раби, а вільні громадяни (представники пануючого класу) повинні були мати всебічну військово-фізичну підготовку. Функцію виховання брала на себе держава, як це було в Афінах, Спарті та ін. Культ гармонійно розвиненого тіла, сили, витривалості, мужності займає значне місце в системі цінностей людини античного світу. Великі спортивні заходи, що проводилися в цей час: Олімпійські, Йеменські, Немецькі, Піфійські ігри та ін. - позначалися навіть на відносинах між державами.

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.).

Після заміни рабовласницького суспільства феодальним 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 (простолюдини) створювалася своя — народна система фізичного виховання, яка складалася з народних рухливих ігор, танців, військових та фізичних вправ (боротьба, кулачний бій та ін.).

З середини XVII століття в період створення буржуазних суспільно-економічних відносин активізується розвиток фізичної культури: формуються різні системи фізичної підготовки, удосконалюються засоби, форми та методи фізичного виховання дітей, молоді та дорослих людей; у містах європейських країн створюються спортивні гуртки, клуби та ін. Розвиток різноманітних видів спорту викликано виготовленням спортивного інвентарю та обладнання, визначенням чітких правил змагань, будівництвом спортивних споруд та ін. З розширенням економічного та культурного співробітництва між різними країнами спорт виходить за рамки окремих держав, це знайшло своє відображення в організації міжнародних змагань, відродженні регулярного проведення сучасних Олімпійських ігор (з 1886 р.) за ініціативою французького педагога П'єра де Кубертена.

Таким чином, 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.

Водночас людство отримує у спадок ті культурні цінності, які було створено на попередніх етапах розвитку суспільства: наукові знання про закономірності вдосконалення людини, перевірені практикою засоби та методи фізичного виховання, певну матеріальну базу.

Стан системи фізичного виховання визначається прогресивністю поставлених перед нею завдань та організаційних форм фізичної культури, науковою обґрунтованістю її змісту, рівнем методики, а також умовами, що забезпечують її якісне функціонування (кваліфіковані кадри, медичне, інформаційне, матеріально-технічне забезпечення та ін.).

2. Фізична культура в Україні

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

Зрозуміло, що кволі, не спроможні втримати в руках зброї люди не могли захистити свою Вітчизну. А без цілеспрямованого вишколу досягти необхідного стану фізичної готовності, майстерності у військовому мистецтві було неможливо.

Складна специфічна військова ситуація тодішньої України вимагала практично від усього населення обізнаності з військовим ремеслом і сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу. Ця підготовка починалася з дитинства. І. Крип'якевич, досліджуючи питання військово-фізичної підготовки молоді у період формування Київської Русі, відмічає, що «молодий воїн мусів пізнати всякі роди зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, мусів навчатися кидати списом, стріляти з лука, володіти мечем і шаблею, рубати сокирою, їздити верхи конем, ходити на лови, веслувати, боротися рукопаш. Це були тодішні спорти й підготовка до війни».¹

Особливо показовою була військово-фізична підготовка козаків, які систематично брали участь у військових походах та охороняли кордони від ворогів. Значне місце у військовому навчанні та вихованні козаків займали фізичні вправи, що спрямовувалися на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, а також вольових якостей: сміливості, рішучості, настирливості, на формування навичок добре володіти шаблею, списом, вогнепальною зброєю, здійснювати тривалі переходи, долати водні та інші перешкоди. Майже всі козаки вміли добре плавати, їздити на коні, керувати човном, який плавав під парусом.

Запорізькі козаки ефективно використовували народні засоби оздоровлення та загартування, що сприяли міцному здоров'ю та їх повноцінному довголіттю. Описуючи побут та військово-фізичну підготовку козаків, венеціанець Альберто Віміні пише: «... ця республіка може уподоблюватися спартанській, ... вони (тобто запорожці) можуть змагатися зі спартанцями по суворості свого виховання...»².

Козацьке товариство ставилося з великою повагою та шанувало перш за все тих козаків, які були хоробрими воїнами, надійними товаришами та добре володіли військовою справою.

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.

¹ Історія Українського війська. - Львів, 1936. - С. 37.

² Молчановський Н. Донесеніє венеціанца Альберта Вимина о козаках й Б. Хмельнічком (1656) // Киевская старина. - 1900. - Т. 68. - С. 62-75.

Традиції українського народу щодо турботи про своє здоров'я, гартування

організму, розвитку фізичних якостей та покращання рухової підготовленості продовжили молодіжні товариства «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг». Вони були засновані у Західній Україні наприкінці XIX - початку XX століття, їх основною метою було формування фізично досконалої і здорової духом особистості; для реалізації цієї мети залучалися різноманітні природні засоби та фізичні вправи, які використовувалися у цікавих для дітей і молоді формах: рухливі ігри, заняття спортом, змагання, туристичні походи та ін. Вони існували до 1939 року, а після встановлення на західноєвропейських землях радянської влади ці товариства було ліквідовано.

На початку XX століття у промислових центрах України - Києві, Харкові, Одесі, Миколаєві та ін. - створюються футбольні команди, проводяться масові змагання з легкої атлетики, гімнастики, фехтування, боротьби та інших видів спорту. Деякі українські спортсмени досягли значних успіхів не тільки на національних змаганнях, а й за кордоном. Відомі борці І. Піддубний, І. Заїкін та ін. систематично виступали у багатьох міжнародних турнірах і справедливо вважалися кращими борцями світу.

Тоталітарна система, створена у колишньому Радянському Союзі, мала певний вплив й на структуру фізкультурного руху у країні. Керівництво та контроль у галузі фізкультури та спорту було централізовано у Вищій раді з фізичної культури (1923). У 1931 році було затверджено комплекс ГПО, який вважався нормативною основою системи фізичного виховання різних вікових груп населення країни. У 1935-1937 рр. була завершена робота із створення єдиної спортивної класифікації. Метою цих нормативних основ фізкультури та спорту було залучення підростаючих поколінь до систематичних занять у різних формах фізичного виховання.

Успіхи в розвитку масовості фізкультурно-оздоровчої роботи та занять спортом значною мірою залежать від кількості та кваліфікації кадрів, які працюють в області фізичного виховання населення України. З 1930 р. у м. Харкові було засновано перший на Україні інститут фізичної культури (в 1944 р. його переведено до м. Києва). У цей час поряд з Київським інститутом фізкультури висококваліфікованих спеціалістів (вчителів фізкультури для шкіл та середніх спеціальних закладів, викладачів фізичного виховання для інститутів, тренерів з

різних видів спорту) також готують Львівський, Харківський та Дніпропетровський інститути фізкультури, 12 факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та два технікуми фізкультури.

Професорсько-викладацький склад цих навчальних закладів здійснює значну роботу у різних сферах фізичної культури та спорту, а також у науково-методичному забезпеченні збірних команд України для участі на міжнародних змаганнях. Наукові праці професорів В.М. Платонова, Л.П. Сергієнка, В.Я. Іващенко, Б.М. Шияна, В.С. Мищенко, Л.В. Волкова, А.М. Лапутіна, В.М. Болобана, М.М. Філіпова, В.І. Завацького, Є.Н. Приступи, А.С. Куца, І.В. Муравова, Т.Ю. Круцевіч та ін. отримали визнання не тільки серед вчителів шкіл, викладачів інститутів та тренерів України, а також у спеціалістів фізичного виховання за кордоном.

У 1951 році Олімпійський комітет колишнього Радянського Союзу вступив до Міжнародного олімпійського комітету, що дало змогу нашим спортсменам вийти на міжнародну арену. Ця подія значно вплинула на розвиток фізичної культури, підвищення її масовості та зростання спортивних результатів. Починаючи з 1952 р. (XV Олімпіада в м. Гельсінкі) спортсмени України успішно виступали у складі збірних команд колишнього СРСР на літніх та зимових Олімпійських іграх. На всіх подальших Олімпійських іграх українські спортсмени здобували блискучі перемоги, а досягнення гімнастки Л. Латиніної (18 олімпійських медалей) на XVI, XVII та XVIII Олімпійських іграх ще не перевершені жодним спортсменом світу.

У наш час в Україні функціонують такі спортивні товариства: Спартак, Динамо, Колос, Гарт. У 2001 році створюється новий орган державного управління у сфері фізичної культури та спорту — Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, головні завдання якого полягають в удосконаленні структури та організації роботи з фізичного виховання та спорту дітей, учнівської та студентської молоді.

Наша держава є членом і одним із фундаторів Організації Об'єднаних Націй та інших міжнародних організацій. В Україні створений і активно діє Національний олімпійський комітет. З 1952 року спортсмени України брали активну участь в Олімпійських іграх і здобули понад 400 медалей.

Однак становище нашого суспільства за останні десятиріччя не змогло забезпечити ефективного розвитку системи фізичного виховання в країні. Обрана стратегія зумовила лише пріоритетний розвиток спорту вищих досягнень та завдання шкоди масовому фізкультурному руху.

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

3. Основні принципи системи фізичного виховання

Головним призначенням фізичного виховання як соціальної системи є реалізація мети суспільства у галузі формування всебічно розвиненої особистості. В основу характеристики особистості покладено такі ознаки: гармонійний розвиток (досягнення оптимального рівня розумового, фізичного, морального, трудового та естетичного розвитку в їх взаємозв'язку); соціальна активність (світогляд людини, її ставлення до суспільства, природи, до себе); готовність до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини (обсяг та рівень знань, умінь, навичок, психофункціональна та фізична готовність до праці та військової справи).

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. Єдність фізичного та духовного розвитку людини переконливо обґрунтовано у наукових працях (П.Ф. Лесгафта, І.П. Павлова, О.В. Запорожця та ін.). Засоби, методи та умови фізичного виховання мають значні можливості ефективного впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та рухову підготовленість людини, а також морально-вольові якості, розумовий розвиток та естетичні смаки.

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. Практика сучасної військової справи свідчить про те, що однією з головних складових частин боєздатності армії є фізична підготовка бійця. Високий рівень розвитку сучасної бойової техніки, її постійне удосконалення суттєво підвищують значення людського фактору у військовій справі. Вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців не тільки не знизилися, а й, навпаки, підвищились. При цьому військово-прикладна фізична підготовка стає спеціалізованою (в авіаційних, десантних частинах, на флоті та ін.). Збільшився також її обсяг і в допризовній підготовці молоді.

Реалізація принципу *оздоровчої спрямованості* забезпечується всім змістом та організацією роботи з фізичного виховання, зокрема обов'язковим лікарським та педагогічним контролем. У наш час чітко визначаються такі функції фізичного виховання, як профілактично-виховна, рекреативна та ін. Поширюються засоби залучення дітей до систематичних занять: туристичні походи вихідного дня, групи «Здоров'я», клуби для підлітків та молоді за місцем проживання та ін.

Завдання зміцнення здоров'я та покращання фізичного розвитку людини мають місце у всіх формах фізичного виховання. Заняття фізичними вправами з одночасним використанням гігієнічних засобів та факторів природи загартовують організм людини, посилюють її опірність негативному впливу навколишнього середовища. Оздоровчому ефекту також сприяє правильне науково-методичне забезпечення фізичного виховання: вміле поєднання навантажень та відпочинку; застосування профілактичних заходів, які попереджують травматизм, перевантаження організму та захворювання.

Необхідність поширення масовості фізичної культури і спорту серед дітей, молоді та дорослого населення в Україні підкреслюється у таких документах, як

Закон України «Про фізичну культуру та спорт» (1993), «Концепція подальшого розвитку фізичної культури і спорту» (1997), «Державна, програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (1997), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» (1998) та ін.

Ці державні документи спрямовані на сприяння духовного і фізичного розвитку дітей та молоді, виховання у них громадської свідомості та патріотизму; подальший розвиток масового фізкультурно-спортивного руху в Україні; створення належних умов для задоволення потреб кожного громадянина України у покращанні здоров'я, фізичного та духовного розвитку; виховання в населення країни відповідної мотивації й активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя; впровадження ефективних форм, методів і засобів з урахуванням регіональних особливостей традицій, економічних чинників; удосконалення законодавства України з питань фізичної культури та спорту й охорони здоров'я тощо.

Державна політика у галузі фізичної культури і спорту здійснюється відповідно до таких принципів: безперервності і послідовності фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності; урахування інтересів усіх громадян при розробленні та реалізації програм розвитку фізичної культури та спорту; визначення відповідальності громадян за своє здоров'я і фізичний стан; визнання самостійності всіх фізкультурно-спортивних об'єднань, які відповідають вимогам законодавства, рівності їх прав на державну підтримку; створення сприятливих умов фінансування фізкультурно-спортивних і спортивно-технічних організацій, олімпійського руху, освітніх установ і наукових організацій у галузі фізичної культури та спорту, а також підприємств спортивної промисловості.

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. Наприклад, спортсменів інститутів об'єднує спортивне товариство «Гарт», спортсменів професійно-технічних навчальних закладів -

спортивне товариство «Трудові резерви». До цієї форми відносять також дитячо-юнацькі спортивні школи, які створюються при спортивних товариствах та в системі Міністерства освіти та науки України.

Безпосереднє керівництво добровільними спортивними товариствами (ДСТ) здійснюється за принципом демократичного централізму радою, що обирається (на виробництві, радгоспі, інституті – радою колективу фізичної культури або спортивного клубу, а в межах всього ДСТ - республіканською радою ДСТ).

Система фізичного виховання охоплює послідовно всі вікові категорії населення України. Незважаючи на особливості фізичного та психічного розвитку кожної з вікових категорій, принципи, мета та основні завдання фізичного виховання єдині. У кожній з них ці завдання дещо конкретизуються і реалізуються відповідно до вікових анатомо-фізіологічних особливостей тих, хто відвідує дитячий садок, навчається або працює, та особливостей їх громадської діяльності.

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

- фізичне виховання дітей від народження до 6 років у сім'ї, 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.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику розвитку фізичної культури на Україні в XVII – XX ст.
2. Розкрийте принципи системи фізичного виховання.
3. Охарактеризуйте основні організаційні ланки системи фізичного виховання.
4. Назвіть вчених, які зробили значний внесок у розвиток теорії і методики фізичного виховання підростаючих поколінь.

Розділ II.

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Глава I. ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ВІЛ НАРОДЖЕННЯ ДО ШЕСТИ РОКІВ

1. 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 анатомо-фізіологічні особливості дітей раннього та дошкільного віку, науково обґрунтовуючи засоби та методи фізичної культури дитини.

Вивчаючи та враховуючи закономірності потенціальних можливостей дитини у кожному віковому періоді, теорія фізичного виховання передбачає розроблення найбільш ефективних засобів фізичної культури для дітей від народження до шести років, які систематизуються відповідно до вікових груп у програмах для дошкільних закладів. Потенційні можливості дітей у руховій

підготовці з часом збільшуються, змінюються деякі умови фізичного виховання дошкільників (матеріальна база, професійний рівень вихователів та ін.), накопичується фактичний матеріал досліджень, пов'язаних з оптимізацією засобів та організаційних форм з фізичної культури. Тому через певні періоди (5-6 років) удосконалюються та змінюються програми виховання для дошкільних закладів (розділ «Фізична культура»), де реалізуються основні вимоги теорії фізичного виховання щодо всебічного розвитку дітей на сучасному етапі становлення нашого суспільства.

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.

Ця наукова дисципліна постійно розвивається та збагачується новими знаннями та фактичним матеріалом, одержаними під час досліджень різних аспектів фізичного виховання дітей. Дані цих досліджень входять до програм для дитячих садків, навчальних посібників та методичних рекомендацій дошкільним працівникам, що сприяє подальшому удосконаленню системи 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.

У процесі фізичного виховання створюються сприятливі умови для засвоєння загальнолюдської моралі і виховання на цій основі стійких звичок поведінки. Під час виконання вправ, проведення рухливих ігор, застосування загартовуючих процедур діти одержують уявлення про певні моральні поняття (чесність, доброзичливість, акуратність та ін.), а також систематично вправляються в їх дотриманні під час спілкування зі своїми однолітками. Емоційна насиченість переважної більшості фізичних вправ посилює їх вплив на формування особистості дитини.

Фізичне виховання здійснюється переважно в колективних формах роботи.

Під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики у дітей виховуються почуття колективізму, дисциплінованості, організованості, тобто ті якості, які конче потрібні в майбутньому навчанні або трудовій діяльності людини. Значні досягнення у розвитку фізичних якостей та формуванні рухливих навичок підростаючих поколінь можуть бути непридатні для суспільства і якщо молодь не має міцних позитивних моральних якостей, вона не буде активно намагатися прикласти свої сили на благо суспільства. Таким чином, суспільно корисний ефект фізичного виховання визначається тим, як тісно взаємопов'язані фізичне і моральне виховання.

У процесі фізичного виховання здійснюється розумове виховання дитини. Між ними існує два види зв'язку: безпосередній та опосередкований. Безпосередній зв'язок полягає в тому, що в процесі занять фізкультурою часто виникають рухові пізнавальні ситуації, вирішення яких потребує від дитини певного розумового напруження. Наприклад, виконуючи будь-яке рухове завдання, дитині потрібно продумати, як зробити вправу більш чітко, швидко, що необхідно зробити для виправлення помилок та ін. Все це являє собою певний ланцюг психічних операцій, які передбачають спостереження, узагальнення, прийняття рішення. Специфічність розумової діяльності дитини в процесі виконання фізичних вправ полягає в тісному взаємозв'язку між рухами різних частин тіла та розумовими операціями, діти безперервно порівнюють програму руху з його фактичним виконанням. Внаслідок цього закріплюються усвідомлені зв'язки між м'язовими почуттями, руховим завданням та способом його вирішення. Розумовий розвиток буде відбуватися більш успішно, якщо вихователь створює пізнавальні ситуації, в яких діти мусять приймати правильне рішення і діяти творчо. Наприклад, обрати найдоцільніший спосіб подолання перешкоди (при перелізанні через колоду або лавку), в іграх сюжетного характеру - імітація руху певної тварини або птаха та ін.

Свідоме ставлення дошкільників до запропонованих для виконання рухових дій, їх активність, зацікавленість у процесі навчання, бажання оволодіти рухами якомога краще і швидше допомагають успішному вирішенню завдань фізичного виховання. П.Ф. Лесгафт стверджував, що «між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок... розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного»¹.

Опосередкований зв'язок фізичного виховання з розумовим полягає в тому, що міцне здоров'я та повноцінний фізичний розвиток обумовлюють загальну високу працездатність організму, швидке пристосування до виконання завдань у розумовій діяльності. Рухова діяльність позитивно впливає на розвиток лобних відділів головного мозку, які відіграють основну роль у здійсненні розумових операцій. Рухи активізують функціонування всіх аналізаторських систем, таким чином, швидше розвиваються органи почуттів. Відомий психолог О.М. Леонтьєв підкреслює, що психіка не просто проявляється в довільних рухах; у певному розумінні рухи формують психіку. Саме рухи здійснюють безпосередній практичний зв'язок дитини з навколишнім світом, і цей зв'язок покладено в основу розвитку її психічних процесів.

Естетичне виховання спрямоване на формування у дітей почуття прекрасного, вміння оцінювати навколишню дійсність за законами краси. У процесі фізичного виховання розвиваються здібності сприймати, відчувати і правильно розуміти прекрасне у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі. Естетичний потенціал закладено в самому змісті фізичних вправ. При оволодінні руховими діями діти намагаються виконати їх чітко, виразно, що сприяє вихованню естетичних почуттів. Значно впливає на виховання цих почуттів та суджень навколишнє середовище, у якому проводять ранкову гімнастику та заняття з фізкультури. Чистота та порядок у фізкультурному залі, яскравий та зручний інвентар (м'ячі, обручі, гімнастичні лави, куби тощо), охайний спортивний одяг – все це неодмінні складові прекрасного у фізичному вихованні дошкільників.

Глибокий вплив на емоційні почуття, переживання, смаки справляє застосування у фізичному вихованні таких засобів мистецтва, як музика та танцювальні вправи. Музичний супровід під час виконання ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ, деяких рухливих ігор підвищує емоційний стан та сприяє більш чіткому виконанню рухів. Танцювальні вправи, що виконуються зі старшими дошкільниками під час занять фізкультурою, сприяють ритмічності рухів, їх виразності, граціозності та формуванню правильної постави. Все це сприяє кращому сприйманню навколишнього середовища і, таким чином, впливає на створення відповідних умов для естетичного виховання дошкільників.

'Лесгафт П.Ф. Собрание пед. соч. - М: Физкультура и спорт, 1951. - Т. 1. -С. 294.

Фізичне виховання тісно пов'язане з трудовим, воно створює необхідні передумови для високопродуктивної праці людини. Технічний прогрес у сфері праці сьогодні не знижує, а певною мірою збільшує необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності, хоча і в іншому, ніж раніше, відношенні. У перспективі, як стверджують соціологічні прогнози, підвищуються вимоги до загальної працездатності робітника у переважній більшості професій, які базуються на міцному здоров'ї та нормальному фізичному розвитку людини. У процесі занять фізкультурою поширюються функціональні можливості організму, розвиваються координаційні здібності, окомір, сила, швидкість, витривалість та інші якості, що позитивно впливають на оволодіння трудовими діями.

Під час занять фізкультурою дошкільники (особливо старших груп) виконують нескладні трудові операції: розставляють посібники в залі або на майданчику, допомагають очистити майданчик від снігу (взимку) або листків з дерев та кущів (восени), прибирають інвентар на своє місце та ін. Позитивна оцінка трудової активності дітей з боку вихователя змінює свідомість дітей у необхідності суспільно корисної праці.

Посильна для дошкільників праця не тільки формує у них відповідні трудові навички, вона також розвиває такі фізичні якості, як силу, витривалість, спритність. Все це сприяє поліпшенню фізичного розвитку дітей. Таким чином, якщо фізичне виховання є необхідною основою праці, то праця, в свою чергу, також впливає на фізичний розвиток дитини.

2. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання дітей з іншими науками

Теорія фізичного виховання дітей належить до суспільних наук. Методологічною основою її є діалектичний матеріалізм. Це дає можливість дошкільним працівникам глибоко аналізувати та об'єктивно оцінювати правильність спрямування своєї діяльності, розробляти оптимальні методи та прийоми навчання фізичним вправам, удосконалювати та використовувати передовий педагогічний досвід з фізичного виховання дітей у дошкільних закладах та в сім'ї.

Наукові уявлення в галузі фізичного виховання спочатку виникають та

розвиваються як комплекс різноманітних знань, що належать безпосередньо не тільки до самого процесу фізичного виховання дитини, а й до пов'язаних з ним явищ.

Теорія фізичного виховання має тісний зв'язок з іншими науковими дисциплінами, предметом вивчення яких є дитина. Частина цих наукових дисциплін має гуманітарний характер: загальна педагогіка, дошкільна педагогіка, дитяча психологія, які вивчають засоби, форми та методи педагогічного впливу на дитину, зокрема її психіку. Інші відносять до природничонаукового (біологічного) циклу наук: фізіологія, анатомія, гігієна, педіатрія та ін., які вивчають закономірності біологічного розвитку дітей.

Теорія фізичного виховання дітей узагальнює досягнення інших наук, які мають повне відношення до розуміння загальних закономірностей фізичного виховання підростаючих поколінь.

Зв'язок теорії фізичного виховання з загальною та дошкільною педагогікою зумовлено єдністю мети про всебічне виховання підростаючих поколінь, вона спирається на наукові дані педагогіки про засоби, форми, методи виховання та навчання дітей в реалізації специфічних завдань фізичного виховання. Навчання та виховання - складний процес психічної діяльності педагога та дітей. Досягти оптимальної ефективності у фізичному вихованні можна лише за умов знання вихователем закономірностей розвитку психіки дитини та врахування її особливостей. Процес фізичного виховання спрямовано на формування моральних та вольових якостей дитини, її пам'яті, почуттів та ін., тому він обов'язково використовує знання та наукові рекомендації вікової психології.

Теорія фізичного виховання, спираючись на дані про морфологію і функціональну діяльність дитячого організму, розвивається у тісному зв'язку з біологією, фізіологією, анатомією, гігієною, педіатрією. Зокрема, наукове обґрунтування раціональних вікових норм фізичних навантажень під час виконання вправ у процесі занять фізичною культурою та ранковою гімнастикою, рекомендації щодо застосування різноманітних засобів фізичної культури та ін. обов'язково потребують знань анатоμο-фізіологічних особливостей організму дітей різних вікових груп.

Наукове обґрунтування комплексу педагогічних умов, які забезпечують

підвищення оздоровчої ефективності різних організаційних форм фізичного виховання, позитивний вплив факторів зовнішнього середовища (повітря, води, променів сонця та ін.) у процесі занять фізкультурою, вимагає врахування наукових даних гігієни дітей раннього та дошкільного віку. Профілактика захворювань дітей, попередження порушень постави та склепіння стоп у дошкільників потребує від педагога певних знань педіатрії.

Кожна з перелічених наукових дисциплін вивчає певну сторону фізичного розвитку дитини. Однак жодна з них не може бути покладена в основу системи цілеспрямованого педагогічного впливу для досягнення кращих результатів у фізичному вихованні дошкільників. Це завдання вирішує теорія фізичного виховання, яка синтезує досягнення інших наук, що мають певне відношення до фізичного виховання дітей.

3. Розвиток теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку

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. За висловлюванням *Платона* (427-347 до н.е.): «Гімнастика є цілюща частина медицини». На його думку ігри дітей повинні спрямовуватися таким чином, щоб вони з раннього віку звикали до способу життя дорослих. Поряд з рухливими іграми вони повинні поступово привчатися до вправ у стрибках, з м'ячем, танців під музику, плавання, щоб «завдяки слабкості тіла в них не було прояву малодушності під час війни або в будь-яких випадках».² Фізична досконалість людини уявлялась йому як особистість, що має певні здібності оволодіти музикою, поезією, філософією.

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.

²Платон. Сочинения. Т. 1. - М.: Мысль, 1968. - С. 209.

Під впливом поглядів утопістів Відродження, а також узагальнюючи особистий досвід, видатний чеський педагог *Ян Амос Коменський (1592-1670)* дійшов висновку про необхідність застосування фізичного виховання дітей у педагогічному процесі школи та сім'ї. У його працях «Велика дидактика» та «Материнська школа», де розглядалися також питання виховання дітей дошкільного віку, відзначається, що правильно підібрані та дозовані фізичні вправи зміцнюють здоров'я дітей і підвищують їх працездатність. Він рекомендував матерям годувати немовлят материнським молоком та давати дітям, коли вони трохи підростуть, більше гратися та бігати. У педагогіці Коменського роль рухливих ігор та фізичних вправ не обмежувалася лише фізичною підготовкою, вони виконували також важливу функцію як засіб духовного та естетичного виховання особистості дитини.

Про значення фізичного виховання як складової частини всебічного розвитку дітей писав англійський філософ та просвітитель *Джон Локк (1632-1704)*. Відповідно до його теоретичної концепції фізичного виховання було характерне намагання до обґрунтування корисності фізичних вправ для підростаючого покоління. Людині перш за все, на його думку, необхідно дбати про зміцнення здоров'я, постійно доглядати за своїм тілом, систематично виконувати фізичні вправи, мати хороші манери та впевненість у своїх силах. Популярність теорії Д. Локка сприяла введенню фізичного виховання в навчальні заклади Англії у вигляді рухливих ігор, спорту та спортивних ігор.

Жан Жак Руссо (1712-1778) – французький педагог, філософ та просвітитель – у своїй роботі «Еміль, або про виховання» обґрунтував ідею вільного виховання всебічно розвиненої сильної, вмілої та розумної особистості. На його думку, будь-яка суспільна проблема пов'язана з людським злом, а зло, в свою чергу, - від слабкості людини. Це положення можна змінити тільки шляхом виховання

загартованого та сильного підростаючого покоління. Чим більше дитина привчається боротися з силами природи, тим більш спритною та сильною вона зростає. Ж.Ж. Руссо був першим, хто вважав за необхідне тренувати у дітей органи почуттів. У своїх педагогічних рекомендаціях він підкреслював важливість розвитку рухової діяльності дитини, спрямованої на подолання різних природних перешкод, таких, як лазіння по деревах, перелізання через стінку, стрибки, плавання. Ж.Ж. Руссо у своїй системі використовував погляди інших прогресивних педагогів. Наприклад, у Д. Локка він взяв принцип любові до фізичної праці, до систематичної рухливості людини, яку слід прищеплювати у дитинстві. Він підтримував погляди Я.А. Коменського про те, що фізичне виховання повинне починатися з перших днів народження дитини. Основою фізичного виховання, на його думку, повинні бути дитячі рухливі ігри та фізичні вправи на свіжому повітрі.

Погляди Ж.Ж. Руссо викликали серед його послідовників значний інтерес. Частина з них, особливо молодь, сприйняла його рекомендації про природний спосіб життя й почала за прикладом первісних людей ходити в шкірах тварин з дубинкою на плечах. Були також батьки, які застосовували жорстку форму загартування: занурювали новонароджених у холодну воду, піддавали різного роду природним випробуванням, виставляли голими на холодний вітер або дощ та ін. Крайності моди на теорію Ж.Ж. Руссо швидко пройшли, однак його погляди про всебічне виховання дитини широко розповсюдились у західноєвропейській педагогіці.

Одним з найбільш відданих послідовників Ж.Ж. Руссо у всебічному вихованні дитини був швейцарський педагог *Йоган Генріх Песталоцці* (1746—1827). У своїй популярній книзі «Елементарна гімнастика» він згрупував підібраним вільні вправи залежно від рухливості суглобів людини (за анатомічною класифікацією). На його думку, природні дії дітей та рухливі ігри являють собою лише вправи суглобів (вправи для голови, ніг, рук, тулуба). Виходячи з цього, вважав Песталоцці, слід крок за кроком домагатися того, що корисно дітям для їх фізичного розвитку. Однак він не вважав систему вільних вправ єдиною для фізичного виховання дітей, а лише «підготовчим засобом», за допомогою якого можна забезпечити нормальне функціонування внутрішніх органів, формування правильної постави та більш швидке опанування складними за координацією

рухами (біг на ковзанах, спортивні ігри, танці та ін.).

Наприкінці XVIII сторіччя велику увагу питанням фізичного виховання приділяв відомий філософ та просвітитель України *Г.С. Сковорода (1722-1794)*. У його праці «Благородний Еродій» чітко обґрунтоване положення про те, що діти з перших років життя повинні отримати фізичне виховання, яке «зміцнить їх таким чином, що допоможе краще пізнати науки».

Таким чином, педагоги та філософи XVI-XVIII століття науково обґрунтували та активно пропагували необхідність всебічного розвитку особистості, яка поєднує в собі широку освіченість та фізичну досконалість.

Значний внесок у теорію фізичного виховання дітей зробили лікарі та прогресивні діячі *Е.А. Покровський (1838-1895)* та *Е.М. Дементьєв (1850-1919)*. *Е.А. Покровський* написав понад 70 робіт з фізичного виховання. У цікавій книзі «Фізичне виховання дітей у різних народів, переважно Росії» він обґрунтовує положення про те, що від розвитку фізичного виховання дітей та молоді залежить й розвиток загальної культури суспільства. *Е.М. Дементьєву* належить фундаментальна робота «Гімнастика, або ігри». Серед засобів фізичного виховання він на перше місце ставив рухливі ігри, які є найбільш корисними для дітей.

К.Д. Ушинському (1824-1871) належить пріоритет у новому підході до проблеми виховання дітей. Його ідея зводилася до того, що процесу освіти та виховання дитини повинно передувати всебічне вивчення її. Він неодноразово підкреслював, що в фізичному вихованні необхідно використовувати багатий арсенал народних ігор, найбільш доступних дітям. *К.Д. Ушинський* був впевнений, що ігри не тільки сприяють фізичному розвитку дітей, а й зміцнюють їх здоров'я.

Великий внесок у розвиток теорії фізичного виховання дітей зробив видатний вчений в галузі анатомії, антропології, педагогіки *П.Ф. Лесгафт (1837-1909)*. У фундаментальній праці «Керівництво з фізичної освіти для дітей шкільного віку» він науково обґрунтував концепцію фізичного виховання людини, яка містила такі положення:

- Системи фізичного виховання підпорядковані закономірностям фізіології. Паралельно з розвитком фізіології постійно повинні переглядатися та удосконалюватися фізичні вправи.
- 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.

До нашого часу основи положення теорії фізичного виховання у які розробив П.Ф. Лесгафт, не втратили своєї актуальності. Ідея гармонійного розвитку, необхідність керуватися дидактичними принципами у навчанні дітей фізичних вправ; методика оволодіння рухами свого тіла поетапно - від вивчення правильних форм руху через поступове збільшення напруження до вироблення орієнтування в часі та просторі - повністю перенесені до сучасної системи фізичного виховання дітей.

В.В. Гориневський (1857-1937) – лікар та педагог, послідовник П.Ф. Лесгафта - був автором багатьох праць з питань фізичного виховання, гігієни та загартовування дітей. Його методичний посібник «Фізична культура дітей дошкільного віку» був першою публікацією, де розглядалася система засобів фізичного виховання (фізичні вправи, рухливі ігри, загартовуючі процедури), які при систематичному їх застосуванні сприяли зміцненню здоров'я та покращанню фізичного розвитку дітей цього віку.

Про необхідність своєчасного формування моторики у дітей В.В. Гориневський писав: «Готуючи нову зміну моторно активних людей, ми повинні докласти всіх зусиль, щоб своєчасно упередити всі недоліки розвитку, зробити це потрібно в найбільш юному віці, коли моторні навички починають утворюватись, коли пластичність тіла дитини ще дуже велика».³

Відомий спеціаліст у галузі гігієни та фізичного виховання *Л.І. Чулицька*

(1868-1938) експериментально обґрунтувала, що систематичне застосування фізичних вправ у вихованні дітей дозволяє зміцнити здоров'я та покращити психічний розвиток дітей. «Сфера інтелекту, волі і почуття закладається у дитини і починає проявлятися тільки через руховий апарат. Ось чому наше піклування повинне насамперед торкатися моторної сфери».⁴

Вона науково обґрунтувала об'єктивну методику оцінки фізичного розвитку дошкільників, розробила систему загартування дитини від народження до школи.

У розвиток теорії про всебічний розвиток дітей дошкільного віку значний внесок зробила *С.Ф. Русова (1856-1940)* - засновник національної концепції суспільного дошкільного виховання на Україні. Акцентуючи увагу дошкільних працівників на необхідності фізичного виховання, як складової частини гармонійного розвитку дитини, вона пропонувала у виховному процесі дошкільного закладу ширше застосувати рухливі ігри – універсальний засіб розвитку та виховання дітей.

³Гориневський В.В. Руководство по физкультуре и врачебному контролю. - М.-Л.: Биомедгиз, 1935. - С. 19.

⁴Чулицкая Л.И. Дошкольный возраст и его особенности. - М.: Медгиз, 1923. - С. 58.

Значний вплив на розвиток теорії фізичного виховання дошкільників мали ідеї *Н.К. Крупської (1869-1939)*. Розглядаючи фізичну культуру як засіб виховання здорового та міцного покоління, вона підкреслювала виняткове значення рухливих ігор для виховання у дітей товариськості, вміння володіти собою, самостійності та впевненості у своїх силах. «Є дуже багато ігор, які фізично зміцнюють, які розвивають трудові навички, які зміцнюють влучність ока, розвивають швидкість. Ігри, які розвивають спритність, силу, вміння влучати в ціль та інші речі, що мають велике значення для праці, дуже важливо практикувати в наших дошкільних закладах».⁵

М. Монтессорі (1870-1952) – видатний італійський педагог та лікар - вважала, що фізичний та інтелектуальний розвиток дітей здійснюється на основі специфічних законів, у той час як дорослі виховують їх на свій розсуд, чим гальмують природний розвиток дитини. Вона дивилася на дитину як на активну особистість. В будинках дитини, які працювали під керівництвом М. Монтессорі,

був встановлений чіткий режим. День починався з виконання гімнастичних вправ, дошкільників вчили граціозно рухатись, у них виховували правильну поставу, формували різноманітні гігієнічні навички, намагалися стимулювати рухову активність дітей у вільний від занять час. У системі М. Монтесорі є певні протиріччя, однак вона не втратила актуальності для суспільного виховання і в наш час.

Значний внесок у розвиток сучасної системи фізичного виховання дошкільників зробив *Є.А. Аркін (1873-1948)*. Його праці з питань анатомії, фізіології, гігієни, загартовування дітей користувалися значною популярністю серед дошкільних працівників. Основні вимоги щодо створення режиму дня в дошкільному закладі, добору фізичних вправ для дітей різних вікових груп, застосування загартовуючих процедур та ін. не втратили актуальності й сьогодні.

А.С. Макаренко (1888-1939) – видатний педагог та письменник – розглядав фізичну культуру як один з важливих засобів формування всебічно розвиненої особистості. Він вважав, що мету фізичного виховання не можна зводити тільки до зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей дитини, в його процесі в певною мірою вирішуються завдання морального та естетичного виховання. А.С. Макаренко вважав, що заняттям фізичними вправами та спортом потрібно відводити значне місце у житті дітей. Інтерес до систематичних занять фізкультурою та спортом у дитини повинні виховувати батьки. Від того, як вони ставляться до застосування фізичних вправ у побуті, в сім'ї, дотриманні режиму, застосуванні загартовуючих процедур, залежить виховання здорової дитини.

⁶ Крупська Н.К. Педагогічні твори. – К.: Рад. школа, 1985. - Т. 6. – С. 224.

Певний вклад у розвиток теорії фізичного виховання дітей вніс *В.О. Сухомлинський (1918-1970)*, його практичний досвід в організації навчально-виховного процесу з шестирічними дітьми (школа під відкритим небом), рекомендації педагогам та батькам про всебічне виховання дитини отримали широке розповсюдження серед громадськості України. На його думку: «Фізична культура - важливий елемент всебічного, гармонійності розвитку людини. Виховання фізичної культури - це, по-перше, турбота про здоров'я і збереження життя як найвищої цінності, по-друге, система роботи, що забезпечує гармонію

фізичного розвитку і духовного життя, багатогранної діяльності людини».⁶

Теоретичні основи формування у дітей навичок в основних рухах розглядалися у 40-50 роках у роботах *Е.Г. Леві-Гориневської та Г.І. Бикової*. Досліджуючи особливості розвитку ходьби, бігу, стрибків та метань у дітей 3-7 років, Е.Г. Леві-Гориневська обґрунтувала вимоги щодо рухової підготовки дошкільників. Результати її досліджень були покладені в основу програмних вимог тих часів.

Г.І. Бикова розробила методи та прийоми навчання дітей основних рухів, а також методику проведення рухливих ігор з дошкільниками різних вікових груп. Е.Г. Леві-Гориневська і Г.І. Бикова разом з М.О. Метловим та Л.І. Михайловою підготували перший навчальний посібник з методики фізичного виховання дітей дошкільного віку для учнів педагогічних училищ та вихователів дитячих садків. У посібнику було розглянуто основи теорії та методики навчання дітей рухів, проведення рухливих ігор, організацію та зміст різних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика та ін.).

У 50-х роках, узагальнюючи результати багаторічних досліджень розвитку дітей від народження до трьох років, під керівництвом *Н.М. Аксаріної та М.М. Щелованова* були розроблені методичні рекомендації щодо загартування, масажу та застосування вправ у системі фізичного виховання дітей раннього віку. У цей час розробляються системи комплексів ранкової гімнастики (М.О. Метлов, М.К. Шейко), видаються методичні посібники з рухливих ігор (М.М. Контарович, Л.І. Михайлова, Г.І. Бикова, М.К. Шейко), загартування дітей дошкільного віку (Е.Г. Леві-Гориневська та Г.І. Бикова, С.С. Познанська).

⁶ Сухомлинський В.О. Народження громадянина. — К.: Рад. школа, 1970. -С. 72-73.

Проблеми фізичного виховання дошкільників у цей період вивчаються не тільки педагогами, а й лікарями та психологами. Під керівництвом *О.В. Запорожця* групою психологів було проведено фундаментальне дослідження розвитку довільних рухів. У його праці «Развитие произвольных движений» (1960) обґрунтовані психологічні закономірності розвитку моторики у дітей.

У 60-х роках питання фізичного виховання дітей вивчалися з різних позицій.

М.Ю. Кистяковською було завершено дослідження розвитку рухів у дітей першого року життя. Методика навчання дітей вправ спортивного характеру, плавання (Т.І. Осокіна) та ходьби на лижах (М.П. Голощокіна) була розроблена на основі досліджень та рекомендована дошкільним працівникам. Було обґрунтовано методику навчання технічно складних для дітей рухів (Д.В. Хухлаєва, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський).

Наукові пошуки в 70-х роках спрямувалися на розробку оптимізації рухової активності дошкільників (Н.М. Ледовська, Д.М. Шептицький, Г.В. Сендек), розвиток рухових якостей у дітей (Е.М. Вавілова), обґрунтування методики проведення занять з фізичної культури з дітьми раннього та дошкільного віку (С.Я. Лайзене, Е.С. Вільчковський, Й.Й. Рауцкіс). У цей період видаються перші посібники з теорії та методики фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку для студентів педагогічних інститутів (О.В. Кенеман та Д.В. Хухлаєва, Т.І. Дмитренко).

У 80-90-х роках наукові дослідження та методичні розробки присвячувалися обґрунтуванню системи занять з фізичної культури для дітей різних вікових груп, у тому числі на свіжому повітрі цілорічно (О.Г. Аракелян, Л.В. Карманова, Л.І. Пензулаєва), обґрунтуванню методики проведення рухливих ігор різних видів (Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва, Е.С. Вільчковський), створенню оптимального рухового режиму в дитячому садку (Т.І. Дмитренко, Н.Ф. Денисенко, В.А. Шишкіна), навчанню дітей грі в баскетбол та футбол (Е.І. Адашкявичене, О.І. Курок), катанню на ковзанах (Л.І. Пустиннікова), удосконаленню основних рухів у дошкільників в природних умовах під час прогулянок (Г.В. Шалигіна) та застосуванню допоміжних вправ у навчанні складних рухових дій (Г.П. Лєскова, Н.А. Ноткіна, Т.С. Грядкіна), взаємозв'язку фізичного виховання в дитячому садку та сім'ї (В.Я. Ликова).

Останні роки характеризуються значним збільшенням наукових пошуків у дослідженні різних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку та випуску відповідної методичної літератури: з навчання дітей вправ та ігор спортивного характеру (Т.І. Осокіна, С.Ф. Цвек, Ю.О. Короп, О.І. Курок) диференційованого підходу в навчанні фізичних вправ (Е.В. Давиденко), впливу фізичних вправ та рухливих ігор на виховання позитивних моральних та вольових

якостей у дітей (Е.Ю. Яницька, Н.А. Кіт), застосування ігрового методу в навчанні дітей фізичних вправ (О.Л. Богініч, Г.В. Біленька, А.Я. Волочинський), використання «малих форм» фізичної культури (О.М. Кириченко), мотивації дітей до занять фізкультурою (Л.А. Сварківська), змісту фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку в сім'ї (М.М. Аляб'єва, Е.С. Вільчковський). Наукові дослідження з проблем фізичного виховання та узагальнення передового практичного досвіду покладено в основу розробки нових програм для дошкільних закладів України (розділ «Фізична культура»), які видано в 1992-1993 роках (Малятко, Дитина, Ладусі та ін..).

Контрольні питання

1. Що вивчає наука «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку»?
2. Охарактеризуйте взаємозв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним вихованням.
3. Розкрийте суть фізичного виховання дітей у спадщині видатних вчених: філософів, педагогів, медиків.

Глава II. ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

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. Праця як необхідна умова існування людей, є головним фактором у формуванні мети фізичного виховання підростаючих поколінь. Автоматизація та механізація виробництва ставить принципово нові вимоги щодо удосконалення фізичних сил та здібностей людини. Вимоги до підготовки захисників України з урахуванням постійного розвитку сучасної військової справи також відбиваються на змісті мети фізичного виховання.

Видозмінюються та поширюються зв'язки фізичного виховання з економікою, культурою та іншими сторонами суспільної практики. Фізичне виховання все більшою мірою перетворюється у важливу культурну цінність, воно стимулює високу активність особистості у всій її життєдіяльності.

Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних

завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей. Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливість 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.

Зокрема, висока температура повітря (влітку) та вологість у приморських регіонах. Негативно впливають на здоров'я радіонукліди та нітрати, які можуть потрапляти в організм дитини з різними харчовими продуктами та водою. Загазованість повітря, особливо в промислових районах, провокує захворювання дихальної системи та ін.

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.

Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без фізичного виховання. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття фізкультурою та ін.), з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути всебічного розвитку всіх форм та функцій її організму.

Розвиток фізичних, (рухових) якостей дітей має також оздоровче значення. Здоров'я природно обумовлено комплексним удосконаленням морфофункціональних властивостей організму, яке забезпечується завдяки систематичній руховій діяльності дитини. Оптимальний розвиток цих якостей сприяє покращанню будови тіла дитини, формуванню правильної постави, легкості ходьби та бігу, чіткості виконання загальнорозвиваючих вправ та основних рухів.

Вченими (В.М. Заціорський, В.П. Філін, Е.С. Вільчковський та ін.) встановлено певні вікові періоди, коли розвиток тих чи інших якостей відбувається найбільш успішно. У дошкільників на фоні загального, доступного для даного віку рівня розвитку всіх рухових якостей більший акцент потрібно робити на розвитку швидкості та спритності.

Важливе місце у системі фізичного виховання дошкільників належить загартуванню дітей як одному з провідних завдань.

Загартування розглядається як підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних впливів зовнішнього середовища (підвищення або зниження температури повітря, вологості, руху повітря та ін.).

У поняття «загартування» входить не усунення цих зовнішніх впливів, а, навпаки, штучне їх створення (з дотриманням певного дозування) з метою привчити організм дитини реагувати на них певним чином та нейтралізувати їх шкідливість.

Значення загартування для організму дитини важко переоцінити,

загартовуючи заходи розвивають здатність швидко та без значних функціональних змін пристосуватися до змін зовнішнього середовища, покращують обмін речовин, серцево-судинну діяльність, поліпшують функціональний стан м'язів, центральної нервової системи. Загартування сприяє зміцненню імунної системи, підвищенню опірності організму до різних захворювань, покращує емоційний стан дитини та її фізичний розвиток.

На загартованих дітей значно менше впливають різкі зміни температури, вони мають добрий апетит, більш активні, врівноважені та життєрадісні.

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості – одне з основних оздоровчих завдань фізичного виховання. Постава – звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі. При добрій поставі тіла м'язи, які утримують хребет у правильному положенні, помірно напружені, голова й тулуб тримаються рівно, плечі на одному рівні й трохи відведені назад, спина пряма, живіт підтягнутий, ноги в колінних суглобах прямі (при положенні стоячи).

Правильна постава не тільки естетична, а й створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, позитивно впливає на самопочуття дитини.

У дітей дошкільного віку поставу ще не сформовано остаточно. Як зазначає ряд науковців (Є.А. Аркін, В.В. Анісімова, В.Г. Штефко та ін.), фізіологічні вигини хребта у дітей формуються до шести-семи років. Структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет дуже еластичний. Тому за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, спина зігнута, плечі висунуті вперед, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта. З цих причин виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніші саме в дошкільному віці.

На порушення постави великий вплив має статикодинамічна функція стопи. Навіть невелика зміна її форми може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта і, як наслідок, патологічних дефектів постави.

Наукові дослідження (Г.М. Краков'як, А.В. Чаговадзе та ін.) показали, що значна еластичність м'язів гомілки і зв'язковосуглобного апарата стопи в дитячому віці може викликати в дошкільників оборотні явища сплюснення стопи. Будь-яке

порушення розвитку стопи, сплюснення її склепіння шкідливо впливає на опорну здатність кінцівок, на ходьбу, поставу; дитина швидко втомлюється, порушуються її самопочуття й працездатність. Плоскостопі діти під час ходьби тупотять ногами, їхня хода напружена й незграбна. За даними науковців (М.І. Куслик, П.Н. Ніколаєв та ін.), плоскостопість у дорослих виникає внаслідок схильності до неї в дитячому віці, коли були відсутні потрібна профілактика і своєчасне лікування.

Правильна організація життя дітей у дошкільному закладі та в сім'ї, дотримання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ – все це сприятиме формуванню правильної постави та профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку.

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.

Протягом дошкільного віку у дитини необхідно створити так звану «школу рухів», до якої належать формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метань предметів, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи у просторі, часі та за фізичними зусиллями. Таким чином у них закладаються основи технічно правильного виконання дій, засвоюється культура рухів.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичайних умовах, а й у різних умовах, які у повсякденному житті постійно змінюються (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибувати через рівчак, підлізати під гілку тощо). Отже, сформовані навички з тих чи інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними).

Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію і спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності.

Обсяг різноманітних рухів, якими повинні оволодіти діти протягом відвідування ними дошкільного закладу, подано у програмі «Виховання дітей

дошкільного віку» (окремо для кожної вікової групи).

У дошкільників формуються вміння та навички виконання вправ з шикування та перешикування, загальнорозвиваючі, основні рухи, вправи спортивного характеру, а також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, городки, бадмінтон та настільний теніс). Засвоєння цих рухових дій дитиною сприяє поширенню її рухового досвіду, який дозволяє більш впевнено діяти у різноманітних умовах навколишнього життя. Залежно від умов дитячого садка (обладнання фізкультурного залу, майданчика, наявність басейну), стану здоров'я та фізичної підготовки дітей, кваліфікації вихователя, допомоги батьків та шефів обсяг навичок з різних видів рухових дій може бути збільшеним.

Знання, які отримує дитина про виконання окремих рухів, мають не тільки загальноосвітнє значення, вони безпосередньо сприяють успіху у засвоєнні цих вправ. Дослідженнями (П.Ф. Лесгафт, О.В. Кенеман та ін.) доведено, що формування рухових навичок, засноване на розумінні дитиною техніки виконання запропонованих вправ, набагато ефективніше, ніж у тому випадку, коли діти виконують вправи механічно (при застосуванні репродуктивного методу - «Роби, як я»).

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

П.Ф. Лесгафт – засновник вчення про «фізкультурну освіту» – підкреслював, що було б принципово невірним обмежувати фізичне виховання лише фізичним розвитком дитини, не менш важливо навчити її «ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними та пристосовувати до перешкод, долаючи їх з можливо більшою спритністю та настирливістю, інакше кажучи, привчати без великих зусиль й в можливо менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу фізичну працю».¹

Дітям дошкільного віку повідомляють елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухових ігор, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; доступні дітям відомості про особисту та суспільну гігієну - правила догляду за тілом,

одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням та ін.

¹Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. - Т. 1. - С. 295.

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.

Сучасна педагогіка та психологія стверджують, що моральна сутність людини має прояв у єдності її свідомості, поведінки та почуттів. Одним із головних джерел морального виховання у навчальній діяльності дітей є її зміст. З цієї позиції зміст навчально-рухової діяльності в системі фізичного виховання дошкільників має великі можливості для реалізації завдань з виховання моральних та вольових якостей дітей тому, що містить всю різноманітність інтелектуальних, пізнавальних, емоційних та моральних компонентів.

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.

Зміст навчально-рухової діяльності дітей передбачає багато ситуацій, які

дозволяють використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів та ін. В.О. Сухомлинський підкреслював у своїх працях необхідність постійно спиратися у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, спрямоване тільки до розуму, свідомості дитини, може породжувати у її ставленні до оточуючих людей бездуховність та раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до навколишнього світу.

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

Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років. Позитивний вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно.

Обов'язковою умовою для вирішення цього завдання є регулярні заняття фізкультурою при позитивному та активному ставленні до них дітей. Останнє залежить від ряду причин, найбільш важливими з яких слід вважати інтерес до рухової діяльності та її мотиви. Цікаве проведення занять, участь у найулюбленіших рухових іграх, виконання вправ спортивного характеру сприяють розвитку інтересу до фізичних вправ. Особливе значення при цьому має також особистість самого вихователя, його організаторські здібності, знання методики, вміння чітко показувати вправи, встановлювати контакт з дитиною, враховувати психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей та ін.

Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони одержують насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, інтерес та задоволення, які викликають у дітей заняття фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися фізкультурою, брати участь в рухових іграх. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки.

Процес фізичного виховання дошкільників характеризується комплексністю впливу на особистість дитини. Наприклад, якщо вихователь проводить заняття з

фізичної культури на належному методичному рівні, він одночасно реалізує комплекс оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів (з оптимальним дозуванням), участь в рухливій грі позитивно впливають на покращання фізичного розвитку дитини, удосконалення функціональних можливостей її організму, формування правильної постави, розвиток фізичних якостей. Одночасно формуються уміння та навички в фізичних вправах, які виконують діти. Чітка організація заняття та рухова діяльність дітей сприяють вихованню в них позитивних моральних та вольових рис характеру.

Контрольні питання

1. Розкрийте основну мету фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.
2. Охарактеризуйте оздоровчі завдання фізичного виховання.
3. Визначте роль освітніх завдань фізичного виховання.
4. Дайте характеристику виховних завдань фізичного виховання.

Глава III. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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

В основу розподілу засобів фізичного виховання за вищезазначеними видами покладено переважно функціональні можливості кожного з них. Застосування будь-якого з засобів впливає на організм дитини в цілому. Однак кожний з них має свою специфіку, тільки йому притаманний акцептований вплив на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. У фізичному вихованні дошкільників важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад, комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючими процедурами (повітрям або водою), у чистому та добре провітреному залі.

1. Характеристика та види фізичних вправ

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

Форма фізичної вправи — це її зовнішня і внутрішня структура. Внутрішня

структура характеризується взаємозв'язком різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху. Зовнішня структура характеризується співвідношенням просторових, часових та динамічних параметрів рухів.

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

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

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

Основа техніки – це 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.

У всіх циклічних рухових діях (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді та ін.), а також під час багаторазового повторення ациклічних рухів (піднімання рук угору, присідання та ін.), крім перелічених елементів структури рухової дії, враховують темп і тривалість її виконання.

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.). "У циклічних рухових діях це положення має назву перехідне. Кінцеве положення показує, правильно чи з помилками виконана вправа і дає змогу виявити причину помилки. Якщо дитина після стрибка приземлилася з втратою рівноваги, можна припустити, що вона недостатньо згинає ноги в колінних суглобах і не поставила руки вперед - в сторони.

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 та 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 самотійних 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, волевих та естетичних якостей. Вона передбачає найрізноманітніші вправи: з шикування та перешикування, 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, розпалювання вогнища, готування їжі та ін.

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. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання

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

У дошкільних закладах застосовують два види загартовуючих заходів: у повсякденному житті дітей та спеціальні загартовуючі процедури. Загартуванню у повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг і взуття, постіль; оптимальний температурний режим, застосування широкої аерації (провітрювання), використання прохолодної води для миття рук, ніг, обличчя, полоскання рота, горла.

Спеціальні загартовуючі процедури проводяться в певний час дня та при відповідних умовах. До них відносять повітряні і сонячні ванни, різноманітні водні процедури, денний сон на відкритому повітрі та ін.

Ці засоби широко використовуються також у поєднанні з фізичними вправами, наприклад, повітряні ванни під час ранкової гімнастики, водні процедури (душ) після занять фізичною культурою (влітку) тощо. Як свідчать спеціальні дослідження (В.П. Спіріна, З.С. Уварова, Г.П. Юрко та ін.), загартовуючі процедури ефективні лише тоді, коли вони взаємопов'язані з виконанням загальних педагогічних та гігієнічних вимог: обов'язковим виконанням режиму дня, раціональними умовами, оптимальною організацією всіх видів життєдіяльності дітей у дошкільному закладі.

4. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання

Гігієнічні фактори (режим занять, відпочинку, їжі, гігієна одягу, фізкультурного обладнання та ін.) є своєрідним 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.

Важливою умовою гармонійного фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності є правильно організований режим дня. Під режимом слід розуміти певний розпорядок дня, встановлений для життя дошкільників у дитячому садку та в сім'ї, що передбачає правильне чергування різних видів діяльності і відпочинку.

Встановлений режимом певний ритм життя сприяє нормальному перебігу всіх фізіологічних процесів в організмі й має велике виховне значення. Звертаючи увагу педагогів та батьків на необхідність створення оптимального режиму для дитини, А.С. Макаренко підкреслював, що режим є засобом формування навичок та звичок поведінки, а також виховання таких рис особистості, як організованість, активність і дисциплінованість.

Формування культурно-гігієнічних навичок займає одне з провідних місць в системі фізичного виховання дітей всіх вікових груп. Це означає навчити дітей тримати в чистоті своє тіло, одяг, приміщення та речі, якими вони користуються. Необхідно, щоб формування цих навичок проходило жваво, невимушено, не викликало у дітей втоми і супроводжувалося почуттям задоволення від самого процесу (вмивання, їжі) або від його наслідків (дитина самостійно одягнулася, прибрала на місце іграшки та ін.).

Значну роль у формуванні культурно-гігієнічних навичок відіграє сама вихователь, його зовнішній вигляд (охайний одяг, вичищене взуття, чиста носова хустинка), турбота за чистоту приміщення, бережливе ставлення до навколишніх предметів. Формуються та закріплюються культурно-гігієнічні навички не тільки в дитячому садку, а й в сім'ї. Формування навичок особистої гігієни тільки тоді буде успішне, коли дорослі, що оточують дитину (дошкільні працівники та батьки), передусім самі повсякденно й точно дотримуються правил гігієнічної поведінки.

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

людини.

5. Характеристика програми з фізичної культури

Для дошкільних закладів України пропонується декілька альтернативних програм. Однак незважаючи на деяку специфіку кожної з них, розділ «Фізична культура» цих програм складено з урахуванням основних принципів, які обґрунтовано у концепції суспільного дошкільного виховання: створення у дитячому садку оптимального режиму рухової активності, виховання дітей у процесі активної діяльності з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Зміст програми з фізичної культури передбачає комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Для дітей кожної вікової групи рекомендується певний режим дня. Він передбачає раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку (заняття, прогулянки, їда, сон та ін.). Орієнтований розподіл основних компонентів режиму дня для дітей віком від одного до шести років подано у програмі.

У програмі зазначені організаційні форми фізичного виховання: щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну та ін. Визначена тривалість кожної з цих форм відповідно до конкретної вікової групи. Програмою передбачено також проведення епізодичних форм фізичної культури: фізкультурних розваг, фізкультурних свят, днів Здоров'я для дошкільників різних вікових груп.

Програму побудовано за віковим принципом - вона охоплює вікові періоди від 1 до 6 років. Для кожної вікової групи сформульовано чіткі освітні завдання, а також визначені вправи з шикувань та перешикуювань, загальнорозвиваючі вправи (для м'язів рук плечового пояса, тулуба і ніг), основні рухи (ходьба, біг, вправи з рівноваги, стрибки, метання, лазіння). Подано перелік рухових ігор, де зазначено вид руху, який входить до її змісту. В іграх для старших дошкільників: футбол, баскетбол, хокей, городки, бадмінтон, настільний теніс – подано елементи тих спортивних ігор, які діти повинні засвоїти. Значне місце в різних вікових групах відводиться вправам спортивного характеру: ходьба на лижах, катання на санках та ковзанах, їзда на велосипеді, плавання.

Складність програмного матеріалу з фізичної культури поступово зростає від

однієї вікової групи до іншої. Для кожної з них подано лише новий матеріал. Крім цього, для вдосконалення раніше вивчених рухів, підвищення рівня розвитку рухових якостей та поліпшення працездатності дітей передбачається систематичне повторення фізичних вправ та рухливих ігор у всіх наступних вікових групах на новому якісному рівні.

Засоби фізичної культури, наведені у змісті програми, можуть змінюватися залежно від кліматичних умов різних регіонів України, місцевих умов (бази, наявності фізкультурного інвентарю). Наприклад, у дитячих садках південних областей катання на ковзанах можна замінити катанням на роликах або велосипеді, а замість ходьби на лижах проводити рухливі ігри або ігри з елементами спорту (футбол, хокей на траві).

У програмі запропоновані домашні завдання з фізичної культури, їх визначає вихователь, керуючись вимогою створення оптимального рухового режиму для дитини вдома. До цих завдань входять: ранкова гімнастика, особливо у вихідні та святкові дні; виконання основних рухів, вправ спортивного характеру під контролем батьків та разом з ними під час прогулянок. Вихователь консультує батьків з питань створення для дітей необхідних умов для занять фізичними вправами та ігор, а також методики їх проведення. Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу в щоденному виконанні фізичних вправ.

Програма з фізичної культури в дошкільних закладах передбачає наступність з програмою 1 класу загальноосвітньої школи. Це відображено у завданнях, засобах, організаційних формах, а також методах навчання та виховання. У дошкільних закладах закладаються основи здоров'я, всебічного фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей, що забезпечує їм успішне навчання в школі.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
2. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
3. У чому полягає зміст фізичних вправ?
4. Розкрийте поняття «форма фізичних вправ».
5. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ».

6. У чому полягає користь оздоровчих сил природи для організму дитини?
7. Назвіть гігієнічні фактори, що впливають на стан здоров'я дітей.
8. Охарактеризуйте розділ «Фізична культура» однієї з програм виховання для дошкільних закладів України.

Глава IV. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАННЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

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

Знання особливостей росту та розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком. К.Д. Ушинський писав з цього приводу: «Якщо педагогіка хоче виховувати людину в усіх відношеннях, то вона повинна спершу пізнати її також в усіх відношеннях»¹.

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

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

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

Довжина тіла дитини за перший рік життя збільшується у середньому на 20-25 см. Наприкінці першого року життя цей показник складає 74-75 см. 3-5-річна дитина підростає за рік на 4-6 см. У 6 років ці темпи значно збільшуються і за рік дитина підростає на 8-10 см. Це пов'язано з ендокринними змінами, що відбуваються в її організмі. Наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 разу.

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

Окружність грудної клітини дитини змінюється нерівномірно. Найбільші

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

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

Середні показники фізичного розвитку дітей 1-6 років наведені у табл. 1 (дані Н.Ф. Борисенко, Н.І. Слепушкіної та ін.).

Таблиця 1.

Показник фізичного розвитку дітей 1-6 років м. Києва

Вік	Стать	Антропометричні показники		
		довжина тіла (см) $M + o$	вага тіла (кг) $M + a$	окружність грудної клітки (см) $M + a$
1 р	Хл.	$75,6 \pm 3,37$	$10,49 \pm 1,38$	$47,9 \pm 1,92$
	Д.	$74,4 \pm 3,02$	$9,66 \pm 1,34$	$47,3 \pm 2,26$
2 р	Хл.	$86,8 \pm 3,6$	$12,96 \pm 1,44$	$50,9 \pm 2,30$
	Д.	$84,7 \pm 4,02$	$12,50 \pm 1,48$	$49,9 \pm 1,83$
3 р	Хл.	$94,9 \pm 5,2$	$15,93 \pm 1,89$	$54,0 \pm 2,48$
	Д.	$94,7 \pm 4,6$	$15,40 \pm 1,73$	$53,4 \pm 2,77$
4 р	Хл.	$103,7 \pm 4,24$	$17,69 \pm 2,23$	$55,2 \pm 2,53$
	Д.	$103,3 \pm 4,53$	$16,73 \pm 1,83$	$54,6 \pm 2,7$
5 р	Хл.	$110,7 \pm 5,28$	$19,74 \pm 2,81$	$56,4 \pm 2,75$
	Д.	$110,2 \pm 4,31$	$19,24 \pm 2,44$	$55,5 \pm 2,28$
6 р	Хл.	$117,4 \pm 4,94$	$22,57 \pm 2,8$	$58,6 \pm 3,82$
	Д.	$117,1 \pm 4,77$	$21,76 \pm 2,82$	$56,2 \pm 3,22$

З віком збільшується швидкість, з якою м'язи можуть переходити від скорочення до розслаблення, тобто швидкість чергування різних рухових дій. Рухи малих м'язів кисті формуються у дітей наприкінці першого і на початку другого року життя. Наприклад, дитина може брати пальцями дрібні предмети (кубики, кульки). У три-п'ять років їй доступні різноманітні, добре координовані і точні рухи пальців: ловлення та кидання м'яча, прокачування кульок та ін. Властива дорослій людині координація рухів різних м'язових груп встановлюється в

шестирічному віці.

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

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

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

Таблиця 2.

Частота дихання дітей та дорослих у стані спокою за хвилину (у кількості разів)

Новонароджені	1 р	2 р	3 р	4 р	5 р	6 р	Дорослі
60-40	36-33	33-28	30-25	28-24	25-22	24-20	18-15

Частота дихання коливається у зв'язку з легкою збудливістю дихального центру не тільки в межах однієї вікової групи дітей, але й в одній й тій самій дитини протягом дня. Частота дихання змінюється під впливом різних факторів: психічного збудження, виконання фізичних вправ, підвищення температури тіла або середовища.

З віком частота дихання у стані спокою зменшується і наближається до

показників дорослих. Повільне і глибоке дихання дітей в дошкільному віці сприяє інтенсивному обміну газів між кров'ю і повітрям, яке міститься в легенях.

Життєва ємність легень (за В.І. Молчановим) у дітей трьох-чотирьох років – 400-500 мл, чотирьох-шести років – 800-1000 мл, у дорослих – 3000-5000 мл. Життєву ємність легень у дітей до трьох років практично визначити не вдається.

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

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

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

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

Вага серця збільшується з 20 г у новонародженої дитини до 92 г у шість років, завдяки чому збільшується сила серцевих скорочень і підвищується його працездатність. Судини в дитини ширші, ніж у дорослих, і кров по них тече набагато швидше.

Крові відносно теж більше (на 1 кг ваги дорослого припадає близько 50 г, а в дошкільника - 60-80 г). Проте шлях по судинах значно коротший, а швидкість кровообігу більша.

Частота серцевих скорочень у перші місяці життя складає 120-140 разів за хвилину, на кінець першого року життя - 100-130, у дітей двох-чотирьох років - 90-120, а п'яти-шести років - 80-100 разів за хвилину у стані спокою. Причому у дівчаток пульс на 5-7 ударів більший, ніж у хлопчиків.

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

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

Тривалі фізичні та психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, призвести до її порушення. Якщо фізичне навантаження збільшується швидше, ніж серцево-судинна система встигає до нього пристосуватися, і такі значні навантаження часто повторюються, то можуть виникнути різні патологічні явища у серцевому м'язі і в судинах. Тому необхідно дозувати фізичне навантаження відповідно до вікових особливостей та стану здоров'я дитини. Виняткове значення має посилення тренування серця дитини шляхом систематичних занять фізичною культурою, проведення рухливих ігор, особливо на свіжому повітрі, створення оптимального рухового режиму у дошкільному закладі.

Нервова система. Всі процеси в організмі спрямовує й контролює нервова система. Головний мозок – вищий її відділ, керує роботою всіх органів та систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок із середовищем, в якому живе людина.

Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. До моменту народження мозок дитини є ще незрілим у морфологічному і в функціональному відношеннях. У новонародженої дитини існують тільки безумовні рефлексії:

смоктальний, ковтальний, захисний та ін. Однак вже у перші місяці життя виникають умовні рефлексі на комплексні подразники. На третьому-четвертому місяці життя спостерігаються перші умовні орієнтувальні рефлексі. Пізніше вони утворюються швидше і починають відігравати значну роль у поведінці дитини.

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

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

На основі безумовних рефлексів формуються досконаліші реакції – так звані умовні рефлексі, завдяки яким організм пристосовується до умов зовнішнього середовища. Навички та звички – це і є ті ланцюги умовних рефлексів, що виникають тоді, коли дитина взаємодіє з навколишнім середовищем. «Можливо, наше виховання, навчання, дисциплінування, всілякого роду різноманітні звички є довгі ряди умовних рефлексів», - писав І.П. Павлов.²

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

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

Велика збудливість, реактивність, а також висока пластичність нервової

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

Фізичні вправи підвищують тонус організму дитини. Завдяки їм прискорюється кровообіг, підвищується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, стає стійкішою проти негативних впливів зовнішнього середовища серцево-судинна система. «Рухи, - писав ще у XVII столітті відомий французький лікар Тіссо, - за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху».

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

Втома – головний ворог їхньої уваги. Особливо швидко втомлюються діти від монотонної праці або одноманітних фізичних вправ. З цього приводу К.Д. Ушинський писав: «Примусьте дитину йти - вона стомиться дуже швидко, стрибати - також, стояти - також, сидіти - вона також стомиться, але вона зміщує всі ці діяльності різних органів і пустує цілий день не стомлюючись».³ Наприкінці дошкільного віку набувається певний досвід управління увагою, що є одним з показників готовності дитини до навчання у школі.

Слід знати також характерні особливості психіки дошкільників, їм важко примусити себе сидіти на одному місці, тривалий час виконувати якусь роботу. Процеси збудження в центральній нервовій системі дитини переважають над процесами гальмування. Тому слід поступово виробляти у малюків уміння стримувати себе, обмежувати свої бажання, привчати до слухняності, виконувати вимоги вихователя під час виконання фізичних вправ.

Видатні вітчизняні та закордонні психологи (Л.С. Виготський,

О.В. Запорожець, Г.С. Костюк, Ж. Піаже та ін.) підкреслювали роль емоцій у вихованні здорової дитини. Для того щоб психічний розвиток дітей здійснювався нормальними темпами і вони зростали здоровими, вихователь повинен підтримувати в них почуття життєрадісності та бадьорості.

«Школу радощів» педагога-новатора В.О. Сухомлинського можна вважати взірцем емоційного підходу у процесі виховання та навчання дітей старшого дошкільного віку. Позитивні емоційні переживання під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор ефективно впливають на функціональний стан мозку, підвищують тонус, що покращує його регулюючий вплив на діяльність усіх органів та систем, протікання біохімічних процесів. Внаслідок цього зростає працездатність та покращується загальний настрій дитини.

Характерною ознакою мислення дошкільників є конкретність (образність). У цьому віці наочне навчання сприймається та засвоюється значно краще, ніж тільки словесне. Однак у старших дошкільників широко застосовуються словесні вказівки, що обумовлюють не тільки ближчі й зрозумілі дітям завдання, а й способи їх здійснення.

Треба, однак, пам'ятати, що не кожне завдання, запропоноване дітям, спонукає їх до певної діяльності. Багато факторів впливають на поведінку дошкільників. У них велика потреба в активній руховій діяльності. Діти можуть довго, не стомлюючись, бігати, стрибати, гратись. Але цю їхню активність розвивають дуже обережно, допомагаючи долати нестійкість та імпульсивність поведінки. Під впливом фізичного виховання саме й формуються витримка й свідомо поведінка.

Прагнення дитини взяти участь у діяльності оточуючих її людей обмежене через недостатній розвиток фізичних сил та життєвий досвід. Внаслідок цього залучення її до практичної діяльності, особливо в молодшому дошкільному віці, реалізується у формі гри, яка має важливе значення як засіб не тільки фізичного виховання, а й розумового, морального та естетичного. Не випадково П.Ф. Лесгафт писав, що гра є вправа, яка готує дитину до життя. Ігри, за його словами, складають найвигідніше заняття для дитини, яке пов'язане до того ж з «підвищеним почуттям задоволення».

Таким чином, найважливіші особливості психічного розвитку дітей

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

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

Контрольні питання

1. Назвіть особливості фізичного розвитку дітей 1-6 років.
2. Які особливості кісткової системи у дітей від 1 до 6 років?
3. Дайте характеристику м'язової системи дітей дошкільного віку.
4. Які особливості дихальної системи дітей 1-6 років?
5. Специфіка розвитку нервової системи у дітей від 1 до 6 років.

¹ Ушинський К.Д. Твори. - К.: Радянська школа, 1952. - Т. 4. - С. 28.

² Павлов И.П. Избр. труды. - М.: АПН РСФСР, 1951. - С. 409.

³ Ушинський К.Д. Твори. - К.: Радянська школа, 1952. - Т.4. - С. 70.

Глава V. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

Період раннього дитинства охоплює час від народження до двох років. Третій рік життя дитини умовно вважають раннім дошкільним, тому що він має риси, характерні для переддошкільного віку.

Дослідження В.М. Бехтерева, І.М. Щелованова, М.І. Фонарьова та ін., присвячені вивченню рухів дітей від народження до року, доводять, що розвиток моторики малюка є не лише наслідком біологічної зрілості відповідних центральних та периферійних апаратів. Цей процес визрівання рухових механізмів лише визначає рівень можливостей, які мають бути реалізовані шляхом цілеспрямованих виховних впливів та за активної участі самої дитини.

Відомо, що у перші роки життя для дитини характерні пластичність та досить висока здатність до навчання. Правильно організований педагогічний вплив у ці роки має незмірно більш глибокий та ефективний вплив на її розвиток, ніж у подальших вікових етапах.

Своєрідність педагогічної роботи з фізичного виховання дітей від народження до двох років обумовлено специфікою розвитку періоду раннього дитинства, коли закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, цілеспрямованої поведінки, співчуття, доброти та інших позитивних якостей людини.

Фізичне виховання дітей раннього віку спрямоване на застосування фізичних вправ та масажу, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, правильне використання природних факторів: сонця, повітря та води. Воно сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню, кращому фізичному і нервово-психічному розвитку, удосконаленню діяльності організму в цілому та окремих його органів, забезпечує всебічний розвиток дітей.

Дитина народжується з потребою до рухової активності. Вона багато рухається, виявляє активний пошук до різноманітних (зорових, слухових, тактильних та ін.) подразників. Все це є вродженою особливістю маленької дитини і сприяє швидкому фізичному та розумовому її розвитку. Обмеження рухової діяльності малюків (гіподинамія), бідність та одноманітність вражень від оточуючого призводять до значного відставання у психічному їх розвитку.

Ряд досліджень (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, М.М. Кольцова та

ін.) підтверджують виняткову роль рухової діяльності не тільки для нормального фізичного розвитку малюків, удосконалення їх моторики, а й для формування психіки дитини. Доведено, що у дітей, які з народження обмежені в активній руховій діяльності, спостерігається відставання в інтелектуальному розвитку. М.М. Кольцова встановила, що рухи є важливим засобом, що сприяє розвитку мозку в цілому, а також таких його функцій, як мова та мислення. В експерименті зафіксовано стимулюючий вплив рухів пальців рук на процес дозрівання кори головного мозку. Були знайдені об'єктивні докази того, що у розвитку мови вирішальну роль відіграє загальна кількість рухів (особливо рук та пальців) та їх різноманітність.

Рухи збагачують дитину новими почуттями, поняттями, уявленнями, внаслідок цього у них більш інтенсивно розвиваються цілеспрямоване мислення та пам'ять. Обмеженість дитини в рухах гальмує її психічний розвиток. На думку академіка М.М. Амосова: «Рух – це первинний стимул для розуму».

1. Фізичне виховання дітей першого року життя

Більшість якостей, характерних для повноцінного фізичного розвитку дитини, лише частково обумовлені біологічними факторами, в основному ступінь їх сформованості залежить від особливостей виховання, яке починається з перших днів народження дитини (М.Ю. Кистяковська, М.М. Щелованов, А.М. Фонарьов та ін.).

З метою фізичного розвитку та активної поведінки дитини першого року життя доцільно спочатку оволодіти рухами зміни положення та переміщення у просторі, а потім статичними функціями - здатність зберігати певне положення тіла; стимулювати цілеспрямовані рухи рук - схвачування предметів і на цій основі розвивати загальні активні рухи (повзання, перевертання зі спини на живіт і навпаки); оволодіння рухами у горизонтальному, а потім вертикальному положенні тіла.

Тому, здійснюючи виховання дитини у першому півріччі першого року життя, особливу увагу слід приділяти розвитку всіх рухів у вихідному положенні лежачи на животі, а в другому півріччі дитина оволодіває вмінням сидати та ходити (Н.М. Аксаріна).

Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують фізичні вправи

та масаж. Ці засоби використовуються у сприятливих гігієнічних умовах (наявність манежу із розрахунку 0,5м² на одну дитину, зручний одяг та ін.), при повноцінному вигодовуванні та дотриманні відповідного режиму. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини.

Новонароджена дитина потребує пильного догляду з боку дорослих. Більшу частину доби вона спить (по 19-20 год). Під час неспання вона виконує руками й ногами безладні та неузгоджені рухи. У віці одного місяця малюк, лежачи на спині, повертає голову, трохи піднімає її, водить очима у різні боки.

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.

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

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

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

Поплескування роблять тильною поверхнею спочатку одного пальця, потім двох, трьох і чотирьох (почергово обома руками) під час масажу спини, сідниць та стегон. При цьому поліпшуються кровообіг і живлення м'язів, знижується збудливість периферійних нервів, удосконалюється діяльність внутрішніх органів, посилюються процеси обміну.

Розтирання, розминання та поплескування слід чергувати з погладжуванням. Рухи рук під час масажу повинні бути легкими, ритмічними та плавними, спрямовуватися від периферії до центра. Наприклад, масаж рук проводять від кисті

до плеча, ніг від стопи до піхвового суглоба, обходячи колінну чашечку. Зручніше масаж коліна робити двома великими пальцями, підтримуючи ногу дитини долонями. При цьому не можна робити поштовхових рухів у ділянці суглобів. Також при масажі живота потрібно жаліти ділянку печінки, а масажі спини – ділянку нирок.

Всі види масажу поєднують з фізичними вправами, 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.

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

Вік від 1,5 до 3 місяців. У дитини з'являються передумовні реакції, дії з іграшками. Першим координованим рухом, яким оволодіває малюк на другому місяці життя, є утримання голови. Для того, щоб цей рух своєчасно був сформований, дитину беруть на руки, надаючи їй вертикальне положення, та на декілька хвилин кладуть на живіт. У цьому положенні здорова дитина обов'язково намагається підняти голову. Вслід за вмінням тримати голову формується (за допомогою дорослого) хватальний рух кисті.

У три місяці дитина добре тримає голову, довше лежить на животі, спираючись на передпліччя. Якщо її підтримувати під пахви, вона міцно спирається ногами, зігнутими у тазостегнових суглобах. Починає тягнутися до іграшок, бере їх рукою, повертає голову на звук. Цей віковий період характеризується фізіологічною гіпертонією згиначів верхніх та нижніх кінцівок.

Тому при проведенні масажу застосовують погладжування, яке сприяє розслабленню м'язів-згиначів. У комплекси входять рефлекторні вправи, що викликають активне напруження м'язів і дозволяють чітко дозувати фізіологічне навантаження.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 1,5 до 3 місяців¹

1. Масаж рук - погладжування (4-6 разів) внутрішньої, а потім зовнішньої поверхні кожної руки. Дитина лежить на спині.
2. Масаж живота - погладжування долонею правої руки (6-8 разів) за ходом годинникової стрілки.
3. Масаж ніг - погладжування (4-6 разів) зовнішньої, а потім задньої поверхні кожної ноги (від стопи до тазостегнового суглоба). Дитина лежить на спині (мал. 1).
4. Рефлекторне розгинання хребта лежачи на боці (спинний рефлекс). Повторити 2-3 рази (мал. 2).
5. Викладання на живіт - 4-5 разів (рефлекторна вправа).
6. Масаж спини - погладжування (6-8 разів) у напрямку від потилиці до сідниць, а потім навпаки. Дитина лежить на животі.
7. Піднімання нижньої частини тіла і ніг (трохи підняти дитину, підтримуючи правою рукою під груди, а лівою - під ноги). Дитина відхиляє голову назад і розгинає спину. Повторити 2-3 рази (мал. 3).
8. Масаж стоп - погладжування (6-8 разів) тильної поверхні кожної стопи великими пальцями у напрямку гомілковостопного суглоба, а також навколо його основи. Дитина лежить на спині (мал. 4).
9. Рефлекторне згинання й розгинання пальців стоп. Пальцями руки провести по краю стопи, трохи натискуючи на неї по 6-8 разів. При цьому дитина згинає і розгинає пальці ніг.
10. Рефлекторне відштовхування ніг від опори. Дитині, що лежить на животі підставляють долоню під стопи і злегка захоплюють їх пальцями. Вона рефлекторно відштовхується ногами від опори. Повторити 4-6 разів (мал. 5).
11. Потанцювання. Дитину тримають під пахви, ставлять на стіл і вона починає потанцювати. Повторити 6-8 разів (мал. 6). Тривалість комплексу 5-6 хвилин.

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

У комплекси фізичних вправ та масажу в цій віковій групі вводять погладжування, розминання та пасивні вправи для рук (схрещування рук на грудях

та розведення їх у боки), згинання та розгинання ніг.

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

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 3 до 4 місяців

1. Масаж рук - погладжування (6-8 разів) внутрішньої, а потім зовнішньої поверхні кожної руки. Дитина лежить на спині.

2. Схрещення рук на грудях і розведення їх у боки (6-8 разів). Дитина лежить на спині і тримається за великі пальці рук масажиста, який захоплює її кисті (мал. 7).

3. Масаж живота:

а) колове погладжування (8-10 разів);

б) розтирання долонями прямих м'язів живота у напрямку від лівого підребер'я до здухвинної ділянки (правою рукою); від здухвинної ділянки до правого підребер'я (лівою рукою);

в) розтирання косих м'язів живота долонями, пальці обох рук змикаються над пупком; при цьому долоні знаходяться у ділянці поперекових м'язів. Повторити 6-8 разів (мал. 8).

4. Масаж ніг:

а) погладжування;

б) розтирання (дрібні рухи на зовнішній поверхні гомілки і стегна - від стопи до тазостегнового суглоба);

в) кільцеподібне розтирання великим і вказівним пальцями обох рук (рухи виконують по спіралі по зовнішньому та внутрішньому боках гомілки і на зовнішньому боці стегна у напрямку від стопи до паху). Повторити 10-12 разів.

5. Поворот зі спини на живіт вліво або вправо. Дитину підтримують правою рукою за випрямлені ноги, лівою - за зігнуту в лікті ліву руку. Повторити 2-3 рази у кожен бік (мал. 9).

6. Масаж спини - погладжування і розтирання долонями обох рук у напрямку від сідниць до шиї. Повторити 6-8 разів (мал. 10).

7. Масаж грудної клітки. Погладжування долонями рук за ходом грудних м'язів у напрямку до пахових западин. Повторити 4-6 разів.

8. Піднімання дитини на ноги з положення лежачи на животі. Підтримуючи дитину під лікті, підняти її на коліна, а потім на ноги. Повторити 2-3 рази (мал. 11).

9. Масаж стоп:

а) погладжування великими пальцями стоп від пальців до гомілковостопного суглоба;

б) розтирання долонями стопи;

в) поплескування тильним боком вказівного і середнього пальців по підшві стопи.

10. Вправи для стоп. Рефлекторне згинання та розгинання пальців. Ногу

дитини, яка лежить на спині, обхоплюють трохи вище від гомілкового суглоба, а потім вказівним пальцем другої руки злегка натискають біля основи пальців на шкіру і м'язи підошви, щоб викликати підошовне згинання пальців. Потім проводять пальцем вздовж зовнішнього краю підошви у напрямку до п'яти, щоб зумовити тильне згинання пальців. Повторити 2-3 рази на кожній нозі (мал.12).

11. Потанцювання. Дитина стоїть на столі з підтримкою її під пахви і потанцює, відштовхуючись ногами від стола. Повторити 6-8 разів.

Тривалість комплексу 6-7 хвилин.

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

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

До комплексів вводять пасивні вправи для рук та ніг, активні вправи за допомогою дорослого: присаджування за руки, переступання ногами при підтримці за пахви та руки. Нові фізичні вправи та прийоми масажу вводяться до комплексу поступово, після засвоєння попередніх вправ та з урахуванням поліпшення фізичного розвитку дитини.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 4 до 6 місяців

1. Масаж рук - погладжування. Повторити 8-10 разів.
2. Схрещення рук на грудях і розведення їх у боки. Повторити 8-10 разів.
3. Масаж живота (описано у попередньому комплексі).
4. Рефлекторне згинання хребта і ніг. Дитині, що лежить на спині, підкладають під спину щільно зімкнені кисті рук і трохи піднімають її вгору. При цьому малюк нахилиє голову і зміщує плечовий пояс вперед, а ноги піднімає вгору. Повторити 2-3 рази (мал. 13).
5. Масаж ніг: погладжування (12 разів), розтирання, колоподібне розтирання (8-10 разів); розминання (6-8 разів) по зовнішньому і внутрішньому боках гомілки та по зовнішній поверхні стегна у напрямку від стопи до паху обома руками одночасно (мал. 14).
6. Пасивне згинання і розгинання ніг разом (6-8 разів) і по черзі (8-10 разів). Гомілки дитини, що лежить на спині, обхоплюють так, щоб великі пальці були вздовж зовнішньої поверхні гомілок, мізинці — впоперек ступні, а решта пальців - на задній поверхні гомілок (мал. 15).
7. Поворот зі спини на живіт. Повторити 3-4 рази у кожен бік.

8. Масаж спини: погладжування, розтирання, розминання спіралеподібними рухами у напрямку від сідниць до шиї; поплескування боком пальців обох рук за ходом довгих м'язів спини (спочатку одним пальцем, потім двома, трьома і всіма пальцями обох рук). У ділянці нирок поплескування не роблять. Масаж закінчується погладжуванням. Повторити 8 разів.

9. Розгинання хребта та ніг лежачи на животі. Під живіт дитини підкладають руки і трохи піднімають її вгору. При цьому малюк відхиляє голову назад і рефлекторно розгинає хребет.

Повторити 2-3 рази.

10. Піднімання дитини на ноги з положення лежачи на животі. Підтримуючи дитину під лікті підняти її на коліна, а потім на ноги. Повторити 2-3 рази.

11. Масаж грудної клітки. Погладжування долонею поверхню кисті за ходом грудних м'язів у напрямку до пахвових западин (5—6 разів). Розтирання зігнутими пальцями обох рук по поверхні грудної клітки спіралеподібними рухами між ребрами (3-4 рази). Погладжування – 6-8 разів (мал. 16).

12. Поперемінне пасивне згинання та розгинання рук у положенні лежачи на спині. Дитина тримається за великі пальці масажиста, який обхоплює її кисті. Потім навперемінно згинає і розгинає руки у ліктьових і плечових суглобах. Повторити 6-8 разів.

13. Присаджування за розведені в боки руки. Дитина, що лежить на спині, обхоплює великі пальці масажиста, а іншими її підтримують руками вище кисті. Відводять руки дитини в боки і потроху тягнуть їх донизу, спонукаючи дитину присісти. Повторити 2-3 рази (мал. 17).

14. Масаж стоп - погладжування.

15. Переступання при підтримці під пахви. Дитину підтримують під пахви обличчям до себе, спонукаючи її до переступання ногами. Повторити 2-3 рази.

Тривалість комплексу 7-8 хвилин.

Вік від 6 до 9 місяців. У цьому періоді у дитини розвиваються рухи, за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла, щоб краще побачити дорослого або добратися до іграшки. У 6 місяців дитина повзає по ліжку, перевертається з живота на спину, пробує сідати, якщо її трохи підтримувати, намагається вставати. У 7 місяців вона добре повзає.

З метою стимулювання цього руху на відстані 70-80 см від дитини кладуть яскраву іграшку, краще звукового типу неваляйки. Деяким дітям треба допомагати, підставляючи під стопи долоні і трохи підштовхуючи її вперед. При правильному навчанні дитина швидко починає повзти. Цей рух малюки виконують по-різному: на животі, в упорі стоячи на колінах та сидячи. Під час повзання на животі малюк переважно використовує руки, начебто підтягується за їх допомогою. Доцільно навчити малюків повзати в упорі стоячи на колінах. Діти, які оволоділи цим рухом, більш впевнено діють руками, раніше починають вставати та ходити.

Повзання стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового пояса (що покращує вентиляцію легенів, попереджує у майбутньому порушення постави), при цьому посилюється кровопостачання органів і тканин. Поширюються пізнавальні можливості дитини, що має важливе значення для його розумового розвитку.

У цей віковий період дитина може сидіти без опори, стоїть при підтримці за руки, переступає ногами, якщо її підтримують. Рухи малюка стають більш швидкими та цілеспрямованими. У 8 місяців дитина самостійно сідає і лягає. Спираючись на бар'єр, встає, добре повзає, стоїть і переступає ногами при підтримці за руку. У цьому віці розвиваються статичні функції: сидіння без опори та стояння з опорою.

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

До комплексу гімнастичних вправ входять активні рухи для рук, ніг, спини та черевного преса, які виконуються із різних вихідних положень. Деякі з них проводять за словесною командою.

У цьому віці масаж рук не проводиться, масаж ніг залишається обов'язковим є масаж спини, грудної клітки, живота. Застосовуються всі види масажу: погладжування, розтирання та розминання.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 6 до 9 місяців

1. Колові рухи руками. Дитина, що лежить на спині, виконує колові рухи у плечових суглобах знизу-вгору та вниз. Повторити 5-6 разів (мал. 18).
2. Масаж живота. Погладжування по колу, розтирання прямих та косих м'язів живота.
3. Піднімання прямих ніг угору, лежачи на спині. Тримаючись за гомілки малюка, піднімають їх до вертикального положення і опускають униз. Повторити 6-8 разів (мал. 19).
4. Масаж стоп. Погладжування, розтирання, розминання (по 6-8 разів).
5. Вправи для стоп (рефлекторне згинання та розгинання пальців, відведення та приведення стопи).
6. Поворот зі спини на живіт з притримуванням тільки за ноги (вліво та вправо). Повторити по 2 рази у кожен бік (мал. 20).
7. Масаж спини. Погладжування (6-8 разів) та розтирання (5-8 разів).
8. Відведення плечей назад (зведення лопаток). Дитина лежить на животі. Тримаючи її за кисті рук, випрямити їх вперед, а потім, одночасно

згинаючи руки у ліктях, відвести їх униз-назад і притиснути до бічних поверхонь грудної клітки так, щоб зблизити лопатки. Повторити 2-3 рази (мал. 21).

9. Піднімання на ноги з положення лежачи на животі (при підтримці за кисті рук або під лікті). Дитина піднімається спочатку на коліна, а потім стає на ноги. Повторити 2-3 рази (мал. 22).

10. Масаж грудної клітки – погладжування та розтирання. Повторити 8-10 разів.

11. Поперемінне згинання та розгинання рук з кільцями. Якщо дитина не вміє сидіти, вправу виконують у положенні лежачи на спині. Повторити 6-8 разів.

12. Присаджування за допомогою підтягування за зігнуті у ліктях руки. Дитина лежить на столі, тримаючись за кільця руками, її повільно підтягують уперед. Повторити 2-3 рази (мал. 23).

13. Масаж живота - погладжування, розтирання, розминання (6-8 разів).

14. Поперемінні рухи ногами. Дитина лежить на спині. Обхопити стопи долонями так, щоб вказівні пальці лягли на передню поверхню гомілки. Поперемінне згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах та розгинання їх. Повторити 12-15 разів кожною ногою.

15. Розгинання тулуба. Гомілки дитина, що лежить на спині, обхоплюють лівою рукою, а правою підтримують під спину. При цьому голова дитини трохи випирається в стіл. Повторити 2-3 рази (мал. 24).

16. Поворот зі спини на живіт. Притримуючи дитину правою рукою за випрямлені ноги, повертають її вліво, стимулюючи рефлекторний поворот голови і верхньої частини тулуба. Те саме - в інший бік. Повторити 2 рази.

17. Повзання на животі. Перед дитиною кладуть яскраву іграшку, лівою рукою фіксують стопи дитини й згинають її ноги у колінах і тазостегнових суглобах. Якщо дитина при цьому не просувається, їй підкладають ліву руку під груди і допомагають рухатися уперед. Повторити 5-6 разів.

18. Переступання. Поставивши дитину обличчям до себе, підтримують її обома руками під пахви, спонукаючи до ходіння (6-8 кроків). Переступання можна виконувати, підтримуючи дитину за зігнуті у ліктях руки. Тривалість комплексу 8-10 хвилин.

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

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

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

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

Для підвищення активності та зацікавленості дитини застосовують кільця та

палички. Деякі з вправ виконуються за словесною інструкцією. Збільшується кількість гімнастичних вправ та їх тривалість. Застосовуються вправи для верхніх та нижніх кінцівок із різних вихідних положень, виконаних у різному темпі. Значне місце відводиться вправам для розвитку м'язових груп черевного преса та спини. Кількість цих вправ проводиться у положенні лежачи, У комплекс також входять активні вправи, які виконуються дитиною з невеликою допомогою або самостійно: колові рухи руками, піднімання ніг угору, повзання на животі та в упорі стоячи на колінах та ін. Для стимулювання активних рухів дітям показують різноманітні яскраві або звукові іграшки.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 9 до 12 місяців

1. Колові рухи руками. Дитина, що лежить на спині, тримається за кільця. Виконуються колові рухи у плечових суглобах у напрямку знизу-вгору та вниз. Повторити 6-8 разів.
2. Активне піднімання прямих ніг у положенні лежачи на спині. Кольорову паличку тримають на висоті випрямлених ніг дитини і пропонують їй дістати паличку ногами. Повторити 3-4 рази (мал. 25),
3. Активні рухи у вигляді тупотіння. Ноги дитини, яка лежить на спині, згинають у тазостегновому і колінному суглобах так, щоб вони впиралися у стіл стопами. Після слів « туп-туп -туп» дитина починає тупотіти ніжками. Повторити 12-16 разів.
4. Поворот зі спини на живіт. Дитині кажуть: «повернись на животик» і вона самостійно повертається. Повторити 2-3 рази.
5. Піднімання на ноги з положення лежачи на животі. Дитині дають кільця, які також тримає дорослий. Після слів: «піднімись на ніжки» дитина піднімається, підтримуючись за кільця. Повторити 2-3 рази.
6. Нахили та випрямлення тулуба у положенні стоячи. Поставити дитину на стіл, покласти біля її ніг іграшку. Лівою рукою тримати за коліна, а правою під живіт. Після слів: «підніми іграшку» дитина виконує нахил тулуба вперед. Повторити 3-4 рази (мал. 26).
7. Присаджування при фіксації ніг. У дитини, що лежить на спині, однією рукою фіксують коліна, а іншою беруть її руку і відводять у бік. Підтягуючи дитину за руку, пропонують їй сісти (мал. 27). Цю вправу виконують також без підтримки. Ноги малюка фіксують трохи нижче колін і після слів: «сідай, сідай», він самостійно сідає. Повторити 2-3 рази.
8. Поперемінне згинання та розгинання рук у положенні сидячи або стоячи (з використанням кілець). Дитина стоїть обличчям до дорослого і тримає в руках кільця. Потім поперемінно згинає руки у плечовому та ліктьовому суглобах. Повторити 10-12 разів (мал. 28).
9. Присідання при підтримці за кисті рук. Повторити 3-4 рази.
10. Присаджування з положення лежачи на спині. Дитина лежить на спині, тримаючись руками за кільця. Дорослий повільно тягне за кільця і малюк присаджується. Повторити 2-3 рази.

11. «Місток». Дитина лежить на столі. Лівою рукою обхопити і зігнути її таким чином, щоб стопи впирались у стіл. Долонею правої руки підвести під поперек дитини й прогнути її спину вгору так, щоб голова трохи впиралася у стіл. Повторити 2-3 рази.

12. Ходьба за коляскою (30-40 с).
Тривалість комплексу 10-12 хвилин.

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

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

Дітям, які тільки починають ходити, пропонують вправи для розвитку координації та рівноваги. Вони за допомогою дорослих виконують їх у вигляді ігрових завдань: пройти по килимку або «доріжці» з двох шнурів (шириною 40 см, довжиною 2,5-3 м); по «місточку» (дошка покладена на підлогу); переступити через палички або маленькі м'ячики, які покладені на відстані 20-30 см один від одного. Спочатку малюка підтримують за руку, а потім він виконує ці вправи самостійно. Різноманітність завдань підтримує інтерес дітей до ходьби, сприяє більш швидкому засвоєнню її, привчає до цілеспрямованих рухових дій.

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

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.

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

У цьому віці пропонують ходьбу з подоланням невеликих перешкод: переступати через палицю, кубики, покладені на підлозі, обходити предмети (кегли, м'ячі). Ходити не тільки по рівній поверхні, а й по нерівній, по траві, піску, змінювати темп ходьби, сходити на маленьку гірку та спускатися з неї.

Діти раннього віку люблять повзати. Ця вправа зміцнює м'язи спини, живота, рук та ніг, що сприяє формуванню правильної постави. З початку другого року життя діти чергують ходьбу з повзанням, часто порушують координацію рухів, втрачають рівновагу, падають. Однак систематичні вправи з ходьби та повзання зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, і після півтора року вона виконує ці види рухів значно впевненіше.

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

Лазіння по драбинці для дітей другого року життя - досить складна вправа. Під час навчання цьому руху слідкують, щоб дитина переставляла руки на наступний східець по чергово, не відпускала обидві руки, не нахилила низько голову, рухаючись у довільному темпі. Піднімання вгору по драбинці діти засвоюють значно швидше, ніж сходження вниз. Навчання дітей цьому руху проводиться індивідуально. У них також формують вміння підніматися на

перекинутий догори дном ящик (заввишки 10-15 см) та сходити з нього.

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

У фізичному вихованні дітей другого року життя застосовуються загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, рук та ніг. Вони виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи (на підлозі, лаві) та лежачи (на спині або животі). Більшість цих вправ мають імітаційний характер. Діти виконують махи руками, як «пташки махають крильцями»; підстрибують, як «зайчики»; присідають і «зривають квіточку» та ін.

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

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

Формування рухових умінь у дітей цього віку відбувається різними темпами. Частина з них випереджає своїх однолітків у деяких видах рухів, а інша - відстає. Це залежить від особливостей фізичного розвитку дитини, стану її здоров'я, умов, де вона живе (впливу дорослих на рухову підготовленість малюка) та ін. Тому

необхідно здійснювати постійний індивідуальний підхід. Допомога вихователя, під час виконання рухів, його підбадьорювання, похвала стимулюють впевненість дитини та позитивне ставлення її до запропонованих фізичних вправ.

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

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

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

Заняття з фізичної культури

У другій групі раннього віку 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.

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

Перед початком заняття проводиться вологе прибирання підлоги та провітрювання приміщення (температура повітря +18-20°C). У літній час доцільно

проводити заняття на свіжому повітрі при температурі не нижче +20°C. Починаючи з півтора року діти одягають майку, труси, носки або тапочки (на килимку - босоніж).

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

При проведенні занять вихователь розподіляє дітей на підгрупи. Від року до півтора об'єднують у підгрупу по 2-4 дітей, а від півтора до двох років - по 5-8 дітей. При цьому враховується стан фізичного розвитку та рухової підготовленості дитини. Крім того, малюк, який тільки почав відвідувати дитячий садок, ходить спочатку в молодшу групу (навіть якщо йому більше ніж півроку). Під час проведення занять з однією з підгруп вихователь створює умови для самостійної ігрової діяльності іншим дітям у другому кінці групової кімнати.

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

У другій групі раннього віку 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. Наприклад, ходьбу по «доріжці» (з двох мотузок) у наступних заняття ускладнюють ходьбою по дошці або переступанням через кубики та ін.

Під час занять вихователь забезпечує оптимальну рухову активність дітей. Для цього застосовують 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 цільність занять, яка повинна бути у межах 70-80%. Дослідження рухової активності дітей другого року життя під час занять фізкультурою складає на початку навчального року 50-180 кроків, а наприкінці року – 300-500 кроків (С/Я. Лайзене, В.А. Шишкіна).

Орієнтовне заняття з фізичної культури для дітей 1-1,5 року

Завдання: Формування вміння дітей ходити по обмеженій поверхні, повзати в упорі стоячи на колінах, кидати м'яч обома руками; розвивати орієнтування у просторі.

Інвентар: палиця (довжина 3-4 м), дуга (висота 40 см), м'ячі (діаметр 20-30 см) за кількістю дітей, 2 шнури (довжина 4-5 м).

1. Ходьба по «доріжці» (шириною 40 см), яка зроблена з двох шнурів (2-3 рази). Діти молодшої підгрупи виконують ходьбу по одному, старші - одне за одним (поток).

Піднімання палиці вгору. В.п. - сидячи на підлозі, тримаючись обома руками за довгу палицю. Підняти одночасно руки вгору та опустити у в.п. (4-6 разів). Вихователь виконує вправу разом з дітьми.

Присідання. В.п. - стоячи, тримаючись обома руками за палицю. Присісти навпочіпки та піднятися у в.п. (3-4 рази). Вихователь тримає палицю за середину і присідає разом з дітьми.

2. Повзання під дугою в упорі стоячи на колінах та кистях рук. Діти виконують вправу одне за одним з відстані 2-3 м. Після повзання піднімаються і повертаються на свої місця. Повторити 3-4 рази.

Кидки м'яча вперед обома руками знизу (3-4 рази). Вихователь дає кожній дитині м'яч і показує, як кидати його. Діти старшої підгрупи виконують вправу самостійно. Молодшим дітям вихователь допомагає, стає позаду дитини, бере його руки і кидає м'яч разом з ним.

Гра «Йди до мене» - ходьба з м'ячем. Вихователь стає на відстані 4-5 м від дітей, пропонує їм взяти м'ячі і кличе їх: «Принесіть мені м'яч». Діти йдуть з м'ячами до вихователя і кидають їх у кошик (ящик). Повторити 3-4 рази.

Ходьба за вихователем по кімнаті (залу) зграйкою.

На занятті з фізичної культури вихователь застосовує показ та пояснення одночасно з виконанням дітьми вправ. Тобто навчання враховує схильність малюків до наслідування («роби, як я»). Діти цієї групи дуже слабо орієнтуються у просторі, тому під час ходьби вони йдуть зграйкою, а виконують

загальнорозвиваючі вправи у довільному розміщенні в кімнаті або на майданчику.

Коли виконуються основні рухи, наприклад, підлізання під лаву або перелізання через колоду, діти, які чекають своєї черги, сидять на стільцях (лаві), а потім за дозволом вихователя йдуть виконувати вправи.

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

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

Орієнтовне заняття з фізичної культури для дітей 1,5-2 років

Завдання: Формувати вміння ходити по ребристій дошці, кидати м'яч у ціль, повзати та перелізати через лаву; розвивати спритність та рівновагу.

Інвентар: ребриста дошка, ящик (50 x 50 x 15 см), дуга (висотою 40 см), палиця (довжина 4-5 м), м'ячі (діаметр 20-30 см) за кількістю дітей, шнур (довжина 5-6 м) гімнастична лавка, кошик.

1. Ходьба по кімнаті (залу). Ходьба по ребристій дошці, піднімання на ящик, розміщений на відстані 1,5-2 м від дошки, та сходження з нього (2-3 рази). Діти виконують вправу один за одним (поток).

Піднімання тулуба. В.п. - сидячи на підлозі, тримаючись обома руками за палицю. За словами вихователя - «Усі лягли на спину» діти лягають, тримаючись за палицю, а потім піднімаються у в.п. (3-4 рази). Вправу виконують у повільному темпі.

Прогинання тулуба. В.п. - лежачи на животі, тримаючись за палицю обома руками, витягнутими вперед. Підняти руки вгору, трохи прогнутися у попереку і опустити у в.п. (3-4 рази).

2. Кидання м'яча у кошик з відстані 70-80 см обома руками із-за голови. Одночасно вправу виконують 2-3 дітей. Вони розміщуються навколо кошика на відстані, яка помічена шнуром, і разом з вихователем кидають м'ячі. Потім вправу виконує інша підгрупа.

Повзання по підлозі та перелізання через лаву (довільним способом). Діти сидять на стільчиках. По черзі піднімаються і виконують повзання в упорі стоячи на колінах та кистях рук до лави (3-4 м), перелазять через неї (спираючись руками та переступаючи по черзі ногами) і сідають на стільці, які стоять за лавою. Коли вправу виконає вся підгрупа, вихователь пропонує виконати вправу у зворотному напрямку (спочатку діти перелазять через лаву, а потім повзуть по підлозі). Повторити 3-4 рази.

Гра «До ляльки у гості». Діти йдуть до ляльок, які сидять на стільцях на відстані 4-5 м від них. Беруть ляльок на руки, трохи ходять з ними, а потім садять їх на стільці. Повторити 2-3 рази.

3. Ходьба у повільному темпі зграйкою за вихователем. Поряд із заняттями окремі фізичні вправи пропонують дітям для виконання щоденно у вигляді ігрових завдань («Підповзи під ворітця», «Доповзи до брязкальця», «Прокоти м'яч до мене» та ін.). З дитиною, яка відстає у розвитку рухових умінь, проводять індивідуальну роботу з фізичного виховання, щоб поліпшити її рухову підготовленість.

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

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

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

Контрольні питання

1. Які чинники впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток?
2. У чому позитивний вплив масажу на організм дітей раннього віку?
3. Назвіть прийоми масажу.
4. Охарактеризуйте комплекси фізичних вправ та масажу для дітей 1,5-3; 3-4; 4-6; 6-9; 9-12 місяців.
5. Які особливості занять з фізичної культури для дітей 1,5-2 та 2-3 років?

¹ При складанні комплексів використовувалися вправи, які розробили: Р.Г. Сорочек, М.І. Фонарьов, М.П. Алябєва

1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання

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

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

Змістом навчання у дошкільних закладах є «Програма виховання та навчання в дитячому садку». У процесі навчання вихователь передає дітям соціальний досвід оволодіння різноманітними руховими діями, спрямованими на їх розвиток та удосконалення.

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

Під час виконання фізичних вправ відбуваються глибокі зміни у діяльності м'язів, центральної нервової системи і всіх внутрішніх органів, що сприяє покращанню здоров'я та фізичного розвитку дітей. Загальне зміцнення здоров'я тісно пов'язане з підвищенням фізичної працездатності організму, яка проявляється у збільшенні сили, підвищенні швидкості та витривалості. Таким чином, у процесі навчання рухових дій вирішується завдання у дітей різних вікових груп.

Навчання рухових дій передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів. Орієнтування у складних ігрових ситуаціях, вміння аналізувати техніку фізичних вправ позитивно впливає на розумовий розвиток дитини.

Реалізація навчальних завдань органічно пов'язана з виховними завданнями. Поняття про виховний характер навчання є однією з основних закономірностей

фізичного виховання. Відомий російський вчений П.Ф. Лесгафт розглядав фізичні вправи як дійові засоби впливу на психіку людини, на її особистість у цілому.

Виконуючи фізичні вправи та беручи участь у рухливих іграх діти одержують уявлення про моральні норми поведінки та позитивні вчинки (про чесність, 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. Методика навчання рухових дій є частиною загальної дидактики, вона містить ті ж самі принципи навчання, що й загальна дидактика. Однак змістовна сторона кожного принципу та шляхи його реалізації мають свою специфіку. До принципів навчання руховим діям відносять: принцип виховуючого характеру навчання, принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності. Ці принципи дидактики мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному закладі.

Принцип виховуючого характеру навчання. Цей принцип відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей.

Специфіка впливу різноманітних організаційних форм фізичної культури на

виховання моральних та вольових якостей полягає в тому, що для досягнення певного успіху у виконанні фізичних вправ діти виявляють наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили.

У процесі навчання руховим діям дітей переважає колективна діяльність. У цій спільній практичній діяльності дитина виявляє почуття дружби та товариськості до своїх однолітків, привчаючись до дотримання правил поведінки відповідно до моральних норм.

При виконанні різноманітних вправ дитина проявляє вольові зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.). Внаслідок багаторазових повторень названих вправ у дітей виховуються сміливість, рішучість, наполегливість.

Для того щоб забезпечити моральне виховання дітей у процесі навчання фізичним вправам, педагог повинен бачити та вміло використовувати як у навчальному матеріалі, так і в методах навчання значні потенційні можливості виховного впливу засобів фізичної культури на особистість дитини.

Педагог виховує дітей також своїм прикладом. Справедливість, доброзичливість, людяність, принциповість у ставленні до дітей – головні умови організації всього навчально-виховного процесу у дошкільному закладі. Тому треба пам'ятати, що дотримання вимог педагогічної етики, вміння організувати та підтримувати хороші взаємовідносини у групі під час проведення занять, рухливих ігор, ранкової гімнастики значною мірою сприяє вихованню позитивних моральних та вольових рис характеру дитини.

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

Наукову розробку цього принципу дав П.Ф. Лесгафт, який пропонував у педагогічній діяльності з фізичного виховання формувати у дітей вміння з найменшою затратою фізичних сил та за найменший проміжок часу свідомо робити найбільшу фізичну роботу.

Під час навчання фізичних вправ дитина повинна уявляти спосіб виконання рухової дії, знати основні вимоги щодо його техніки, усвідомлювати (у старшому

дошкільному віці), з якою метою цей рух вивчається і яке його практичне застосування.

Суттєве значення при цьому має систематична оцінка вихователем рухів, які виконуються дитиною, та заохочення до досягнення певних результатів оволодіння ними. Важливим фактором, який обумовлює активність дітей, є зацікавленість їх у вправах, що пропонуються. Підбір цікавих та доступних для дітей фізичних вправ, застосування імітаційних та ігрових завдань сприяють розвитку інтересу у дитини до вправ, що вивчаються. Малюки із задоволенням стрибають як «зайчики»; йдуть по колоді, як по «місточку через річку» та ін.

Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій. При правильному та емоційному проведенні занять вплив цього фактору посилюється і може стати одним із важливих моментів у пробудженні і розвитку інтересу у дітей до фізичних вправ. Для активізації групи потрібно, щоб під час занять усі діти були зайняті виконанням рухів. З цією метою доцільно використовувати більшу кількість посібників, застосовувати оптимальні методи організації дітей під час виконання фізичних вправ (фронтальний, потоковий та ін.), не допускати зайвої втрати часу на занятті.

Значною мірою активність дітей підвищується у рухливих іграх та при застосуванні змагального методу на етапі удосконалення основних рухів. Наприклад, діти 5-6 років метання предметів у ціль з великим задоволенням виконують у процесі ігор: «Влучити в обруч», «Снайпери», «Збий булаву» та ін.

Однак активність дітей у різних формах фізичного виховання не повинна підмінюватися руховою метушнею, галасом та іншими «зоологічними діями» (за висловом А.С. Макаренка). Вона повинна бути організованою, цілеспрямованою, без порушень дисципліни та порядку.

Принцип наочності. Навчання руховим діям починається з чуттєвої сторони - «живого споглядання». Образ руху, що вивчається, формується у дитини за участю органів зору, слуху, вестибулярного апарата, рецепторів м'язів та ін. Доповнюючи одне одного, почуття створюють комплексне і більш чітке уявлення про вправу, що вивчається.

К.Д. Ушинський стверджував, що наочне навчання відповідає психологічним

особливостям дітей, які мислять формами, звуками, фарбами, відчуттями.

Формування зорового образу здійснюється різними методами: показ вправи, демонстрування малюнків, діапозитивів та ін. Створення чіткого уявлення про рух, що вивчається, відбувається при одночасному впливі показу та слів. Пояснення необхідне, коли вправи, що вивчаються дітьми, важко спостерігати безпосередньо або деталі їх приховані від дитини.

Особливе значення для дошкільнят має зв'язок чуттєвого образу та образного слова. За механізмом умовно-рефлекторних зв'язків воно може викликати ті дії, які зумовлюють чуттєві подразники (І.П. Павлов, Л.О. Орбелі та ін.). Однак слово набуває такого значення у тому випадку, якщо спирається на руховий досвід дітей. Чим менший вік дитини, тим бідніший її руховий досвід і тим більше місце займають методи наочності. Дітям 3-6 років властиве предметне, образне мислення. Тому з поширенням рухового досвіду старших дошкільників роль слова як засобу опосередкованої наочності значно збільшується. Цим дітям слід за допомогою дохідливих, образних пояснень органічно пов'язувати наочність з осмисленням суті рухових дії, що вивчаються, їх призначення, правил виконання та ін.

Для орієнтування у часі та фіксації моменту своєчасного виконання якого-небудь елемента руху, а також для врегулювання темпу та ритму використовуються звукові сигнали. З метою уточнення або виправлення якої-небудь помилки у виконанні рухової дії може бути використаний шкірний аналізатор (наприклад, дотик рукою до спини дитини, щоб вона нижче нахилилася, та ін.). Таким чином, наочність як дидактичний принцип, що реалізується у процесі формування рухової підготовленості дітей, слід розуміти у широкому значенні. Комплексне використання різноманітних засобів та методів наочності (показ вправ, імітація, наочні посібники, зорові, звукові орієнтири та ін.) полегшують опосередковане сприйняття рухів, що вивчаються, та сприяють більш швидкому оволодінню ними.

Принцип доступності та індивідуалізації. Процес формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей здійснюються з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості.

Успішна реалізація цього принципу обумовлює оздоровчий ефект

педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та формування рухової підготовленості дитини. Необхідність дотримання цього принципу пов'язана з тим, що фізичні вправи, впливаючи на життєво важливі функції організму, можуть мати негативні наслідки при значному фізичному навантаженні, які не враховують анатомо-фізіологічних особливостей дитини.

Доступність фізичних вправ залежить від рухової підготовленості дитини та об'єктивних труднощів, властивих кожному з рухів, що вивчаються (координаційна складність, інтенсивність та ін.). Доступність не означає навмисне обмеження навантажень під час виконання фізичних вправ. Іноді вихователі недооцінюють можливість дітей, що виявляється у зменшенні фізичних навантажень при проведенні ранкової гімнастики, рухливих ігор та занять з фізичної культури. Збільшення навантажень у доступних для дітей межах, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього віку викликає сприятливі зміни у дитячому організмі, зміцнює його.

У процесі фізичного виховання межі доступного змінюються. При підвищенні тренуваності організму збільшуються вимоги, які ставляться до дошкільнят у процесі навчання вправам та розвитку в них рухових якостей. Формування нових вмінь та навичок відбувається на основі раніше засвоєних рухів. Тому педагогічні правила «від відомого до невідомого», від «засвоєного до незасвоєного» вимагають розподілу програмного матеріалу таким чином, щоб зміст кожного попереднього заняття підводив дітей до засвоєння нових вправ на наступному занятті.

Реалізація цього принципу вимагає дотримання правил від «простого до складного», від «легкого до важкого». Поняття «просте» та «складне» відносять в основному до структури рухової дії. Більшість загальнорозвиваючих вправ можна віднести до простих рухових дій, тому що вони засвоюються дітьми у досить короткий час. Основні рухи (стрибки, метання, лазіння) та вправи спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах та ін.) – до складних рухових дій. Вони потребують значних координаційних здібностей та великих фізичних зусиль.

У процесі фізичного виховання індивідуальний підхід будується на основі

глибокого вивчення кожної дитини: стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня розвитку рухів, інтересів та ін. Знання позитивних та негативних сторін особистості допомагає педагогу знайти правильний шлях для оптимального впливу на фізичний розвиток та стан здоров'я дитини.

Фізіологічні можливості організму, здоров'я, психічні якості дітей навіть однієї вікової групи завжди різні. Індивідуальні відомості мають місце у засвоєнні рухів, характері реакції організму на запропоноване навантаження, тривалості відновлення після нього. Все це потребує обов'язкової індивідуалізації навчально-виховної роботи з фізичної культури дітей дошкільного віку.

Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання дошкільників виражається у диференціюванні навчальних завдань та шляхів їх виконання, норм фізичних навантажень та засобів їх регулювання методів та прийомів дидактики відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини.

Принцип систематичності та послідовності. Реалізація даного принципу передбачає використання комплексу організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Цей принцип відображає також загальну тенденцію педагогічних вимог, що ставляться перед дітьми у процесі занять з фізичної культури, які передбачають виконання ними все більш складних рухових завдань, поступове збільшення обсягу та інтенсивності пов'язаних з ними навантажень.

Під час формування основних рухів, розвитку фізичних якостей запропоновані дітям фізичні вправи багаторазово повторюються, на кожному наступному занятті відбуваються зміни умов щодо їх виконання, поступове ускладнення навантажень, підвищення вимог до якості рухових дій, що вивчаються. При цьому закріплення у руховій пам'яті дитини вправ, що вивчаються, відбувається лише в тому випадку, коли кожне нове повторення руху починається на слідах від попереднього його виконання. Тому прислів'я «повторення – мати навчання» цілком правильно відображає принцип систематичності у навчанні. Ще Я.А. Коменський зазначав, що як у природі одне скріплюється з іншим, так і в навчанні потрібно пов'язувати матеріал, який вивчається, з тим, що вже засвоєно.

Позитивні зміни в організмі, що відбуваються під впливом виконання

фізичних вправ, пропорційні обсягу та інтенсивності запропонованих навантажень. Для забезпечення подальшого підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей необхідно змінювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність.

Педагогічна система навчання фізичних вправ повинна також передбачити позитивний перенос навичок та по можливості виключення вправ негативного переносу.

У зв'язку з цим при плануванні навчально-виховного процесу з фізичного виховання вправи розподіляються у такій послідовності, щоб раніше вивчені поєднувалися з навчанням нових, широко використовується варіативність рухів, умов їх виконання, динамічність, завантаженість, різноманітність методів їх застосування. Все це сприяє формуванню всебічної рухової підготовленості дітей.

Принцип міцності. Одним з основних завдань навчально-виховного процесу у дошкільному закладі є отримані дітьми міцні знання, уміння та навички, які можуть бути застосовані ними у практиці.

При цьому слід пам'ятати також про міцність сформованих навичок та адаптаційних перебудов, які покладено в основу розвитку рухових якостей. Розпочинають вивчення нових, більш складних рухових дій у міру закріплення навичок, що формуються, та адаптації організму до запропонованих навантажень. Недотримання цього положення може призвести до негативних наслідків, пов'язаних з фізичним перевантаженням дітей, що повинно бути повністю виключено у даному віковому періоді.

Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності має організація систематичного повторення раніше вивчених вправ. Якщо цього не відбувається, навичка у дитини руйнується і засвоєна рухова дія забувається.

Оптимальна кількість повторень руху, який вивчається, на одному занятті та розподіл повторень його у період закріплення та удосконалення на наступних заняттях – основний шлях формування міцної рухової навички.

Однак слід пам'ятати, що діти дошкільного віку швидко стомлюються від одноманітної рухової діяльності (виконання одних і тих самих вправ). Тому необхідна варіативність під час навчання, яка передбачає зміну умов, щодо виконання руху, широке застосування рухливих ігор та ігрових завдань для їх

закріплення та удосконалення. Багаторазове повторення рухів в умовах, що постійно змінюються, - обов'язковий елемент формування міцних та пластичних навичок, а також комплексного розвитку рухових якостей.

Зміст кожного з розглянутих принципів дидактики тісно пов'язаний, тому що вони відображають окремі сторони та закономірності одного й того самого педагогічного процесу. Кожний з розглянутих принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності дидактичних принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

3. Методи та прийом навчання фізичних вправ

Спеціальні знання та рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні дошкільників вимагають від вихователя володіння певними способами викладання. Знання характеристик методів навчання дозволяє вихователю правильно орієнтуватися у різноманітті цих способів і відбрати найбільш оптимальні для вирішення навчальних завдань.

Метод – це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання.

Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

Методичний прийом – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

Основна відмінність між методом та прийомом в обсязі та характері тих навчальних завдань, які вирішуються за їхньою допомогою: метод спрямовано на реалізацію загального навчального завдання в цілому, а прийом – на вирішення більш часткового завдання. Наприклад, під час вивчення дітьми загальнорозвиваючих вправ вихователь показує їх (це метод) і при цьому коротко пояснює положення рук, ніг або тулуба (це прийом).

Спеціальну систему методів та методичних прийомів навчання, а іноді і форм організації дітей під час виконання фізичних вправ, прийнято називати *методикою навчання*. У подібному випадку мова йде про методику навчання дітей певної вікової групи основним рухам (стрибки у довжину, лазіння по гімнастичній стінці та ін.).

У процесі фізичного виховання дошкільного віку застосовуються три групи методів навчання: наочні, словесні та практичні.

Наявність трьох груп методів забезпечує ознайомлення дошкільників з рухом, що вивчається, за допомогою різних аналізаторних систем організму дитини (зір, слух та відчуття самого процесу рухової дії). Перші групи методів створюють передумови для правильного сприйняття рухової дії, розуміння, як вона виконується, а третя для безпосереднього її виконання певним способом.



Наочні методи переважно базуються на «живому спогляданні», сприйманні дійсності через орган чуття (зір та слух), на свідомому відображенні цієї дійсності у вигляді образів рухових дій, предметів тощо. Наочне сприйняття сприяє більш швидкому та міцному засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій. Методи наочного сприйняття тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла дітям і спонукає їх до активних дій.

Показ рухових дій вихователем або за його завданням кимнебудь з дітей є найбільш поширеним методом навчання. В основу його покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює у дітей цілісне уявлення про вправу, загальне сприйняття її, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху.

Показ рухів буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний та ін.

Злитий спосіб показу застосовується для того, щоб дати дітям загальне уявлення про техніку рухової дії і являє собою бездоганне виконання

запропонованого для вивчення руху. Він поєднується з розповіддю вихователя при вивченні рухової дії у цілому.

Розчленований показ характеризується тим, що вихователь, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи елемент руху, щоб зосередити на них увагу дітей. Наприклад, демонструючи метання м'яча в ціль вихователь пропонує дітям уважно подивитися, яке положення ніг при метанні правою або лівою рукою.

Імітаційний показ враховує, що дошкільникам притаманне наслідування, бажання копіювати те, що вони спостерігають, про що йому розповідали, читали. Образи, що відповідають характеру руху, допомагають створювати про нього правильне уявлення. Наприклад, при виконанні стрибка у довжину з місця вихователь говорить дітям: «потрібно виконати енергійний мах руками вперед-угору, як «пташка крильцями» або «стрибати м'яко на носках, як зайчик».

Імітація широко застосовується при навчанні різних видів ходьби, бігу та загальнорозвиваючих вправ. Діти виконують ходьбу на зовнішній, стороні стоп, як ведмедик; біг з високим підніманням стегна, як конячка; рухи зігнутими ногами, лежачи на спині, як велосипедист та ін. Цей метод частіше застосовується при навчанні рухам молодших дітей, враховуючи їх наочно-образний характер мислення.

Дзеркальний показ доцільно застосовувати при вивченні дітьми нескладних, в основному загальнорозвиваючих вправ. Вихователь стоячи обличчям до дітей пропонує їм виконати рух ліворуч, а сам виконує його праворуч. Наприклад, показує нахил уліво, а діти виконують у правий бік.

Показ рухів можна доручити найбільш підготовленим дітям у тому випадку, коли вихователь за станом здоров'я або рухової підготовленості не може чітко та правильно виконати рухову дію: при виконанні вправ з вихідних положень, що ускладнюють проведення їх пояснення (повзання по підлозі, загальнорозвиваючі вправи з вихідного положення лежачи); коли фізкультурний інвентар не відповідає зросту або вазі вихователя (пролізання в обруч або підлізання під дугу, лазіння по гімнастичній стінці та ін.).

Вихователь показує вправу з оптимальною амплітудою, чітко фіксує в просторі положення тіла і його частин, дотримуючись правильних напрямів рухів. Недопустимий недбалий, неточний показ, тому що він може бути сприйнятий

дітьми як зразок для наслідування.

Вправи показують дітям у помірному темпі, а технічно складні рухи, якщо це не порушує їх структуру, - у повільному. При швидкому показі елементи рухової дії у сприйманні дитини зливаються й вона не спроможна фіксувати в пам'яті всі положення тіла, напрям руху тощо.

Під час показу вихователь займає таке положення, при якому йому було б зручно керувати групою (тримаючи всіх дітей у полі зору), а дітям бачити вправи у площині, що наочно відображає структуру рухової дії (наприклад, стоячи до дітей у профіль, їм легше показати виконання присідання з прямою спиною).

Демонстрація наочних посібників створює додаткові можливості для сприйняття дітьми рухових дій за допомогою предметного зображення. Демонстрація має деяку перевагу перед показом за необхідності акцентувати увагу дітей на виконанні тих фаз руху, які при природному показі можуть бути для них непомітні. Демонстрація кожного виду наочних посібників має певні методичні особливості.

Плакати відображають ті моменти рухових дій, на яких важливо акцентувати увагу дітей під час показу. Наприклад, фаза «польоту» при виконанні стрибків у висоту або довжину з розбігу.

Ознайомлення з плакатом відбувається перед початком виконання дітьми руху, концентруючи їхню увагу на конкретному завданні. Після демонстрації плакат можна забрати, щоб не відволікати дітей, а можна залишати до кінця заняття для наступного звертання до нього.

Малюнки крейдою на дошці або фломастером на папері, якщо вихователь може їх виконати, дають можливість створити чітке уявлення про окремі елементи рухової дії. Малюнок не загромождується деталями, які іноді відволікають увагу дітей. До того ж це дуже оперативний метод демонстрації, який можна застосовувати у будь-який період заняття.

Діафільм, незважаючи на певні технічні труднощі для його демонстрації у педагогічному процесі, має значні дидактичні можливості, їх доцільно показувати у вільний від занять час. Дивлячись діафільми, діти уточнюють свої уявлення про рухи й більш правильно виконують їх під час занять з фізичної культури.

Предметні посібники мають порівняно обмежені дидактичні можливості.

Об'ємні та площинні шарнірні моделі (ляльки) дозволяють демонструвати рухи окремих частин тіла, траєкторії та амплітуди рухових дій.

Звукові та зорові орієнтири створюють певні сигнали для початку та закінчення рухової дії, допомагають дітям засвоїти найбільш важкі елементи техніки, задають певний темп рухів, напрямок, амплітуду та ін. Наприклад, удари в бубон, оплески у долоні, музичний супровід задають необхідний темп рухів (ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи). Яскраві іграшки, які покладено на певній відстані від дитини, стимулюють її до енергійного повзання по підлозі. Кубики або кеглі ставлять по кутах залу (майданчика), щоб діти чітко виконували повороти.

Зорові орієнтири використовують після того, як у дітей вже створено загальне уявлення про рух, що вивчається.

Словесні методи. Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії. Слово активізує весь процес навчання, тому що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень, допомагає глибоко осмислити, активніше сприйняти навчальне завдання. За допомогою слова вихователь аналізує та оцінює результати засвоєння навчального матеріалу і тим самим сприяє розвитку у дитини самооцінки.

Майже всі словесні методи є загально-педагогічними. Використання їх у процесі фізичного виховання відрізняється лише змістом та деякими особливостями методики застосування.

Розповідь відносять до монологічного способу викладу навчального матеріалу в оповідній формі, він застосовується вихователем під час навчання нових фізичних вправ та організації ігрової діяльності. Цей метод широко використовується для виховання в дітей позитивних моральних і вольових рис характеру.

Пояснення – це стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху. Наприклад, під час виконання стрибка у довжину з місця вихователь пояснює положення рук та ніг під час приземлення.

Зміст пояснення змінюється залежно від завдань навчання, рухової підготовленості дітей, їх вікових та індивідуальних особливостей. На етапі закріплення та удосконалення рухових навичок до пояснень окремих фізичних

вправ доцільно залучати дітей старших вікових груп.

Бесіда застосовується переважно у старших дошкільників у вигляді запитань і відповідей, коли вихователь з'ясовує інтереси дітей, їх знання, ступінь засвоєння техніки виконання певних вправ, правил рухливої гри. Бесіда сприяє уточненню та узагальненню знань, уявлень про техніку виконання фізичних вправ, спираючись на попередній досвід дітей.

Проводять бесіду як під час занять, ігор, прогулянок, екскурсій, так і після їх закінчення. Наприклад, під час проведення гри у футбол або хокей вихователь у вигляді бесіди уточнює з дітьми спрощені правила цієї гри (дії воротаря, введення м'яча після відбивання його за межі майданчика та ін.).

Вказівка – це короткий, чіткий, без зайвих пояснень вислів вихователя з метою уточнити завдання, нагадати основні елементи руху, попередити помилки або виправити її. Вказівки можна давати до початку руху, під час його виконання та після нього. У першому випадку вони застосовуються як засіб попереднього інструктажу. У другому варіанті діти отримують чітку орієнтацію вирішення рухового завдання. Наприклад, «нахили нижче голову при пролізанні під дугу» або «відведи руку далі за плече під час метання предметів на дальність» та ін. У третьому випадку вказівка набуває характеру зауваження щодо якості виконання рухового завдання. Воно може адресуватися окремій дитині або всій групі.

Оцінка є результатом аналізу вихователем виконання рухової дії. Вона сприяє уточненню уявлень дітей про техніку фізичної вправи, взаємозв'язків між ними, допомагає формувати вміння помічати помилки у себе та у однолітків.

Оцінки можуть бути індивідуальні та групові. При індивідуальній оцінці вихователь аналізує якість виконання фізичних вправ, активність та чітке дотримання правил під час рухливих ігор тощо у дитини, за якою велось спостереження.

Оцінка групових дій відбувається після закінчення рухливої гри. Така оцінка має виховне значення для дітей, вона виховує у них відповідальність за виконання запропонованих завдань, привчає дитину дотримуватися правил спілкування у колективі.

Категорії оцінки мають вираження у різних висловах вихователя: «добре», «правильно», «так», «погано», «неправильно» та ін. Ці короткі зауваження за

необхідності більш широко мотивуються вихователем.

Команда – це наказ виконувати або припинити певні рухові дії. Команду подають у наказовій формі, вона має бути точною, зрозумілою і короткою: «Рівняйся!», «Стій!» та ін. Розрізняють попередню і виконавчу команди. Попередня команда дається голосно і протяжно, щоб діти зрозуміли, яку дію їм пропонують виконати. Виконавча команда подається після паузи, голосно і чітко, вона вказує на момент дії. Наприклад, «Кроком руш!» (команда «кроком» - попередня, а «руш» - виконавча). А.С. Макаренко зазначав, що команди не можна подавати зі злістю, роздратовано, криком, але вона не повинна спрощуватися. На ефективність команди впливають вміння вихователя правильно і чітко промовляти слова, змінювати силу та тембр голосу. Стройові команди застосовуються для дошкільників старших груп.

Розпорядження – це наказ, висловлений у довільній формі, коли діти ще не спроможні виконувати команди, їх формулює сам вихователь. Наприклад, «повернись - до вікна», «пішли за мною» та ін. Розпорядження часто застосовується, коли дітям дають завдання підготувати фізкультурний інвентар для заняття або забрати його на місце.

У молодших та середніх групах під час занять з фізичної культури застосовують розпорядження і поступово привчають до виконання стройових команд у наступних вікових групах.

Підрахунок дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії. Здійснюється він декількома прийомами: голосом із застосуванням підрахунку («один-два-три-чотири»), підрахунку у поєднанні з вказівками («один-два - руки вгору», «три-чотири – руки вниз»); тільки підрахунок з чіткими вказівками («вдих-видих», «присіли-встали» та ін.). Підрахунок при виконанні циклічних рухів (ходьба, біг), загальнорозвиваючих та танцювальних вправ замінюють музичним супроводом.

Практичні методи. Практичні виконання фізичних вправ (вправлення) – це основний метод навчання, який базується на активній руховій діяльності дітей. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухової дії. Застосування його відбувається у тісному поєднанні з словесними і наочними методами навчання. У практиці фізичного

виховання дошкільників використовують такі методи і прийоми вправлення: розучування вправи за частинами, цілісний метод розучування вправи, практична допомога, ігровий і змагальний методи.

Метод розучування вправи за частинами полягає в тому, що дітей навчають рухової дії за окремими елементами. Він використовується переважно під час вивчення складних рухових дій, таких як, стрибки з розбігу, плавання, ходьба на лижах та ін.

Для кращого й швидкого розучування складних рухових дій широко застосовують підвідні вправи, простіші за структурою але координаційно-схожі з рухом, який вивчається. Ці вправи сприяють накопиченню в центральній нервовій системі таких більш простих тимчасових зв'язків, які внаслідок відомої подібності та координаційної спільності з основною вправою допомагають полегшувати її засвоєння. Наприклад, стрибок у висоту з розбігу спочатку розучується з одного кроку, потім з двох, трьох і т.д. Для оволодіння відштовхуванням однією ногою з одночасним махом рук вперед-вгору дітям пропонують таку підвідну вправу: виконати стрибок вгору з місця, відштовхуючись однією ногою, з діставанням обома руками брязкальця або кульки, яку підв'язано до шнура, натягнутого між двома стояками на висоті 15-20 см вище піднятої вгору руки.

Навчання ходьби на лижах спочатку відбувається ступаючим кроком, потім ковзання без палиць, після оволодіння ковзним кроком їх навчають пересуватися на лижах поперемінним двокроковим ходом з відштовхуванням лижними палицями.

При застосуванні цілісного методу навчання фізичну вправу вивчають повністю. Це стосується порівняно нескладних щодо координації рухових дій або тих, окремі фази яких не можна вичленити (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу та ін.).

Цілісне розучування складних вправ полегшують на першому етапі навчання такі методичні прийоми:

- ✓ зменшують висоту перешкоди (під час стрибків у висоту з розбігу), виконують вправу з рівноваги спочатку по дошці, яка лежить на підлозі, а потім по гімнастичній лаві (колоді): розучують спочатку основний, а потім другорядні (дрібні) елементи рухової дії;

✓ звертають увагу на правильне виконання дитиною окремих елементів рухової дії. Наприклад, при вивченні метання предметів на дальність спочатку контролюють виконання замаху рукою із-за спини через плече, потім постановку ніг, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.

На заключному етапі формування рухової навички (закріплення та удосконалення її) цей метод застосовується при виконанні будь-якої рухової дії.

Практична допомога під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення правильних м'язових почуттів та подолання почуття страху. Наприклад, деяких малюків лякає ходьба по гімнастичній лаві або лазіння по гімнастичній стінці. У такому випадку вихователь стає біля дитини, підбадьорюючи її своєю готовністю надати своєчасну допомогу, іноді підтримуючи її за руку (спину).

З метою попередження падіння дитини вихователь здійснює страховку, забезпечує безпечність у виконанні вправи. Наприклад, при виконанні стрибків у висоту з розбігу вихователь знаходиться біля місця приземлення дитини; при лазінні по канату стоїть біля нього, щоб у будь-який момент підтримати дитину.

Ігровий метод широко застосовується в процесі навчання дітей різних вікових груп фізичним вправам та для розвитку в них рухових якостей. Цей метод має багато рис, характерних для рухливої гри як засобу фізичного виховання дошкільників. Однак гра є також ефективним методом навчання та виховання дітей.

Під час навчання рухам у молодших групах застосовуються ігрові прийоми. Діти стрибають, як зайчики; бігають, як мишки; ходять по лаві або колоді, як по містку через річку, та ін. У старших групах цей метод широко запроваджується під час навчання основних рухів. Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці, як моряки; кидання м'яча в ціль - снайпери; ходьба чітким кроком, як фізкультурники, та ін.

Дошкільників приваблює емоційність ігрових вправ. Однак образи для наслідування повинні бути зрозумілі дітям, щоб їх можна було втілити у рухових діях. Ознайомлюючи дітей з образом, імітація якого має бути, вихователь звертає їх увагу на найголовніше у даному русі, що відповідає навчальній меті. Наприклад, діти, стрибаючи, як м'ячики, повинні підстрибувати на носках.

Удосконалення рухових вмінь та навичок в основних рухах відбувається під час рухливих ігор. Наприклад, біг з максимальною швидкістю в іграх — «Біжіть до мене», «Дожени м'яч» (молодші групи), «Хто перший», «Квач» (старші групи). Стрибки у довжину та висоту - «З кучки на кучку», «Спіймай комара», «Снігурі та кіт» та ін.

Ігровий метод застосовують для розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, витривалості та ін.). Під час рухливих ігор діти виконують різноманітні рухові дії (біг, стрибки, метання та ін.), що комплексно впливає на розвиток рухових якостей дошкільників.

Змагальний метод застосовується для удосконалення рухових дій у дітей старших дошкільних груп. Він має багато спільного з ігровим методом. Однак є суттєва різниця. Вона полягає в тому, що при використанні ігрового методу процес навчання в основному має сюжетний зміст. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання рухової дії повністю підпорядкований його змісту. Наприклад, якщо ходьба по колоді «через струмок» має сюжетний зміст, то це ігровий метод; а якщо ходьба виконується у грі – естафета «Хто швидше», то це змагальний метод. Виконання фізичних вправ у змагальній формі посилює їх вплив на організм дитини, сприяє виявленню максимальних функціональних можливостей та психічних сил. При цьому створюються позитивні умови для комплексного розвитку рухових та виховання морально-вольових якостей (витривалості, рішучості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму та ін.). Змагання підвищують інтерес дітей до запропонованих рухових дій, сприяють кращому їх виконанню.

Змагальний метод застосовується після того, як діти добре засвоїли рухи. Найбільш простою формою є індивідуальні змагання між дітьми, спрямовані на виявлення якісного та кількісного результату руху. Наприклад, хто краще пройде по колоді, виконає стрибок або далі кине м'яч та ін.

Більш складні командні змагання, які частіше за все проводяться у вигляді ігор естафетного характеру або спортивних ігор. У даному випадку діти змагаються у складі команди (підгрупи), це підвищує почуття відповідальності у кожної дитини перед колективом (командою), вимагає максимального виявлення своїх рухових можливостей. Однак значне нервово збудження, емоційні

перенапруження (особливо у випадку невдачі) можуть негативно вплинути на самопочуття та поведінку дітей. Тому при застосуванні цього методу треба дозувати фізичні та психічні навантаження відповідно до віку та рухової підготовленості дітей. У молодших вікових групах змагальний метод не застосовується, а в середньому дошкільному віці використовуються лише елементи змагань.

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 волевих рис характеру.

Знання закономірностей цього процесу забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе вихователю здійснювати диференційований підхід, більш грамотно планувати систему занять, враховувати умови, в яких відбувається навчання.

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід дитини.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний, робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається.

Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху. При цьому автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання руху. При формуванні рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме та автоматизоване у рухових навичках уявляється у діалектичній єдності. Рухова навичка має високу

стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення у контролі за рухом.

З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами почуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи.

Початковий етап формування навички відповідає виникненню динамічного стереотипу у корі великих півкуль мозку дитини. Він починається з першого ознайомлення з рухом, що вивчається, коли у дітей формується уявлення про спосіб виконання його, і закінчується вмінням виконати вправу у загальних рисах.

Важливим фактором, який впливає на ефективне навчання дітей рухових дій, є зорове сприйняття руху, що вивчається. Тому під час навчання дошкільників рухів широко використовується метод показу. В основу цього методу покладено здатність дитини до імітації (наслідування). Причиною наслідування у дошкільнят є орієнтовний рефлекс, який І.П. Павлов назвав рефлексом «Що таке?»

К.Д. Ушинський вважав, що наслідування у генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу. У процесі цілеспрямованого навчання дітей наслідування набуває нових якісних особливостей. Із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння дитиною рухової дії, що демонструється.

Експериментальними працями психологів (О.В. Запорожець, Г.О. Кислюк та ін.) встановлено, що створення навички у дошкільників шляхом наслідування більш ефективно, ніж шляхом самостійних спроб. Це пояснюється перш за все тим, що дорослий, демонструючи відповідний рух, організовує його орієнтування і тим самим формує у дитини образ руху, перш ніж він буде виконаний.

Показ вправ повинен бути правильним та в потрібному темпі, тому що діти досить чітко копіюють дорослих і неточність показу може бути причиною різних помилок при подальшому виконанні дитиною рухової дії.

Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички тільки методом показу не ефективно, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються непоміченими.

Тому у дошкільнят на початку навчання рухів доцільно показ супроводжувати доступними для дітей даної вікової групи словесними вказівками (Т.І. Осокіна, Д.В. Хухлаєва, Е.С. Вільчковський та ін.).

Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим дітям. Під час показу рухів, який супроводжується словесною інструкцією, діти привчаються усвідомлювати свої дії. Дитина оволодіває руховою дією значно швидше і з меншою кількістю повторень, чим та, яка не зрозуміла зміст її виконання (О.В. Запоржець).

Дітям трьох-чотирьох років доцільно давати образне пояснення рухової дії, враховуючи при цьому високу здатність дошкільників цього віку до наслідування. Безумовно, що наслідування можливо тільки того образу руху, який знайомий та доступний дитині («стрибай м'яко на носках, як зайчик», «змахни руками вгору, як пташка крилами» та ін.).

Таке пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, що вивчається, спонукає дитину до активності і полегшує формування рухових уявлень. Наслідування будь-якому образу підвищує інтерес до руху і викликає у дітей емоційний підйом. Однак імітація рухових дій має, і негативну сторону. Рухи при цьому виконуються не чітко, з помилками і часто зберігається лише його загальна структура. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей руху і стежити за виправленням помічених помилок.

Словесна інформація створює у дітей правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає дошкільнят до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову для дітей рухову дію, увагу дитини звертають на основну структуру руху та спосіб його виконання.

Дидактична майстерність педагога при поясненні руху у значною мірою зумовлює його вміння створити у дітей асоціації між поставленими руховими завданнями і його набутим руховим досвідом. У цьому відношенні важливі зіставлення та порівняння, особливо образні.

Образні уявлення про рухи, якщо вони спираються на особистий досвід,

викликають усвідомлені форми їх відтворення («ідеомоторні реакції»), що сприяє формуванню готовності виконати нову рухову дію.

При формуванні рухових навичок у молодших дошкільників, в яких мислення переважно образне і руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з накопиченням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово вихователя. У старших групах здебільшого використовують пояснення та вказівки. З цього приводу П.Ф. Лесгафт писав: «Якщо дитина засвоїть який-небудь механічний метод, не розуміючи повністю, який зміст мають його окремі прийоми, то й діятиме вона механічно — вона не зуміє застосувати даний метод в окремому випадку».

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 перебиваються більш сильними, відбувається як нібито маскування.

Таким чином, пояснення того, що перші спроби виконання нового руху

характеризуються неточністю, зайвим напруженням, іноді з непотрібними діями, слід шукати перш за все в недостатній концентрації та диференціації процесів збудження та гальмування у просторі, у часі та силі. Отже, на початковому етапі формування рухової навички переважає іррадіація процесу збудження у руховому аналізаторі.

Початковий етап оволодіння рухом є найбільш складним у формуванні рухових навичок у дітей. Тому чим конкретніше рухове завдання, яке ставиться перед дитиною, тим воно доступніше їй. Наприклад, стрибок у довжину з місця виконується через «струмок», який викладено з двох стрічок (шнурів): стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг з доторканням руками предмета, підвішеного над головою дитини, та ін.

Враховуючи дане положення, при перших спробах виконання руху перед дитиною ставлять мінімальні вимоги, обмежені рамками дії, які повинні допомогти їй оволодіти основою структури руху, тобто виконати його у загальних рисах. Після того як діти оволодівають структурою нового руху у найбільш загальних рисах, на що потрібна незначна кількість повторень, виникає необхідність у правильному оволодінні всіма компонентами руху й подальшому його закріпленні.

Експериментально підтверджено, що під час навчання дітей рухових дій, які не вимагають значних м'язових зусиль (стрибки у довжину з місця та в глибину, метання предметів в ціль, пролізання в обруч та ін.), доцільно виконувати вправу два рази підряд, після цього надається короткочасна перерва для відпочинку. Подібне виконання дозволяє дітям виправляти допущені помилки по «гарячих слідах» (при подальшому повторенні). У протилежному випадку після тривалої паузи дитина забуває про ті вказівки вихователя, які були зроблені їй, та знову припускається тих самих помилок.

Слід врахувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. Так, дошкільники прагнуть, наприклад, стрибнути якомога далі, але при цьому невдало приземляються і втрачають рівновагу, іноді падають, бо окремі елементи стрибка вони ще не засвоїли. От чому на початковому етапі оволодіння рухом треба обмежувати розбіг під час стрибків у довжину та висоту з розбігу (до 3-4 м); зменшувати відстань до цілі, коли діти кидають предмети (м'яч, торбинку з піском) тощо.

Інтервали між заняттями, спрямованими на навчання нової рухової дії на цьому етапі повинні бути по можливості короткими з метою запобігання згасанню ще не стійких умовних рухових рефлексів. Тривалі перерви більшою мірою затрудняють процес навчання на початку формування рухового вміння, ніж у подальшому. Таким чином, на цьому етапі слід прагнути до більш частого повторення руху, що вивчається.

На другому етапі поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переводить до рухового аналізатора – «м'язових почуттів» (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.

Однією з особливостей цього етапу є також те, що у більшості випадків процес уточнення відбувається не плавно, а хвилеподібно (О.М. Крестовніков, М.М. Боген та ін.). Часто кращі спроби у виконанні рухів у дітей чергуються з гіршими. У міру повторень руху такі «зриви» спостерігаються все рідше.

Тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов: складності руху, що вивчається; рівня рухової підготовленості дитини, його емоційного настрою та ін. Причиною затягнення його може бути також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але в той же час і суттєво відмінних від нової рухової дії. У даному випадку має місце негативний перенос навички (**інтерференція**). 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.

Один з важливих засобів усунення та попередження інтерференції навичок є чітка різниця та протиставлення старого і нового способів дії (під час виконання вправ); старих і нових умов дії; старих і нових цілей дії.

Рухи, що вивчаються, доцільно систематизувати таким чином, щоб рухові

навички, що засвоюються, не заважали, а навпаки, допомагали одна одній. Я.А. Коменський підкреслював з цього приводу: «Всі заняття повинні розподілятися таким чином, що наступне завжди ґрунтується на попередньому, а попереднє зміцнюється наступним».² Отже, якщо елементи раніше вивчених рухових дій входять до структури рухів, що вивчаються, то вони засвоюються значно швидше.

У дошкільників усіх вікових груп під час навчання різноманітних рухів слід виходити із схожості їх структури таким чином, щоб елементи руху ставали основою для формування нових рухових навичок і дотримувалася необхідна наступність у навчанні. Тому до тих пір, поки не буде засвоєна основа руху недоцільно з метою попередження негативного перенесення навичок розпочинати навчання дітей рухових дій, що структурно відрізняються від раніше вивчених. Наприклад, до того часу поки діти не засвоять чітке виконання лазіння по гімнастичній стінці приставним кроком, не слід навчати їх поперемінним способам лазіння (однойменним та різнойменним). Те ж саме стосується і інших видів основних рухів (стрибки у довжину та висоту з розбігу, довжину з місця, глибину та ін.). Підвищення стабільності рухів зменшує вплив негативного перепаду. Позитивний перенос навичок значною мірою залежить від їх пластичності. Якщо дитина виконує рухи у різних варіантах та ситуаціях, створюються оптимальні умови для позитивного переносу (відносно м'язового та координаційного тону) наявних навичок на рухи, що вивчаються, за умови деякої схожості їхніх структур.

Часто причиною затягнення періоду уточнення може бути стійка захисна реакція у дітей через страх. Наприклад, під час виконання вправ з рівноваги (ходьба по гімнастичній лаві або колоді), лазіння по гімнастичній стінці, стрибків у висоту з розбігу та ін. Подолання цих негативних емоцій дає можливість прискорити формування рухової навички. На етапі уточнення рух, що вивчається, доводиться до необхідної чіткості. Однак створений динамічний стереотип коркової діяльності ще недостатньо закріплений. Внаслідок цього рухова навичка ще не стійка і може бути порушена під впливом різних факторів (зміна умов, у яких виконується рух; підвищена емоційна збудливість дитини та ін.).

На даному етапі навчання руху виникає необхідність показу та пояснення рухових дій. У старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре

виконують рух, що вивчається. Все це активізує процес навчання і дошкільники, які невпевнено виконують рухи, на прикладі своїх однолітків переконуються у можливості добре оволодіти ними.

Незважаючи на те, що на попередньому етапі досягається певна точність у виконанні рухової дії, у процесі подальших, повторень уточнюються окремі елементи руху. Навичка набуває нових, зовнішньо малопомітних ознак, пов'язаних з автоматизацією та стабілізацією руху.

На третьому етапі навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється у напрямку рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.

Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, - формування міцної і поряд з цим пластичної навички. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини у дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому удосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла.

Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх у ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички у різних умовах життєвої практики. Таким чином, високий рівень оволодіння дітьми рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності.

Для дошкільного віку доступні усвідомлення виконання вправ, їх аналіз та оцінка. Вміння оцінювати рухи розвивається поступово (з віком) - від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об'єктивним показникам (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.

Експериментальним шляхом підтверджено (Т.І. Осокіна, Є.С. Вільчковський), що діти значно краще засвоюють рухи, якщо вони усвідомлюють зміст та структуру вправ, що виконуються. Тому у дошкільнят усіх вікових груп конкретність вимог та завдань сприяє швидкому та більш ефективному навчанню рухів. При цьому обов'язково враховуються психологічні особливості дітей. Нечіткі вимоги, що ставляться до дитини, та незрозумілі їй рухові завдання не виконуються. Оціночні судження дітей про рухи значною мірою залежать від того, як вихователь сам розкриває причинно-наслідкові зв'язки успіхів та невдач вихованців у виконанні рухів, показує їм шляхи аналізу рухових дій та способи правильної їх оцінки.

Позитивний вплив на покращання якісної сторони рухових дій (ходьба, біг, деякі види стрибків, загальнорозвиваючі вправи) у дошкільнят має виконання їх під музику. Емоційний фон, який відтворюється музикою в процесі виконання рухів дитиною, у світлі сучасних нейрофізіологічних уявлень про рухову пам'ять людини значно збагачує формування та удосконалення рухових умінь та навичок. Емоційна зацікавленість дошкільників сприяє більш активній участі їх у педагогічному процесі, підвищує увагу дітей до запропонованих для виконання рухових дій (Є.А. Аркін, О.В. Кенеман та ін.). Все це є важливою умовою успішного засвоєння рухів, що вивчаються.

У всіх вікових групах більшість основних рухів вивчаються цілісним методом, тому що ізолювати окремі елементи рухових дій через їх простоту, недоцільно. У такому випадку у дитини губиться чітка уява про рух. Однак у процесі його виконання слід зосередити увагу дітей на найбільш важливих елементах, дотримуючись при цьому принципу систематичності та послідовності.

Чим конкретніше рухове завдання, тим воно зрозуміліше та доступніше дітям. Наприклад, на початку навчання стрибка у висоту з розбігу звертається увага на відштовхування однією ногою з одночасним махом іншою та рухами рук уперед-угору, а потім, на наступних заняттях, - на згинання ніг у польоті (подолання перешкоди); м'яке та стійке приземлення.

Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати підвідні вправи. Наприклад, щоб навчити дітей старших груп кидку предмета на дальність під оптимальним кутом, на двох стійках натягують шнур на висоті 1,2-1,5 м на відстані 2 м від місця кидка. Виконуючи метання через шнур, дитина засвоює кидок по оптимальній траєкторії, яка забезпечує найбільшу дальність польоту предмета.

Велике значення для дошкільників має зацікавленість даним рухом, бажання виконати його правильно. Відомо, що зацікавленість значно підвищує ефективність до навчання. Зацікавленість є мотивом, який спонукає дитину до рухових дій. Бажання виконати рух правильно, досягти певного результату (влучити в ціль, пройти по колоді та ін.). Для цього у старших групах необхідно створювати установку на кращу якість у виконанні руху, застосовувати змагальний метод: хто краще стрибне, кине м'яч, красиво виконає вправу та ін. Враховуючи, що в основу зацікавленості дошкільників покладено емоційну привабливість до запропонованих рухових дій, слід широко використовувати різні засоби видозміни вправ, давати завдання ігрового характеру.

У процесі навчання рухів слід доводити їх до певного результату, систематично звертаючись до підкріплень. До них відносять: результати рухових дій (перестрибнув, влучив у ціль, пройшов по колоді та ін.) та словесні вказівки педагога (добре, правильно, погано, неправильно). Схвалення вихователя – позитивне підкріплення рухової дії. Вказівки на недоліки у виконанні рухів відносять до негативних (гальмуючих) підкріплень. Все це, як доводиться у різних дослідженнях (П.О. Рудик, А.Ц. Пуні, М.М. Боген та ін.), є необхідною умовою для формування правильних навичок.

До тих пір поки рух не розучено у навчальних умовах на заняттях з фізичної культури, не бажано повторяти його в іграх значної рухливості. В ігровій ситуації діти поспішають виконати рух, часто забувають про ті вказівки, які їм раніше

давали, і внаслідок цього виконують його неправильно, з помилками.

Виконання недостатньо засвоєних рухів в обмежені проміжки часу (як цього вимагає ігрова ситуація) значно погіршується у зв'язку з тим, що на максимальній швидкості ускладнені сенсорні корекції у процесі виконання рухової дії. Таким чином, ще нестійка навичка може бути розформована. Особливо це стосується технічно складних для дошкільників основних рухів (метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та канату, стрибки у довжину та висоту з розбігу).

Рухливі ігри широко використовуються для удосконалення основних рухів у дошкільників усіх вікових груп. О.В. Запорожець у зв'язку з цим підкреслює, що хоч складні рухові навички засвоюються дитиною не в грі, а шляхом безпосереднього навчання, лише у грі створюються позитивні умови для подальшого їх удосконалення.

Спеціальні дослідження (Г.І. Викова, Е.Г. Леві-Гориневська, Д.В. Хухлаєва, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін.) та практика фізичного виховання дошкільників показали, що у таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання предметів, треба формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи відносять також такі життєво важливі рухи, як ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді, вони можуть знадобитися в житті. І хоча деталі цих рухів забуваються, проте основа їх лишається, а тому сформована навичка після певної кількості повторень швидко відновлюється.

Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші, шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

Контрольні питання

1. Назвіть основні принципи навчання дітей рухових дій.
2. У чому полягає принцип виховуючого навчання?
3. Яка закономірність покладена в основу принципу свідомості та активності?

4. У чому суть принципу наочності?
5. Яку закономірність покладено в основу принципу доступності та індивідуалізації?
6. У чому полягає суть принципу систематичності та послідовності? Яка суть принципу міцності?
7. Дайте визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика навчання».
8. Охарактеризуйте метод показу рухових дій.
9. Охарактеризуйте використання словесних методів у фізичному вихованні дошкільників.
10. Охарактеризуйте використання практичних методів у фізичному вихованні дошкільників.
11. Охарактеризуйте метод цілісного навчання вправ. Охарактеризуйте ігровий метод. Охарактеризуйте змагальний метод.
12. Які фактори та умови визначають вибір та застосування конкретного методу навчання вправ.
13. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка».
14. Охарактеризуйте етапи формування рухової навички.

¹Лесгафт П.Ф. Избр. пед. соч. - М.: АПН РСФСР, 1952. - С. 24.

² Коменський Я.А. Великая дидактика. Избр. пед. соч. — Т. I. - М: Учпедгиз, 1939. ~ С. 181.

Глава VII. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна сторона рухових дій має місце в елементарній формі у немовлят у безумовних рефlekсах, тобто вона значною мірою «закодована» у людини з моменту її народження.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність.

Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях О.Н. Крестовнікова, М.В. Зімкіна, О.В. Коробкова та ін. авторів. Їх дослідження стверджують, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму.

У численних дослідках, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми (В.М. Заціорський, В.П. Філін, Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський та ін.), зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори досліджень зазначають, що найбільш ефективними для покращання загальнофізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає проявлення швидкості, сили та спритності у порівнянні з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вищеназваних якостей. Рухові якості мають певну залежність одне від одного у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарата і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та

можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років.

Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвиваючих вправ, участь у рухливих іграх, вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність і т. ін. При цьому оптимальні показники у будь-якому виді рухових якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей.

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. Так, завдання для старших дошкільників стрибнути з місця якомога далі сприяє формуванню у них швидкісно-силових якостей; коли ж дітям пропонують приземлитися в обумовленому місці (на синю, жовту чи зелену стрічку, розташовані на відстані 40, 60, 80 см від місця відштовхування), то тут акцент робиться вже на розвитку спритності, тобто вмінні співвідносити м'язові зусилля з вимогою вихователя.

Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці.

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.

Відомо, що максимальна частота рухів відображає не стільки швидкісні якості даної м'язової групи, скільки подібні якості властиві даному індивідууму (лабільність його нервової системи). Таким чином, на основі максимальної швидкості рухів в одній з ланок рухового апарата можна міркувати про швидкість рухів в інших його ланках.

Для прикладу наводимо дані наших досліджень з перевірки швидкості рухів кисті руки (діти ставили олівцем крапки на папері за 5 сек.). Динаміку результатів за цим тестом розглянуто у табл. 3.

Таблиця 3

Результати частоти рухів кистю руки у дітей 3-6 років

Вік	Стать	Середня частота рухів за 5 сек.		Зміна результату у %
		M ± m	У	
3 р	хл.	16 + 0,75	3,43 2,3	100
	дівч.	17 ± 0,47		100
4 р	хл.	18 ± 0,47	2,83 2,75	112
	дівч.	19 ± 0,52		112
5 р	хл.	21 ± 0,57	3,34 2,95	131
	Дівч.	22 ± 0,54		130
6 р	хл.	24 ± 0,62	3,25 3,34	150
	Дівч.	25 ± 0,81		147

Проведене дослідження свідчить про поступове збільшення частоти рухів кисті руки. У період від 3 до 6 років показники збільшуються у хлопчиків на 50%, у дівчаток на 47% відносно вихідних даних. Найбільше підвищення результату зафіксоване у періоди від 4 до 5 років (хлопчики – 16,6% , дівчатка – 15,7%).

Ряд дослідників (Д.П. Букрєєва, В.С. Фарфель) вважають, що максимальна частота рухів залежить в основному від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження до стану гальмування та навпаки; тобто можливість

відтворювати максимальну частоту рухів має прямий зв'язок з рухливістю нервових процесів. Оскільки диференціація нервових процесів інтенсивно розвивається протягом дошкільного віку, стає зрозумілим збільшення результатів в частоті рухів кистю руки у дітей старших вікових груп.

У дошкільний період важливо використовувати різноманітні засоби, які сприяють розвитку швидкості, їх основна мета – охопити різні м'язові групи, які беруть участь у виконанні рухів, й удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи.

Розвитку швидкості сприяють вправи, що виконуються з максимальною динамікою. Тому для розвитку цієї якості варто добирати ті рухи, що діти попередньо засвоїли. Тоді основна увага та зусилля дитини концентруватимуться не на способі, а на швидкості виконання рухової дії. При цьому розвиток швидкості досягається за рахунок виконання з максимально можливою швидкістю руху в цілому, а також за рахунок зростання швидкості виконання окремих його елементів (кидок м'яча при метанні у рухливу ціль, відштовхування і мах ногою під час стрибка у висоту та ін.). Вирішенню таких завдань сприяють різноманітні рухливі ігри, під час яких дитина повинна швидко реагувати на дії своїх партнерів, виконувати певні рухи відповідно до створеної ситуації (швидкість реакції) та ін.

На розвиток швидкості ефективно впливають вправи, що стимулюють дошкільників до виконання швидких рухів. До них відносять: біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, які виконуються у швидкому темпі. Проте на прискорення темпу рухів дітей треба орієнтувати лише за умови, що вони виконують їх легко і вільно.

Найпоширенішим способом розвитку швидкості є біг, який широко використовується під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, рухливих ігор сюжетного характеру, ігрових дій типу естафет, де діти змагаються між собою. Рационально проводити повторний біг. Суть його в тому, щоб діти вдруге долали задану дистанцію, але вже з якомога більшою швидкістю. Однак довжина дистанції чи тривалість бігу мають бути такими, щоб швидкість його не знижувалася до кінця руху. Тривалість інтервалів відпочинку між повтореннями вправ має забезпечити відносно повне відновлення сил дитини.

Експериментальним шляхом (Е.С. Вільчковський, С.О. Орещук,

В.Б. Шпитальний) були визначені оптимальні дистанції для бігу з максимальною швидкістю для дітей 3-6 років, а також періоди пауз відпочинку між його повтореннями. Так, для дітей 3 років рекомендується дистанція 15 м, 4 років – 20 м, 5 років – 25 м, 6 років – 30-35 м. В іграх естафетного характеру старші дошкільники часто виконують біг »човниковим» способом (15-20 м в один і другий бік). У більшості дітей швидкість наприкінці дистанції не зменшується, а пульс після подолання її відновлюється до вихідних величин у межах 2-3 хв. Зазначену паузу можна вважати оптимальною для відпочинку дітей після виконання вправ даної інтенсивності.

Частота повторюваності бігу у дошкільників від 3 до 4 років -три-чотири рази, у старших - три-п'ять разів. Біг з вищою за середню швидкістю рекомендується для дітей 3-4 років у межах 20-25 сек., дітям 5-6 років – 30-35 сек.

Одним з важливих компонентів даної якості є швидкість рухової реакції дитини. Вона часто використовується у повсякденному житті дитини, коли необхідно швидко відреагувати на раптову ситуацію та прийняти правильне рішення: негайно зупинитися, прискорити рух, змінити його напрям та ін.

До найпоширеніших методів розвитку швидкості реакції у дошкільників відносять багаторазові повторення рухових дій за раптовим сигналом чи зміною ситуації. Наприклад, початок бігу за сигналом вихователя (змах прапорцем, рукою, мовна команда), зміна руху за командою вихователя, раптова зупинка під час ходьби або бігу за музичним акордом. Більшість рухливих ігор, пов'язаних з динамічними вправами (біг, стрибки, метання), сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, бо тут постійно виникають нестандартні ситуації, у яких потрібно швидко орієнтуватися.

У дітей старших вікових груп розвитку швидкості сприяє застосування змагального методу у процесі проведення занять з фізкультури та рухливих ігор. Елементи змагання викликають у них емоційне піднесення, сприяють мобілізації своїх потенціальних можливостей у виконанні рухових дій через бажання перемогти. Оскільки у процесі змагань дитина максимально проявляє швидкість реакції, точність і швидкість рухів, застосування зазначеного методу підвищує результативність розвитку даної якості.

Таким чином, широке використання різноманітних рухових дій швидкісного

характеру у процесі ранкової гімнастики та на заняттях з фізичної культури, систематичне проведення рухливих ігор з елементами змагань створюють оптимальні умови для розвитку швидкості у дошкільників усіх вікових груп.

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.

Значна частина авторів досліджень (М.В. Зімкін, О.В. Коробков та ін.) ставлять швидкість формування рухових навичок у пряму залежність від рівня розвитку спритності: чим вище рівень розвитку спритності, тим легше та швидше формуються ті чи інші навички. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінного сприйняття власних рухів та оточуючих обставин, від умінь швидко змінювати свою діяльність. Вона має тісний зв'язок з швидкістю та точністю складних рухових реакцій (А.Ц. Пуні, П.О. Рудик та ін.).

Більшість дослідників (В.М. Заціорський, В.П. Філін та ін.) прийшли до висновку, що фізіологічні механізми, покладені в основу розвитку та проявлення спритності, залежать від рухливості нервових процесів і тісно пов'язані з координаційними здібностями центральної нервової системи та її пластичністю, яка забезпечує формування складних координацій та швидке їх переключення на основі створення нових тимчасових зв'язків.

Процес природного розвитку здатності раціонально керувати у просторі та часі своїм руховим апаратом починається з раннього дитинства. Формування основних форм рухів найбільш інтенсивно відбувається у дошкільному віці. Розвиток спритності рухів у дітей 3-6 років має першочергове значення для підготовки їх до школи. Засновник вітчизняної теорії фізичного виховання П.Ф. Лесгафт одним з основних напрямків виховної роботи з дітьми вважав формування у них вміння з найменшою витратою зусиль і в найбільш короткий відрізок часу свідомо виконувати найбільшу фізичну роботу, діючи при цьому чітко та енергійно.

Протягом дошкільного віку у дитини значно покращується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільників (у кожній наступній віковій групі)

виконуються все більш чітко й точно. Наприкінці дошкільного віку при відповідному навчанні діти оволодівають вмінням дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регулююча роль кори головного мозку. Тому у даний період створюються необхідні передумови для оптимального розвитку спритності, що, в свою чергу, забезпечує удосконалення координаційних можливостей дітей у різноманітних видах рухових дій.

Для прикладу наводимо результати дослідження стрибків з гімнастичної лави з приземленням у визначене місце (три стрічки різного кольору, які покладено на підлозі паралельно лаві на відстані 40, 60 та 80 см).

Вищеназвана перевірка давала змогу виявити у дошкільників точність просторових та силових характеристик. Аналіз цих даних свідчить, що точність приземлення у стрибках збільшується з віком. У всіх вікових групах (крім дітей 5 років) дівчатка показали більш високі результати. Найбільші прирости їх мають місце у період від 3 до 4 років у хлопчиків та дівчаток. У старших вікових групах результати збільшуються значно повільніше.

Виконання метання м'яча у вертикальну (щит), а потім горизонтальну ціль (обруч, покладений на підлозі) дає можливість перевірити у дітей здатність швидко перестроювати свою діяльність відповідно до зміни обставин.

Діти молодших вікових груп (3-4 років) регулюють рухи у метаннях предметів в основному за рахунок зору, супроводжуючи поглядом траєкторію рухів руки під час метання. Це значною мірою відволікає їх від кінцевого результату - влучання м'яча в ціль. У наступних вікових групах все більше підвищується роль кінестетичного контролю у процесі виконання рухового акту. Тому старші дошкільники у зв'язку з більш досконалою формою кінестетичного аналізу акцентували свою увагу у процесі метання в основному на точності кидка.

Таблиця 4.

Кількість дітей 3-6 років, які виконали три стрибки без помилок(у %)

Стать	Вік			
	3р.	4 р.	5 р.	6 р.
Хлопчики	54,5	60,0	76,4	86,0
Дівчатка	58,3	74,1	75,0	87,5

Точність влучань у горизонтальну та вертикальну ціль поступово покращується з віком. Підвищення результату протягом дошкільного віку (за період від 3 до 6 років) складає у хлопчиків – 145%, дівчаток – 204%. У всіх

вікових групах хлопчики мають значну перевагу у точності кидків м'яча в ціль.

Регуляція точності рухів забезпечується фізіологічними процесами, які створюють безперервну, організовану взаємодію між сприйняттям запропонованого завдання та його реалізацією. Зворотна аферентація (М.К. Анохін) або контрольно-корекційна аферентація (М.О. Бернштейн) є важливою ланкою в управлінні рухами, і від ступеня її удосконалення багато в чому залежить результативність рухових дій. Оскільки у дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток рухової функції, все це має тісний взаємозв'язок з проявленням координаційних можливостей дітьми 3-6 років при виконанні стрибків на точність приземлення, а також у метанні в горизонтальну та вертикальну ціль.

Рівень розвитку спритності у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмінь та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина придбає рухових координацій, тим швидше вона засвоює будь-який рух, тим вище у неї буде рівень розвитку спритності.

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.

Існує декілька напрямків у розвитку спритності дошкільників. Як зазначалося вище, використання різноманітних вправ за умови, що вони мають елементи новизни, стимулюють удосконалення даної якості. У цьому випадку рекомендується під час виконання загальнорозвиваючих вправ частіше змінювати вихідні положення, запобігати стандартним (одноманітним) повторенням, частіше використовувати вправи з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі та ін.), особливо у старших групах. Слід також ширше застосовувати вправи, які

покращують сприймання дитиною своїх рухів та положень тіла, диференціацію м'язових відчуттів, бо на цій основі у дітей формується вміння керувати руховими діями.

З цією метою дітям пропонують виконувати вправи з конкретним руховим завданням (цільовою настановою), точно дотримуватися напрямку, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль. Наприклад, стрибнути у довжину з місця на певну відстань (через «струмок»); у глибину, з приземленням в обумовлене місце (стрічка або аркуш паперу); метання предметів, намагаючись влучити в ціль, та ін. Це дає можливість «відчути» рухи при першому їх виконанні, а потім повторити таким самим способом зі зміною цільової настанови (наприклад, місце приземлення у стрибках у глибину змінюється). Цінність даних вправ в тому, що умови їх виконання постійно варіюють, все це обумовлює формування пластичної навички, більшого її пристосування до обставин, що змінюються.

Одним із, проявів спритності є вміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лаві й колоді різними способами, ходьба на лижах, катання на ковзанах та велосипеді, а також загальнорозвиваючі вправи.

Удосконаленню керування своїми руховими діями сприяють вправи, виконання яких вимагає чіткої регуляції рухів у просторі та часі, регуляції м'язових зусиль. У цих вправах для дитини очевидний зв'язок між характером рухів (напрямком, швидкістю, тривалістю та ін.) та його результатом. Наприклад, до них відносяться прокачування м'яча у «ворітця», влучання м'яча в ціль, різноманітні вправи з м'ячем («школа м'яча») та ін. Цьому також сприяють ігри естафетного характеру з подоланням перешкод (пролізання в обруч, підлізання під дугу), з перекиданням та ловленням м'яча («М'яч капітану», «Передає – стань» та ін.). Результативність подібних вправ та ігор залежить від чіткості довільного регулювання рухових дій та швидкості їх виконання, що удосконалює спритність дітей.

Розвитку спритності сприяє виконання деяких рухових дій в різні боки, а також правою та лівою рукою. Наприклад, метання предметів на дальність та в ціль діти виконують по черзі кожною рукою, стрибки в глибину та на місці з поворотом ліворуч та праворуч (у старших групах). При навчанні більш складних за

координацією рухів діти спочатку виконують їх в один бік, а потім після оволодіння вправами - в інший бік. Доцільність навчання дітей асиметричних рухових дій в різні боки підтверджується працями П.Ф. Лесгафта, А.Ц. Пуні, А.І. Масюка та ін.

Координаційне ускладнення вправ, підвищення вимог до точності їх виконання - один з важливих шляхів розвитку спритності. У кожній наступній віковій групі, враховуючи збільшення координаційних можливостей дітей, вимоги до якості виконання рухів постійно підвищуються. Від дитини вимагають більш чіткого виконання стрибків, метань, вправ у рівновазі та лазінні – тих основних рухів, які мають певну технічну складність.

Повністю оправдано з позиції покращання координації ряду рухів (ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи) виконувати їх з музичним супроводом на заняттях і ранковій гімнастиці. Формування вмінь перебудовувати рух відповідно до зміни характеру музики (висоти звучання та темпу її) удосконалюють пластичність навички, а отже, підвищує рівень розвитку спритності у дітей. Таким чином, розвиток спритності повинен йти шляхом підвищення координаційної складності вправ при обов'язковому дотримуванні таких вимог: точності виконання вправ та взаємної узгодженості елементів рухів.

Ефективним засобом розвитку спритності у дітей є виконання вправ з раптово зміненими ситуаціями, з швидким реагуванням на раптові зміни обставин й прийняття відповідно до цього оптимального рішення, яке проявляється в конкретній руховій дії. Найбільшу доцільність при цьому мають рухливі ігри, як універсальний засіб у розвитку різних сторін даної якості. Ігрова діяльність дітей в умовах раптово змінених обставин висуває відповідні вимоги до проявлення комплексу психофізіологічних функцій: сенсомоторні реакції, приймання та переробка інформації, кінестетичні сприйняття, оперативне мислення, увага, процес утворення та удосконалення динамічних стереотипів (О.В. Запорожець).

Тому рухливі ігри та вправи спортивного характеру (у старших вікових групах) відносять до найбільш дійових та доступних засобів, які стимулюють розвиток даної якості у дітей 3-6 років.

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.

Багато дослідників (В.М. Заціорський, Б.В. Сермеєв, В.П. Філін та ін.) вважають, що гармонійність фізичного розвитку людини багато в чому залежить від рухливості у суглобах та еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Це твердження цілком справедливе, тому що оптимальний рівень розвитку гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини у повсякденному житті. З нею також пов'язані амплітуда, точність та швидкість рухів дошкільників.

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.

Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів, її виражають у лінійних або кутових одиницях. Вважають, що з віком у міру окостеніння хрящових тканин, у зв'язку зі збільшенням ваги сухожиль (у порівнянні з м'язами) та деяким збільшенням щільності м'язової тканини збільшується тонічний опір м'язів дії розтягуючих сил, все це призводить до погіршення гнучкості (В.В. Гориневський, В.І. Філіпович та ін.).

Дослідження нами гнучкості у дошкільників при нахилі тулуба вперед (рухливість хребетного стовбура) свідчать, що на відміну від інших якостей цей показник не має чіткої тенденції до поступового збільшення у зв'язку з віком дітей (табл. 5).

У дітей 3-6 років показники гнучкості під час нахилу тулуба вперед не мають чіткої тенденції до збільшення її у кожній наступній віковій групі. Це можна пояснити наслідками педагогічної роботи, яка проводилася з дітьми у напрямку розвитку цієї якості, а також тим, що процеси росту організму та тканинної диференціації його органів та систем з моменту народження й до настання зрілості проходять у людини нерівномірно. Періоди активізації темпів приросту гнучкості при нахилах тулуба вперед змінюються періодами стабілізації, потім

спостерігається спад, який, у свою чергу, переходить у період активного розвитку цієї якості.

Таблиця 5.

Результати нахилу тулуба вперед у дітей 3-6 років

Вік	Стать	Нахили тулуба вперед (см)		Зміна результату у %
		$M \pm m$	У	
3р.	хл.	$5,72 \pm 0,5$	2,32	100
	дівч.	$6,73 \pm 0,62$	2,71	100
4р.	хл.	$5,79 \pm 0,36$	2,14	101,2
	дівч.	$7,04 \pm 0,52$	2,56	104,6
5р.	хл.	$6,72 \pm 0,17$	2,42	117,4
	дівч.	$5,57 \pm 0,46$	2,48	82,7
6р.	хл.	$\pm 0,43$	2,25	98,2
	дівч.	$7,47 \pm 0,81$	3,36	110,5

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.

Слід бути особливо обережними під час виконання вправ, спрямованих на збільшення рухливості хребетного стовпа та плечових суглобів, бо ці ланки опорно-рухового апарата при різних рухах з максимальною амплітудою в суглобах можуть бути травмовані у дітей. Із всіх зчленувань опорно-рухового апарату найбільш легко в цей період витримують навантаження ті, які пов'язані з застосуванням розтягуючих сил – тазостегнові та гомілковостопні суглоби. Тому насамперед потрібно розвивати рухливість цих суглобів.

Для оптимального розвитку гнучкості у дітей 3-6 років використовують вправи, що сприяють розтягуванню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарата. Вони виконуються з великою амплітудою, і максимальний ефект дають за умови систематичного застосування їх у комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилюнок, на заняттях з фізичної культури. Найраціональніші тут пружні (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) та махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різних вихідних положень.

При виконанні цих вправ дітям бажано давати (враховуючи їх вік і підготовленість) певну цільову установку: торкнутися м'ячем або паличками прапорців підлоги; не згинаючи ніг у колінах, зробити мах ногою так, щоб торкнутися носком долоні простягнутої руки тощо. Це підвищує активність

дошкільників усіх вікових груп, стимулює їх свідоміше виявляти свої рухові здібності.

Важливу роль при цьому відіграє зоровий аналізатор, який дозволяє дитині бачити досягнуту нею амплітуду рухів, більш точно контролювати їх і мати чітке уявлення про ступені досягнення поставленої мети. Загальнорозвиваючі вправи з таким завданням визначають більшу амплітуду рухів, тому ефективність використання їх для розвитку гнучкості буде значно вища.

Окрім загальнорозвиваючих вправ, удосконаленню гнучкості сприяють стрибки, метання, лазіння, танцювальні рухи під музичний супровід. Однак необхідно врахувати, що рухливість суглобів збільшується при підвищенні температури м'язів. Тому перед вправами на гнучкість слід виконати рухи, що допомагають розігріти основні м'язові групи тулуба і кінцівок.

Таким чином, вправи на розтягування у дошкільників застосовуються в основному в активному руховому режимі. При цьому слід пам'ятати, що розвиток гнучкості не повинен приводити до порушень постави дітей, які можуть викликатися розтягуванням зв'язок, а також недостатнім розвитком окремих м'язових груп (спини, живота), що належать до «м'язового корсета».

Витривалість

Витривалість характеризує здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатність протистояти стомленню. Витривалість в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму.

У процесі фізичного виховання дошкільників частіше за все доводиться спостерігати загальне стомлення дітей, яке викликається впливом загальнорозвиваючих вправ, основних рухів, рухливих ігор. Однак розвиток загальної витривалості у дітей при застосуванні вищезазначених засобів не виключає також удосконалення спеціальної витривалості і деяких статичних зусиль та рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом (швидкісна витривалість) і т.д.

Розвиток витривалості на відміну від інших рухових якостей вимагає особливого підходу у зв'язку з певною небезпекою, викликану 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).

Однією з функціональних особливостей дитячого організму є відносно обмежені можливості максимального споживання кисню при м'язовій діяльності у певний відрізок часу. Ці особливості обумовлені можливостями дихальної та серцево-судинної систем у дошкільників. Однак певна база для розвитку витривалості дітей у наступні роки повинна створюватися у дошкільному періоді їх життя, у плані загальної фізичної підготовки дитини (Г.П. Юрко, В.Г. Фролов).

Рівень витривалості має тісний зв'язок з працездатністю організму людини як у розумовій, так і в фізичній праці. Тому стимулювання розвитку даної якості у дошкільні роки створює певні передумови для підготовки дитини до школи, більш успішного подолання навчальних навантажень, меншої стомлюваності під час уроків і відповідно кращого засвоєння знань з загальнорозвиваючих предметів (М.В. Антропова, Ю.К. Бабанський та ін.). Протягом дошкільного віку у дітей відбувається інтенсивне збільшення витривалості (у хлопчиків на 55%, у дівчаток на 75%). Результати статичної витривалості у хлопчиків усіх вікових груп вищі, ніж у дівчаток. З віком ця різниця у показниках витривалості збільшується. Витривалість до статичних зусиль обумовлюється перш за все діяльністю центральної нервової системи. З віком у дітей збільшується здатність нервової системи тривалий час підтримувати збудження нервових центрів до статичних напружень (А.М. Маркосян).

У дітей 3-6 років доцільно розвивати витривалість до праці помірної та перемінної інтенсивності. При цьому фізичні навантаження повинні суворо відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дитини. Розвиток загальної витривалості повинен розглядатися як фактор, що сприяє природному становленню даної якості, зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності організму дошкільників.

Встановлено, що при одноманітній м'язовій діяльності у дітей швидше настає стомленість, яку супроводжує охоронне гальмування. Тому дошкільники краще переносять різноманітні за змістом та короткочасні фізичні навантаження. Таким чином, розвиток витривалості відбувається у взаємозв'язку з іншими якостями: швидкістю, силою та спритністю. Тому розвивається не чиста витривалість, а швидкісна витривалість або витривалість у виконанні вправ силового характеру.

Однак у дошкільному віці, коли процес фізичного виховання здійснюється у різних організаційних формах, важко диференціювати витривалість за видами. Враховуючи дане положення, у практиці фізичного виховання впливають на комплексний розвиток рухових якостей. Тому у даному випадку більш правильно говорити про розвиток загальної витривалості.

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.

Підвищення моторної щільності занять з фізичної культури, оптимальне дозування вправ позитивно впливають на розвиток витривалості у дітей всіх вікових груп. Тривалість пауз між виконанням основних рухів у процесі занять повинна бути 30-40 сек. після вправ середньої та низької інтенсивності (метання предметів в ціль та на дальність, вправи у рівновазі, стрибки у довжину з місця, глибину та ін.) і 1,5-2 хв після вправ високої інтенсивності (стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по гімнастичній, стінці або канату, біг в естафетних іграх та ін.). Названі інтервали для відпочинку дітей дозволяють починати наступне повторення вправи при збереженні позитивних змін в організмі після попередньої праці.

Циклічні рухи (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості у дитини.

З метою розвитку даної якості у дітей 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.

Всі ці засоби фізичної культури показують суттєвий вплив на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, підвищують його витривалість до різних м'язових зусиль. Цим створюється певний резерв для підвищення загальної працездатності дітей дошкільного віку.

Сила

Сила, як і інші рухові якості людини, є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарата на вплив зовнішнього середовища. Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності ростучого організму дитини. На думку багатьох дослідників (В.М. Заціорський, В.ГІ. Філін, Ф.Г. Казарян та ін.), силова підготовка стимулює дієздатність тканин, функціональних систем та організму в цілому, сприяє більш повному прояву інших рухових якостей під час виконання різноманітних вправ.

При виконанні різних рухових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому досить складно виділити «чисте» проявлення якості сили при виконанні тих або інших рухів. Слід пам'ятати при цьому, що дошкільникам, особливо молодших вікових груп, не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі шляхом

максимальної мобілізації м'язових зусиль. Досліджуючи у дошкільників розвиток сили різних м'язових груп нами застосовувалися такі тести: динамометрія кистей рук; метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови (сидячи на гімнастичній лаві); стрибок у довжину з місця поштовхом правої та лівої ніг (руки на поясі).

Всі дослідники, які вивчали розвиток даної якості у дітей, відмічають, що сила кистей рук у дошкільників з віком збільшується нерівномірно. При цьому динамометрія правої руки (при масових дослідженнях, після обробки отриманих даних) перевищує показники лівої руки (табл. 6).

Протягом дошкільного віку сила кистей рук значно збільшується у хлопчиків (правої на 5,9 кг, лівої на 5,03 кг) у дівчаток (відповідно на 4,84 кг та 4,21 кг). У всіх вікових групах показники сили кистей правої та лівої руки у хлопчиків вище, ніж у дівчаток. Причому у дітей трьох років ця різниця незначна, а в кожній наступній віковій групі вона збільшується і у 6-річних досягає 1-1,1 кг (11-17%),

Починаючи з трирічного віку у дошкільників відмічається різниця в силі кистей правої та лівої руки. Дані відмінності, з одного боку, спадково обумовлені, а з іншого – визначені різною участю правої та лівої руки у побутових та трудових діях. У хлопчиків різниця у силі правої та лівої руки значно більша, ніж у дівчаток. Це пояснюється специфікою ігрової діяльності (вправи з метань предметів, специфічні будівельні ігри та рухові дії), що дає їм змогу більше вправляти праву руку (більш сильну у більшості дітей). Цим створюються передумови для розвитку так званої правобічної динамометричної асиметрії.

За твердженням І.С. Гусевої, роль вправ (у побуті, заняттях з фізичної культури, праці) може бути для дошкільників настільки суттєвою, що генотипний лівша стає правшою.

Таблиця 6.

Результати динамометрії правої та лівої руки у дітей 3-6 років

Вік	Стать	Динамометрія (кг)					
		права рука			ліва рука		
		M ± m	У	Зміна результату (У %)	M ± m	У	Зміна результату (У %)
3р.	хл.	5,40 ± 0,22	1,05	100	4,90 ± 0,22	1,05	100
	дівч.	5,39 ± 0,27	1,29	100	4,73 ± 0,27	1,29	100
4 р.	хл.	6,89 ± 0,16	1,39	127,6	6,07 ± 0,18	1,16	124
	дівч.	5,96 ± 0,42	2,23	110,4	5,57 ± 0,42	2,23	111,4
5 р.	хл.	8,74 ± 0,35	1,94	161,8	7,84 ± 0,3	1,7	160
	дівч.	7,66 ± 0,33	1,92	141,8	7,06 ± 0,33	1,92	144,1
6р.	хл.	11,30 ± 0,26	1,46	209,2	9,93 ± 0,22	1,22	202,6
	дівч.	10,23 ± 0,47	1,94	189,8	8,94 ± 0,4	1,64	182,4

Порівняння показників, які характеризують силу різних м'язових груп у дошкільників, свідчать про те, що ця якість з віком поступово збільшується. При цьому темпи щорічних приростів сили неоднакові. У період від 3 до 5 років має місце інтенсивне збільшення показників сили у дітей обох статей (за винятком динамометрії кисті правої руки у хлопчиків). Після п'яти років відбувається деяке зниження темпів приросту більшості показників сили.

Темпи збільшення сили і періоди активного її розвитку у дошкільників тісно пов'язані з морфологічними та біохімічними змінами, які відбуваються у процесі росту кістково-м'язового апарата дітей 3-6 років.

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.

Зазначене положення реалізується при чіткому дозуванні невеликих фізичних навантажень, що створюються обтяженням маси свого тіла та фізкультурним інвентарем, який використовується при виконанні загальнорозвиваючих вправ та основних рухів.

Можливості дошкільників у проявленні сили при порівнянні з дітьми шкільного віку обмежені. Дітей 3-6 років втомлюють тривалі статичні положення тіла і значні м'язові напруження. Перевантаження в даних вправах можуть викликати негативний вплив на функції внутрішніх органів, призвести до розтягування деяких м'язів і, як наслідок, викликати порушення постави та опорно-

рухового апарата (зниження ексавації склепіння стопи).

У дошкільному віці педагогічний вплив спрямовується на розвиток основних м'язових груп з метою всебічної фізичної підготовки дитини. При цьому розвиток сили відбувається за рахунок виконання вправ динамічного характеру, які мають швидко-силову спрямованість, з обмеженням статичних компонентів. Однак слід уникати великих напружень при виконанні фізичних вправ, тривалих статичних поз, однобічного навантаження, враховуючи швидку стомлюваність нервової та м'язової систем у дитини. Розвитку сили у дітей 3-6 років сприяють вправи з короткочасним напруженням динамічного й часткового статичного характеру (перелізання, виси та ін.). Особливо корисні вправи, які мають різнобічний вплив на зміцнення м'язових груп всього рухового апарата. До них відносять: різноманітні види стрибків (у висоту, довжину з місця та розбігу), метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та ін. А також рухливі ігри, де діти виконують ці рухові дії: «Переліт птахів», «Мисливці та мавпи», «Не замочи ніг», «Хто далі кине?» та ін. У подібних іграх у дітей удосконалюється вміння раціонально використовувати свої силові можливості, регулювати м'язові напруження відповідно до ігрової ситуації.

Для локального розвитку м'язових груп широко застосовуються загальнорозвиваючі вправи. З дітьми 3-6 років, особливо старших груп, доцільно застосовувати вправи з обтяженням невеликою вагою (гімнастичні палиці, м'ячі, обручі). Незначні м'язові зусилля у зв'язку з виконанням даних, вправ не викликають перенапруження та затримки дихання у дітей і тому можуть бути рекомендовані для дошкільників з урахуванням посильності їх для цього віку.

Виходячи з анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму, у даному віці переважний вплив потрібно чинити на ті м'язові групи, розвиток яких менш за все стимулюється у повсякденному житті. До цих груп відносять: косі м'язи тулуба, живота, верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна.

Враховуючи, що при одноманітній та тривалій м'язовій діяльності у дошкільників виникає охоронне гальмування, їм необхідно урізноманітнювати зміст засобів та дотримуватися оптимального дозування фізичних навантажень (ці вимоги стосуються й інших рухових якостей). Внаслідок цього у розвитку м'язової сили доцільно застосовувати вправи, які мають для дітей певний інтерес, прагнути

до більш частоті їх зміни, враховуючи психіку дитини (швидка стомлюваність часто викликається одноманітністю вправ, що виконуються).

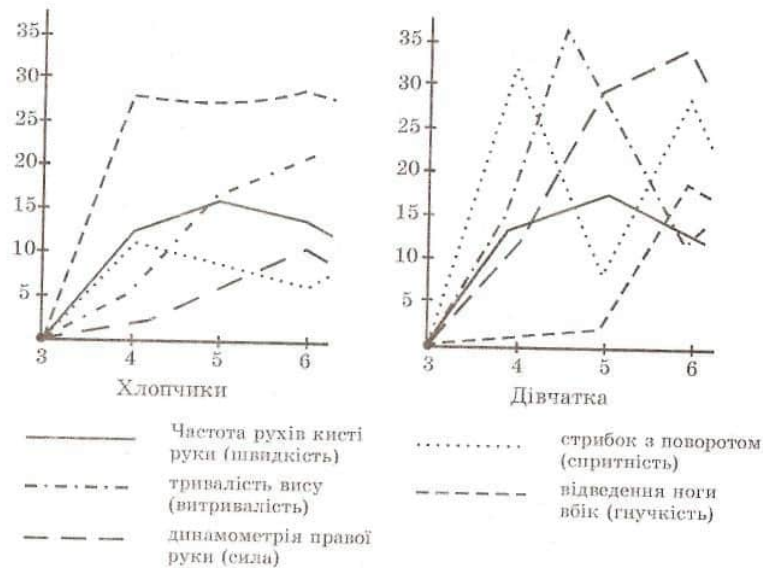
Розвиваючи м'язову силу у дітей дошкільного віку, необхідно особливу увагу приділяти підвищенню їх рухової активності під час прогулянок та занять з фізичної культури (збільшення моторної щільності), що є необхідною умовою для комплексного розвитку всіх рухових якостей в даний віковий період.

З метою порівняння динаміки показників щорічних темпів приросту рухових якостей розглянемо результати найбільш інформативних тестів, які виявляють кожен з якостей, що вивчається: швидкість (частота рухів кистю руки), спритність (стрибки з поворотом), силу (кистьова динамометрія), гнучкість (відведення ноги вбік), витривалість (тривалість вису на перекладині).

Показники рухових якостей, які постійно змінюються у дошкільників, свідчать про наявність безперервних та неоднакових за темпами процесів формування нервово-м'язової системи організму у взаємозв'язку з морфологічними та біохімічними змінами.

Приріст показників рухових якостей у дітей 3-6 років відбувається стрибкоподібно, у різному темпі (мал. 29). Найбільш високі темпи відмічено у показниках м'язової сили, потім спритності, витривалості та швидкості, найменші – у показниках гнучкості у дошкільників усіх вікових груп. Зміни щорічних темпів приросту показників швидкості та гнучкості відбуваються паралельно у хлопчиків та дівчаток протягом дошкільного віку. Динаміка розвитку інших показників рухових якостей не збігається. Зокрема, у дівчаток порівняно з хлопчиками темпи приросту спритності, витривалості та сили трохи вищі.

Все це підтверджує необхідність своєчасного та раціонального застосування засобів та методів фізичного виховання дошкільників, які відповідають морфологічним та функціональним можливостям їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, етап здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років.



Мал. 29. Динаміка темпів приросту рухових якостей (у % у дітей 3–6 років)

Контрольні питання

1. Яке значення мають рухові якості у побуті та виробничій діяльності людини?
2. Дайте визначення швидкості як фізичної якості людини.
3. Які фізичні вправи розвивають швидкість у дітей?
4. Дайте визначення рухової якості спритності.
5. Охарактеризуйте загальні основи методики розвитку швидкості у дошкільників.
6. Дайте визначення гнучкості як фізичної якості людини.
7. Які фізичні вправи розвивають гнучкість у дітей?
8. Дайте визначення рухової якості витривалості.
9. Охарактеризуйте загальні основи розвитку витривалості у дошкільників.
10. Дайте визначення поняття «сила як рухова якість людини».
11. Назвіть засоби розвитку сили у дітей.

Глава VIII. ЗМІСТ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Методика навчання основних рухів

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.

Основні рухи характерні для повсякденної та трудової діяльності людини. Вони є органічною складовою частиною дитячих ігор, важливим засобом фізичного виховання і становлять необхідну основу для загального всебічного розвитку дошкільнят: допомагають їм глибше пізнати навколишній світ, активно сприймати його, долати труднощі на своєму шляху.

Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість).

Більшість рухів людини розвиваються в процесі її життя, в результаті нагромадження індивідуального досвіду. Дослідження (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін.), які проводилися у плані вивчення даної проблеми, свідчать про те, що завдяки високій пластичності нервової системи нові рухи краще засвоюються дітьми, тому формування рухових навичок потрібно починати з дошкільного віку. Чим раніше починається навчання, тим краще розвиваються рухи у дітей і тим міцніші набуті ними рухові навички.

Формування навичок багатьох життєво важливих для людини основних рухів, таких, як ходьба, біг, лазіння та ін., починається у переддошкільний період. Однак становлення цих навичок, їх удосконалення та автоматизація відбуваються у дитини протягом дошкільного віку.

Розглянемо особливості навчання кожного виду основних рухів у дітей різних вікових груп.

Ходьба

Ходьба – основний спосіб пересування людини у просторі. Вона належить до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених з ними рухів руками. Автоматизований кроковий рефлекс, який є фізіологічною основою ходьби, формується наприкінці

першого року життя дитини.

Найбільш характерною особливістю ходьби є постійне одиночне або подвійне опорне положення, тобто доторкання до землі (підлоги) однією або обома ногами. Швидкість ходьби залежить від частоти (темпу) та довжини кроків. Середній темп ходьби дорослої людини близько 120 кроків за хвилину, а довжина кроку дорівнює 70-90 см. Темп ходьби дошкільника перебуває у межах 148-172 кроків за хвилину, довжина кроку дорівнює 42-63 см (діти від 3 до 6 років).

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.

У багатьох дітей другої молодшої групи під час ходьби спостерігається погана координація роботи рук та ніг, мах виконується прямими руками, причому мах правою рукою часто буває більш енергійним, ніж лівою, нерівномірний темп пересування. Йдучи, дошкільнята часто притискують руки до тулуба, недостатньо піднімають ноги від підлоги (човгання ними), не завжди чітко дотримуються зазначеного напрямку, деякі з них дивляться собі під ноги, нахиляють голову, слабо відштовхуються носком наприкінці кроку. Нечітка координація рухів рук та ніг, а також інші помилки під час ходьби фіксуються у 45% хлопчиків та 49% дівчаток. Ходьба дітей середньої групи стає більш впевнена та чітка. Значно зменшуються бічні розгойдування під час ходьби, покращується координація рухів рук та ніг, діти краще орієнтуються при пересуванні в колоні по одному та під час рухливих ігор (ходьба врозтіч). У них трохи змінюється ставлення ноги під час ходьби, більшість дошкільнят п'ятого року життя ставлять ногу з п'яти, а не на всю стопу, як це роблять молодші діти. Однак у частини дітей цієї групи спостерігаються порушення ритму ходьби (все це чітко фіксується при вимірюванні довжини кроків), мах прямими руками з обмеженою амплітудою, недостатнє відштовхування носком від землі наприкінці кроку.

У цій віковій групі значно зменшується кількість дітей, які виконують ходьбу з поганою координацією. Помилки під час ходьби мають місце у 30-31% хлопчиків та дівчаток.

У дітей старшої групи кількість помилок, які спостерігаються під час ходьби, значно зменшилася. Більша частина з них виконує ходьбу впевнено, з правильною координацією рук та ніг, чітким кроком, з постановкою ноги на п'яту і наступним перекатом на носок, що сприяє більш енергійному відштовхуванню від землі. У деяких дітей (хлопчики – 26%, дівчатка – 19%) спостерігаються помилки, пов'язані з порушенням ритму та координації рухів рук та ніг, недостатньо енергійним змахом руками, деяким порушенням постави (опущена голова та плечі) під час ходьби. Незначна частина дошкільнят також відчують невпевненість при виконанні ходьби із зміною напрямку («змійкою», повороти в русі при перешикуванні та ін.).

Переважна більшість дітей підготовчої групи виконує ходьбу впевнено, з хорошою координацією рухів рук та ніг. Це свідчить про стабільність цієї навички. Незначні помилки (слабкий мах руками, непогодженість рухів рук та ніг, розслаблене положення тулуба – плечі опущені) спостерігалися лише у 16% хлопчиків та дівчаток). Якісні та кількісні показники ходьби у дошкільників подано у табл. 7.

Таблиця 7.

Динаміка показників ходьби у дітей дошкільного віку

Вік	Стать	Довжина кроків (см)	Час ходьби (с) дистанції	
			10 м, $M \pm \sigma$	20 м, $M \pm \sigma$
3 р.	хл.	43	$8,0 \pm 0,96$	$16,33 \pm 1,87$
	дівч.	42	$8,15 \pm 0,31$	$16,81 \pm 2,35$
4 р.	хл.	54	$7,60 \pm 0,94$	$15,17 \pm 1,38$
	дівч.	44	$7,64 \pm 0,93$	$15,34 \pm 1,19$
5 р.	хл.	58	$7,38 \pm 0,85$	$14,65 \pm 1,34$
	дівч.	57	$7,39 \pm 0,88$	$14,74 \pm 1,37$
6 р.	хл.	63	$6,67 \pm 0,60$	$13,10 \pm 1,07$
	дівч.	59	$7,08 \pm 0,80$	$13,93 \pm 1,47$

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).

Внаслідок проведених досліджень (Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський, А.А. Саркісян та ін.) були розроблені методичні рекомендації щодо формування навички з ходьби, які апробувалися на практиці при навчанні дошкільників різних вікових груп цього руху.

У дошкільників другої молодшої групи особливу увагу приділяють оволодінню координацією рухів рук та ніг під час ходьби, привчають дітей вільно рухати руками, формують навички орієнтування в просторі (не наштовхуватися на предмети, які стоять на підлозі; швидко зупинятися за сигналом вихователя та ін.). Привчаючи дітей ходити легко, не човгаючи ногами по підлозі, пропонують їм різноманітні вправи, які сприяють зміцненню м'язів ніг: ходьбу на носках з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), високо піднімаючи стегна. Однак ця ходьба не повинна займати багато часу (у межах 20-25 с), тому що у малюків швидко втомлюються м'язи ніг (особливо при ходьбі на носках) і інтерес до запропонованої вправи зникає. Доцільно чергувати ходьбу з високим підніманням стегна та на носках із звичайною ходьбою. Діти другої молодшої групи недостатньо орієнтуються у просторі, тому їм важко пересуватися у колоні по одному в темпі, запропонованому вихователем. Тому під час ходьби по колу вихователь йде разом з групою (очолює її) і нагадує дітям, щоб вони не відставали одне від одного, не наштовхувалися на дітей, які йдуть попереду (дотримувалися

дистанції). У другій половині року ведучим у колоні можна призначити когонебудь із дітей. Для того щоб група використовувала всю площу залу (майданчику), на кутах його ставлять для орієнтування кубики (кегли), які група обходить із зовнішнього боку під час ходьби по колу. При виконанні ходьби врозтіч вихователь привчає дітей займати всю площу залу і наштовхуватись одне на одного.

Дослідження А.А. Саркісяна підтверджують, що головною умовою формування навичок ходьби у дітей 3-4 років є цілеспрямоване навчання, яке здійснюється в ігровій формі, де забезпечується засвоєння дошкільниками різноманітних способів правильної ходьби.

Під час навчання дітей ходьбі в колоні одне за одним, парами, врозтіч під час занять фізичною культурою та в період прогулянок широко застосовують різноманітні ігрові прийоми та рухливі ігри. Наприклад, в іграх «Підемо гуляти», «Трамвай» діти ходять невеликими групами без зміни напрямку, потім цілою групою (у колоні одне за одним), змінюючи темп і напрям руху. Для навчання дошкільнят ходьби врозтіч, не наштовхуватись одне на одного, проводяться різноманітні рухливі ігри («Не зачепи предмет», «Знайди свій будинок» та ін.).

Через недостатність розвитку м'язів розгиначів частина дітей молодшого дошкільного віку не може рівно тримати тулуб, часто горбиться. Це може призвести до порушень постави. Тому слід нагадувати їм, щоб діти не опускали голови під час ходьби, не сутулилися. При правильному (рівному) триманні голови випрямляється спина, розширюється грудна клітина.

Формування постави у дошкільнят під час ходьби – тривалий процес, який продовжується і в наступній (середній) віковій групі. Під час ходьби у дітей п'ятого року життя звертається увага на природне положення тулуба: спина рівна, підборіддя трохи піднято, живіт підтягнуто; рухи рук енергійні, ноги випростовуються під час відштовхування до відказу.

При цьому корисна ходьба з гімнастичною палицею на плечах, лопатках, за спиною та перед грудьми, а також з фіксованим положенням рук (на поясі, за головою, в сторони). Дані вправи дають змогу відчувати дитині правильне положення тулуба та голови під час ходьби.

Дітям середньої групи рекомендують ходьбу із зміною темпу та напрямку (за

вказівкою вихователя), з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), поставлені на підлогу на відстані 35-40 см та ін.

Головна вимога з боку вихователя у формуванні в дітей цієї навички - навчити їх виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією роботи рук та ніг.

У дошкільників старшої та підготовчої груп продовжують удосконалювати навички правильної ходьби. Основну увагу спрямовують на те, щоб виробити в них правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Вони повинні навчитися ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинятися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот направо, наліво і продовжувати рух), дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в темпі, визначеному вихователем.

У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, напівприсідаючи, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.).

Ходьба, яку проводять з групою дітей (в колоні одне за одним, у парах), сприяє розвитку узгодженості рухів у колективі, організованості, удосконалює орієнтування у просторі. Тому доцільно змінювати способи ходьби, темп, напрямок, проводити ходьбу з різними перешкодами. Все це допомагає старшим дошкільникам удосконалювати вміння переключатися за розпорядженням вихователя з одного способу ходьби на інший.

У дітей старших вікових груп необхідно домагатися правильного дихання під час ходьби. На кожні 3-4 кроки дитина робить глибокий вдих через ніс. Видих відбувається більш тривало (на 4-5 кроків) через ніс та рот одночасно.

Дошкільникам усіх вікових груп корисна ходьба на носках, п'ятках, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням стегна, з рухами рук вгору та вниз та ін. 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.

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. У цьому русі тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова.

Якщо порівняти з ходьбою, то біг – це більш інтенсивний рух. Робота рук під час бігу також має відмінності від ходьби. Руки дитини зігнуті в ліктях, і мах ними більш енергійний. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат, і особливо дихальну та серцево-судинну системи.

Техніка бігу в різному темпі також має свої відмінності. При збільшенні швидкості бігу кут відштовхування стає більш гострим, приземлення здійснюється під кутом, близьким до прямого, збільшуються амплітуда та швидкість рухів ніг та рук. Швидкість бігу, як і ходьби, залежить від довжини та частоти кроків.

Становлення локомоторики бігу дітей починається з 16-18-місячного віку на основі ходьби (Є. Палаускене, С. Лайзене). У період від одного до двох років у дитини відбувається постійна диференціація бігу від ходьби, у наступні вікові періоди удосконалюються окремі елементи біодинаміки бігу (Т.С. Попова).

Під час бігу діти другої молодшої групи ставлять ногу з п'яти, з поступовим перекатом на всю стопу. При цьому відбувається розворот стоп назовні при ставленні їх на землю, спостерігаються значні бічні коливання тулуба. Координація рухів під час бігу ще недостатньо розвинена у багатьох з них. Характерними для дітей цього віку є дрібні і нерівномірні бігові кроки.

Більшість цих неорганізованих рухів пов'язані в основному з анатомо-фізіологічними особливостями даного віку, тому їх не можна вважати за помилки. Слабкість м'язів опорно-рухового апарата не дає дітям можливості виконати повноцінне відштовхування (з повним випростанням ніг у колінних суглобах) та поставити на землю з носка. За даними наших спостережень, навичка швидкого бігу сформована у 25% хлопчиків та 24% дівчаток четвертого року життя.

У середній групі якість виконання цього виду рухів значно покращується. У більшості дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються хороша координація роботи рук та ніг під час бігу, ритмічність бігових кроків, орієнтування у просторі, що дає можливість широко застосовувати біг у різноманітних рухливих іграх. Виконують біг без помилок 42% хлопчиків та 43% дівчаток.

Однак у цій віковій групі не всі елементи техніки бігу виконуються чітко і впевнено. У деяких з них рухи рук неактивні, тулуб занадто нахилено вперед, голову опущено. Внаслідок недостатньо розвинених м'язів ніг відштовхування несильне, політ незначний, бігові кроки часті та неширокі.

Біг дошкільнят старших груп відзначається прямолінійністю, хорошою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені, а також зменшується розворот ступнів назовні. Поряд з тим деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не у всіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно ноги недостатньо виноситься вперед-угору). У цій віковій групі кількість дошкільнят, у яких сформовано навичку бігу, значно збільшилась - до 71% у хлопчиків та дівчаток.

Діти підготовчої до школи групи виконують біг легко, положення тулуба при цьому невимушене, бігові кроки рівномірні, відштовхування енергійне. Все це свідчить про те, що у більшості дітей (81% хлопчиків та 86% дівчаток) сформовано міцну навичку в цьому виді рухів.

Як відомо, швидкість бігу залежить від двох факторів – довжини і частоти кроків. З віком дошкільників вона зростає за рахунок зміни обох цих показників, проте більшою мірою за рахунок збільшення довжини бігових кроків. У цьому виді рухів довжина кроку не має прямої залежності від довжини ніг. Основним фактором, який впливає на довжину бігових кроків у дошкільнят, є сила відштовхування ногами від землі. Чим енергійніше відштовхується дитина і виноситься вперед-угору стегно махової ноги, тим ширше її бігові кроки.

Наші дослідження, завдяки застосуванню тензометричних методик і кінозйомки, дали змогу встановити, що у всіх дітей 3-6 років є фаза польоту під час бігу. Із збільшенням віку дітей тривалість фази польоту збільшується, а фази опори зменшується. Польотний інтервал у дітей 3-4 років становить лише 0,06-0,09 с при відносно великій частоті бігових кроків (4,0-4,2 кроки за секунду). У дітей шостого року відмічається майже однакова тривалість фаз опори та польоту. Це

співвідношення між собою складає 0,125 с (час опори) та 0,12 с (час польоту) і наближається до показників дорослої людини.

Щодо цього цікаві висновки спеціалістів з легкої атлетики, які працюють з дорослими спортсменами, про те, що за зовнішньою картиною руху біг дітей дошкільного віку часто нагадує біг майстрів спортсменів-спринтерів. Легкість бігу, ритмічність свобода рухів – все це складає позитивне враження про нього.

Кількість дошкільників, які виконують біг без помилок, збільшується з віком. Також покращується прямолінійність руху, зменшується розворот стоп, ноги ставляться на опору ближче до середньої лінії і передньої частини стопи, що створює оптимальні умови для роботи м'язів стопи під час відштовхування.

Як бачимо з табл. 8, швидкість бігу дітей на всіх дистанціях збільшується з віком. У хлопчиків всіх вікових груп швидкість бігу вища, ніж у дівчаток. Це пояснюється тим, що хлопчики більш рухливі і частіше вправляються в бігу. Найбільший приріст швидкості бігу у дошкільників відмічається в період від 4 до 5 років на всіх дистанціях.

Таблиця 8.

Динаміка показників бігу у дітей дошкільного віку

Вік	Стать	Довжина кроків (см)	Час бігу (с) дистанції		
			10м, М ± у	20 м, М ± у	30 м, М + у
3 р.	хл.	60	3,81 ± 0,36	7,23 ± 0,65	10,30 ± 1,08
	дівч.	52	4,05 ± 0,42	7,92 ± 0,96	11,90 ± 1,19
4 р.	хл.	74	3,50 ± 0,40	6,50 ± 0,67	9,93 ± 1,06
	дівч.	57	3,70 ± 0,35	7,05 ± 0,68	10,23 ± 1,31
5 р.	хл.	79	3,10 ± 0,26	5,23 ± 0,59	8,41 ± 0,69
	дівч.	83	3,31 ± 0,27	6,06 ± 0,47	8,91 ± 0,83
6 р.	хл.	94	2,87 ± 0,26	5,10 ± 0,40	7,55 ± 0,60
	дівч.	87	3,05 ± 0,31	5,41 ± 0,53	7,89 ± 0,72

У бігу дошкільників з високого старту збільшення швидкості відбувається поступово і свого максимуму залежно від віку досягає на 3-6 секундах. Це підтверджується також тим фактом, що найвищої швидкості бігу (у м/с) хлопчики та дівчатка досягають на дистанції 30 м. На відрізках 10 та 20 м більшість дітей, навіть молодших груп, не можуть досягти максимальної для них швидкості.

Дані наших досліджень свідчать про те, що дошкільники, у яких сформовано правильну навичку бігу, розвивають більш високу швидкість. Так, з 82 дітей 5-6 років, які мали кращі результати серед своїх однолітків, значні помилки були зафіксовані лише у 5 (6%), а з 42 дітей, які мали низькі результати, помилки

відмічалися у 12 (28,5%).

Формування навички бігу в дошкільників різних вікових груп відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор. Враховуючи те положення, що біг викликає значне фізіологічне навантаження на організм дитини, вправи та ігри з бігом необхідно чергувати з ходьбою, інтенсивні рухи – з відносним відпочинком (ходьба у повільному темпі та ін.).

При навчанні дітей другої молодшої групи бігу важливо стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, виробляти вміння бігати у різному темпі, у колоні та врозтіч, не наштовхуватися одне на одного, оббігати предмети, поставлені на підлозі (кубики, кеглі тощо). Багато бігових вправ побудовано на імітації («Конячка», «Лисичка», «Літаки» та ін.) або пов'язано з конкретним завданням вихователя (добігти до прапорця, наздогнати м'яч та ін.). Дітей навчають бігати легко, з енергійними рухами зігнутих у ліктях рук, поступово розвиваючи ритмічність рухів.

У середній групі основним завданням є навчити дітей під час бігу ставити ногу на землю з носка. При цьому дитина повинна тримати тулуб рівно, з невеликим нахилом вперед; стегно махової ноги активно рухається вперед-угору; руки зігнуті у ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг, стопи ставляться паралельно.

Оволодіти навичкою правильного бігу допомагають різноманітні підготовчі вправи: біг з високим підніманням стегна, як конячка; біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки тощо); біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 70-80 см один від одного) та ін.

У цій групі діти повинні вміти бігати врозтіч і одне за одним (у колоні по одному і парами), бігати по колу, робити повороти та ін. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вихователя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати і закінчувати біг, робити раптові зупинки). Майже всі вправи у бігу доцільно під час ранкової гімнастики та занять (у фізкультурному залі) виконувати з музичним супроводом, що розвиває ритмічність цього руху.

У старшій та підготовчій до ніколи групах рекомендують частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу

слідкують, щоб діти не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими у ліктях руками і активно ставили на землю ногу з носка.

Для формування та вдосконалення навички з бігу в дошкільників доцільні такі вправи: біг звичайним кроком; на носках, як лисичка або мишка, та з високим підніманням стегна, як конячка; біг з наступанням на риски, позначені на землі через 80-90 см; біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів), біг наввипередки (удвох-утрьох) - «хто швидше»; біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні; біг із скакалкою, яку обертають вперед, та ін. Для розвитку швидкості бігу застосовується повторне пробігання відрізків на 20-30 м (по 2-3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; човниковий біг 4х 10 м з максимальною швидкістю; біг на 30 м з поступовим прискоренням.

Важливе значення для вдосконалення навички бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловленням і втіканням (у молодших групах), з бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).

У другій молодшій групі діти бігають у повільному темпі безперервно у межах 50-60 с; у середній групі – 1-1,5 хв; старшій – 2-2,5 хв; підготовчої до школи групи – 2,5-3,5 хв. Доцільно застосовувати тривалий біг у повільному темпі на свіжому повітрі, чергуючи його з подоланням перешкод (пройти по колоді, пролізти в обруч або підлізти під дугу та ін.).

Тривалість безперервного бігу у середньому темпі під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор рекомендується у другій молодшій та середній групах – 20-30 с, старшій та підготовчій до школи групах - 35-45 с. Діти 3-4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15-20 м, 5 років – до 25 м, 6 років – до 30-35 м. Пробігання вищезазначених дистанцій з максимальною швидкістю не викликає, значних фізіологічних навантажень на організм дошкільнят і може бути рекомендовано всім практично здоровим дітям.

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 лавка, 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.).

Дослідження Т.І. Осокіної свідчать про покращання у дошкільників з віком усіх показників, що характеризують функцію рівноваги як у статичних, так і в динамічних положеннях. При цьому найбільш інтенсивний розвиток зафіксовано у дітей п'ятого року життя.

Молодшим дошкільникам важко зберігати рівновагу через обмежений руховий досвід. Однак ця здатність необхідна їм, щоб навчитися правильно виконувати більш складні основні рухи. Тому вправи з рівноваги займають значне місце в обсязі засобів фізичної культури малюків. В основному діти виконують ці вправи в русі: ходьба та біг між двома паралельними рисками, накресленими на підлозі (землі) на відстані 20-25 см одна від одної, між предметами; по дошці, покладеній на підлогу, або по колоді заввишки 15-20 см, що лежить на землі, або по гімнастичній лаві.

Дітям пропонують спочатку найпростіші, посилені для них вправи з рівноваги: ходьба по зменшеній площині опори (між двома паралельними шнурками або по дошці), переступання через предмети й ходьбу між ними. Потім вивчають складніші вправи: ходьбу по гімнастичній лаві (висота 20 см). та дошці, один край якої покладено на щабель гімнастичної стінки або куб (висота 15-20 см).

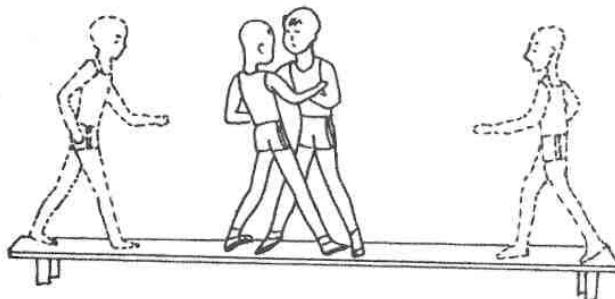
Виконуючи перші спроби в пересуванні по колоді або по похилій дошці, більшість молодших дошкільнят іде невпевнено, дивиться вниз під ноги. Декому потрібна допомога вихователя, який підтримував би дитину за руку, допомагав піднятися і зійти з колоди (лави), давав би рекомендації під час виконання вправи

та підбадьорював її.

Дітям другої молодшої групи спочатку пропонується сходити з лави (колоди), поперемінно спускаючи ноги на підлогу. Стрибати з кінця лави на килимок дозволяється після того, як малюки навчаться м'яко приземлятися, згинаючи ноги в колінах. Важливо постійно підтримувати зацікавленість дітей до виконання вправ з рівноваги. Тому їх проводять жваво, емоційно, застосовуючи ігрові завдання. Наприклад, пройти через місток (дошка, лава), який перекинуто через річку, і не замочити ніг; пройти або пробігти по доріжці (два шнури, покладені на підлогу на відстані 25 см один від одного) та не впасти у болото та ін.

У середній групі дошкільнята продовжують удосконалювати раніше вивчені вправи і вивчають складніші, їм пропонують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді) приставним і перемінним кроком з рухами рук (сплеск у долоні перед грудьми, над головою); ходьба з м'ячем у руках (під крок лівої ноги підняти м'яч угору, правої – опустити вниз) і та ін. Під час навчання вправ з рівноваги в цій групі вихователь повинен звертати увагу на правильну поставу дітей, впевнене виконання руху, вміння орієнтуватися у просторі. При виконанні дітьми більш складних вправ з рівноваги (ходьба по колоді, похилій дошці) потрібно знижувати темп до повільного.

Для дітей старшої групи пропонуються більш складні порівняно з попередніми віковими групами вправи на рівновагу, які поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком та ін.



Мал. 29. Розходження по лаві

Під час виконання цих вправ слідкують, щоб дошкільники йшли впевнено, дивлячись вперед, а не під ноги, у запропонованому темпі, зберігаючи правильну поставу. На кінці лави діти виконують зіскок з м'яким приземленням на

напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбинкою (вага 500-700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи при цьому правильну поставу.

Нові для дітей вправи доцільно вивчати спочатку в полегшених умовах. Наприклад, ходьба з підкиданням м'яча вгору та ловленням його спочатку виконується на дошці, яку покладено на підлогу, а потім, на гімнастичній лаві (колоді).

У підготовчій до школи групі формування навичок з рівноваги відбувається під час виконання різноманітних рухових дій у статичних та динамічних положеннях. Вихователь підвищує вимоги щодо чіткості рухів, пов'язаних зі збереженням стійкості положення тіла під час присідання, приземлення після стрибків, швидких поворотів та ін.

Більшість вправ з рівноваги для дітей цієї групи складається з комбінації статичних положень тіла та динамічних рухів, які виконуються на гімнастичній лаві або колоді. Наприклад, під час ходьби по лаві (висота 30 см) присісти й повернутися кругом; ходьба по лаві (колоді) назустріч один одному, з поступовим розходженням, тримаючись за руки (мал. 29).

Положення рук під час виконання вправ з рівноваги може бути різне - в сторони, за голову, за спину, на поясі. Однак зафіксовані тривалі положення певною мірою ускладнюють вправу, втомлюють дитину. Тому рекомендують частіше змінювати положення рук.

Почуття рівноваги удосконалюється також під час виконання вправ спортивного характеру (катання на ковзанах, лижах, велосипеді) та рухливих ігор: «По рівненькій доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Совонька» та ін.

Лазіння і повзання

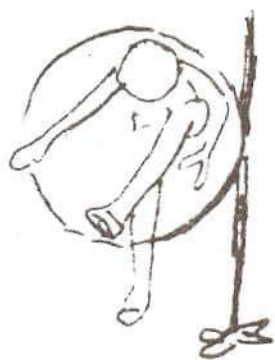
Вправи з *лазіння і повзання* відносять до циклічних рухів. Процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі. За даними досліджень М.Ю. Кистяковської та З.С. Уварової повзання формується на першому році, а лазіння на другому році життя дитини. Спочатку діти повзають на животі, а потім в упорі стоячи на долонях та колінах. При виконанні лазіння поступово діти засвоюють циклічність у рухах рук та ніг. Приставний крок поступово змінюється

на перемінний (однойменний та різнойменний способи).

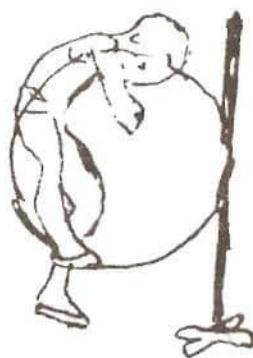
Вправи з лазіння та повзання мають велику користь для дітей. У їх виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук). Ці вправи супроводжуються значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи, і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини. Вправи з лазіння позитивно впливають на виховання сміливості, рішучості, спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою. Вони мають велике прикладне значення.

Діти другої молодшої групи досить швидко оволодівають такими видами рухів, як повзання по підлозі, пролізання в обруч, підлізання під дугу або мотузок, натягнутий на висоті 50-40 см від підлоги, та ін. Важче їм дається повзання у поєднанні з вправами з рівноваги (повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи) та лазіння по гімнастичній стінці.

При повзанні в упорі стоячи під дугу або по гімнастичній лаві дитина спирається на носки, а руками – на кисті (як «Ведмедик»). Починаючи повзання, зігнуту праву ногу підтягують під груди, ліву руку одночасно з цим висувають вперед і тіло переміщують вперед до повного випростання лівої ноги. Після цього підтягують до грудей ліву ногу, праву руку висувають вперед і тіло переміщують вперед до повного випростання правої ноги. Потім рух відбувається в такому самому порядку. Повзати можна на колінах і кистях, а також на колінах і ліктях.



Мал. 30



Мал. 31

Пересування рук і ніг під час повзання може виконувати однойменним і різнойменним способами. При різнойменному способі спочатку висувають ліву руку й праву ногу, а потім праву руку й ліву ногу. При однойменному способі одночасно рухаються права рука і права нога, потім ліва рука й ліва нога.

Дошкільнят навчають повзати обома способами.

Вправи з повзання поєднують з рухами, які сприяють випрямленню тулуба. Наприклад, після повзання під дугу встати, підняти руки через сторони вгору й сплеснути в долоні над головою або підстрибнути на обох ногах.

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 (мал. 30).

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 (мал. 31).

Для дітей другої молодшої та середньої груп значну складність становлять вправи з лазіння по гімнастичній стінці й похилій драбинці.

При лазінні по цих знаряддях вони погано координують рухи ніг та рук, часто виявляють нерішучість. Тому молодших дітей спочатку навчають лазінню приставним кроком: дитина тримається обома руками за один східець, ноги теж на одному східці, потім вона переставляє по черзі руки і ноги на наступний щабель і т.д.

Швидкість лазіння в молодших дошкільнят дуже повільна, тому кожна дитина виконує вправу у своєму індивідуальному темпі. Під час виконання цієї вправи вихователь звертає увагу дітей на необхідність міцно триматися за східець (обхоплювати його зверху чотирма пальцями, а знизу великим, ноги ставити серединою стопи на східець). У разі потреби дитині надають необхідну допомогу, підтримують її або дають певні рекомендації.

Для молодших дітей більш легкою є вправа у лазінні по похилій драбинці (під кутом 20-25°). Вона має невеликий нахил, а це збільшує стійкість дитини під час лазіння, їй більш зручно переставляти руки та ноги із східця на східець. Тому доцільно починати навчання у лазінні з похилої драбинки, а потім пропонувати виконувати його на гімнастичній стінці.

У середній групі вправи з лазіння та повзання закріплюються і удосконалюються! Вихователь домагається, щоб дошкільнята не пропускали східців під час лазіння по гімнастичній стінці та драбинці вгору і вниз, не ставили

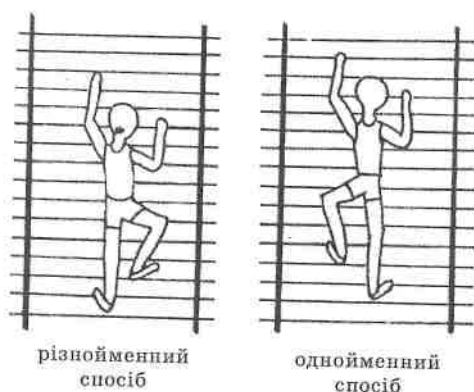
одночасно руки та ноги на один східець, а переступали б через нього однією ногою (висота лазіння 1,5-2 м). Під час виконання цих вправ вихователь стоїть поруч і за необхідності допомагає дитині.

Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці потребують від дітей певного рівня розвитку м'язової сили, спритності та уваги. Ці якості ще недостатньо розвинуті у дошкільнят. Тому ці вправи виконуються у довільному для дитини темпі.

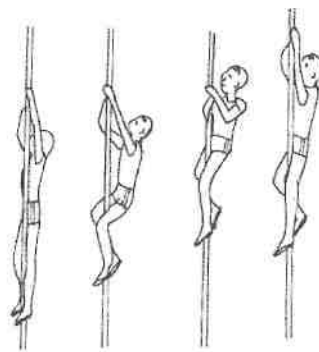
Перед дітьми старшої групи під час виконання вправ з лазіння та повзання ставлять підвищені вимоги: пересуватися приставним кроком з одного прольоту гімнастичної стінки до іншого, лазити перемінним кроком (різнойменним та однойменним способами) ритмічно, не пропускаючи східців, з правильною координацією рухів рук та ніг.

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 (мал. 32).

У цій групі дітей навчають лазінню по канату. Виконується ця вправа так: з положення вису на прямих руках зігнути ноги і підтягнути їх якнайвище, обхопити канат колінами і підйомами ніг; затискуючи канат ногами; випростати ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тулуб вгору; перехватом рук по черзі вгору перейти в положення вису на прямих руках (мал. 33).



Мал. 32



Мал. 33

Старші дошкільники досить швидко оволодівають вправами у перелізанні через гімнастичну лаву або колоду. Найбільш поширені два способи перелізання. Перший – дитина лягає на груди та живіт уздовж лави, переносить спочатку на

протилежний бік ноги, потім руки або одну ногу й руку; а потім – іншу ногу й руку. При другому способі діти сідають на лаву (колоду) і, тримаючись за неї руками, переносять одночасно або по черзі ноги й перелізають на інший її бік.

Дітям цього віку пропонують виконання корисної для них вправи – повзання по-пластунськи на підлозі. Дитина лягає щільно на підлогу обличчям донизу: підтягує праву (ліву) ногу і одночасно витягує якомога далі ліву (праву) руку; відштовхуючись зігнутою ногою, просуває тіло вперед, підтягує другу ногу, витягує другу руку і продовжує рухатися вперед. Голову під час повзання не слід високо піднімати.

Для дітей підготовчої до школи групи доцільно поєднувати різні види повзання та лазіння. Наприклад, проповзти в упорі стоячи по похилій дошці, один кінець якої закріплено на гімнастичній стінці на висоті 35-40 см, підвестися, тримаючись за щаблі; піднятися по гімнастичній стінці різнойменним способом і опуститися вниз. Лазити по гімнастичній стінці (парканчику) до верхнього щабля з наступним перелізанням на протилежний бік стінки. Ця вправа виконується на майданчику, де обидва кінці стінки відкриті для вільного підходу до неї. Вихователю зручно виконувати страховку з того боку, де дитина буде спускатися.

Під час прогулянок з метою удосконалення в дошкільників рухів з лазіння та підлізання використовують природні умови на території дитячого садка та за його межами. Діти всіх вікових груп вправляються у перелізання через колоду (дерево, що лежить на землі). Підлазять під низькі гілки дерев та кущів. Старші – вправляються у лазіння вгору (до 2-2,5 м) по похилому дереву, спираючись ступнями та тримаючись руками, і спускаються з нього вниз.

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

Метання предметів відносять до одноактних локомоторних рухів. Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють

м'язи рук та тулуба. З цих видів вправ у дошкільному віці застосовують метання предметів (м'ячів, торбинок з піском, сніжок та ін.) на дальність і в ціль, а також різноманітні вправи у киданні та ловленні м'яча.

Для дітей другої молодшої групи вправи у метанні в ціль та на дальність досить важкі тому, що вони потребують певної координації рухового апарата, вміння розраховувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна або вертикальна ціль). Тому з дошкільнятами цієї групи рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: катання, кидання й ловлення м'ячів, кульок та інших предметів. Основна мета цих вправ – навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямку.

Спочатку молодших дітей вчать відштовхувати м'яч (кульку) пальцями кисті так, щоб він котився по підлозі у певному напрямку. Для проведення цієї вправи діти стають у коло або півколо, в центрі його вихователь. Він прокочує м'яч по черзі кожній дитині, яка повертає його у зворотному напрямку вихователю. Відстань для прокачування м'яча поступово збільшується від 1 до 2 м.

Після того як діти оволодіють цією вправою, їм пропонують прокочувати м'яч (кульку) між двома предметами – у ворітця (ширина 60-50 см) та влучати м'ячем в інші предмети (кубик, кеглю) з відстані 1-1,5 м.

Корисним для дітей цього віку є підкидання м'яча вгору та ловлення його обома руками. Тримавши м'яч обома руками, опущеними, вниз, дошкільнята кидають його вгору над головою на 0,5 м, а потім намагаються зловити обома руками, не притискаючи до тулуба.

Вихователь також навчає дітей кидати м'яч об землю й ловити його після відскоку. Молодшим дошкільникам важко ловити м'яч обома руками. Тому їм показують, як тримати руки під час ловлення м'яча: пальці ледь зігнути «чашечкою», руки не притискувати до грудей, але й не дуже витягувати їх.

Найбільш складним для дітей цієї групи є виконання вправ з метання предметів на дальність та в ціль. Малюки майже не контролюють положення ніг та тулуба під час метання предметів. Правильне виконання цього руху зафіксовано у хлопчиків правою рукою 12 % , лівою – 8 % , у дівчаток відповідно 5 % та 2 %. За даними Д.В. Хухлаєвої та Н.П. Кочетової, для дітей цього віку характерна байдужа поза під час метання на дальність та в ціль.

У даній віковій групі спостерігається відсутність повороту тулуба в напрямку руки, що кидає предмет. Діти виконують кидок, у більшості випадків не енергійно, в основному від плеча (відсутнє повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі), їм важко розрахувати силу кидка та відстань до цілі. Тому влучання предметів у ціль дуже рідкі.

Стійку навичку метання предметів у ціль та на дальність у дітей четвертого року життя сформувати неможливо. Це пов'язано з недостатнім рівнем розвитку рухових якостей, зокрема сили та спритності, які залежать від координації рухів рук, ніг, а також окоміру. Оптимального рівня розвитку цих якостей у малюків буде досягнуто в наступних вікових групах. Тоді й буде створена відповідна база для формування вищезазначених навичок метання предметів «із-за спини через плече».

У дошкільнят середньої групи можливості у виконанні вправ з метання, ловлення та прокачування м'ячів значно підвищуються у зв'язку із збільшенням сили, розвитком координації рухів та окоміру. Дітям пропонують різноманітні вправи у прокачуванні м'ячів (кульок) між предметами (у ворота шириною 50-40 см), метання торбинок з піском (вага 100 г), м'ячів, сніжок на дальність та в ціль (обруч або щит) – з відстані 2-2,5 м.

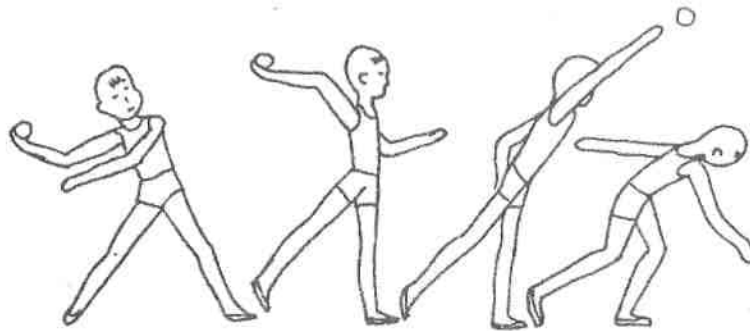
Діти п'ятого року життя порівняно з малюнками попередньої вікової групи більш впевнено виконують вправи з кидання та ловлення м'яча. Більшість з них правильно ловить м'яч кистями рук і досить чітко передає його своєму партнеру. З метою формування стійких навичок у киданні та ловленні м'яча необхідно широко застосовувати ці вправи на прогулянках під час самостійних ігор дітей з м'ячем.

Застосування різноманітних вправ у киданні, ловленні та прокачуванні м'яча під час занять з фізичної культури і прогулянок дає змогу більш швидко оволодіти уміннями з метання предметів на дальність та в ціль.

Протягом року діти цієї групи навчаються метати предмети на дальність та в ціль способом «із-за спини через плече».

Кидаючи предмет правою рукою на дальність, дитина повертається лівим боком у бік кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись трохи направо), виконуючи замах рукою з-за спини через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу. Всі рухи

виконуються вільно, з широким замахом рукою, рівноприскорено, до моменту випуску предмета з руки (мал. 34).



Мал. 34

Структура рухів при виконанні метання предмета в ціль має деякі відмінності порівняно з метанням на дальність. Дитина не робить широкого замаху рукою, ніби зіставляючи силу кидка з відстанню до цілі. Більшість з них прицілюється, витягуючи вперед вільну від метання руку. Тому неповний замах рукою та менш енергійний кидок під час метання в ціль не є помилкою.

Під час навчання дошкільнят цієї групи метання предметів у ціль та на дальність спостерігаються загальні та часткові помилки. До загальних помилок відносять: скутість рухів, порушення ритму метання, відсутність наростання швидкості руху рукою до моменту випуску предмета та ін. До часткових помилок відносять: тримання м'яча (торбинки) на долоні, а не пальцями рук; виконання замаху через сторону, перенос кисті руки збоку від плеча, неправильне положення ніг та ін.

Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» у хлопчиків виконують правою рукою 25 %, лівою – 18 %, у дівчаток відповідно – 9 % та 3 %. Діти цієї групи, особливо хлопчики, виконуючи метання м'яча в ціль намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання в горизонтальну та вертикальну ціль в них значно збільшується порівняно з малюками.

При формуванні цієї навички у дошкільнят середньої групи не слід звертати увагу одночасно на всі елементи даного руху. Спочатку дітей потрібно навчити виконанню кидка предмета з-за спини через плече, а потім приймати правильне вихідне положення для ніг перед кидком. Останній елемент цього досить складного для них руху — перенесення ваги тулуба з однієї ноги на іншу у поєднанні з

широким замахом руки з-за спини через плече та енергійним кидком предмета.

З метою засвоєння дошкільником цієї групи широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече» діти у фізкультурному залі або на майданчику займають місце на відстані 50-60 см від стінки (стоячи до неї спиною). Під час замаху дитина повинна торкнутися рукою стінки, а потім виконати кидок предмета. Це створює певні передумови для виконання широкого замаху.

Для того щоб навчити дітей приймати правильне вихідне положення для ніг на підлозі (землі), кладуть дві стрічки (скакалки) на відстані 40-50 см одна від одної. Дитина ставить одну ногу (різноїменну з рукою, якою виконує метання) вперед – на певну стрічку, а другу на іншу стрічку. Після декількох занять (4-5), коли діти запам'ятовують положення ніг, стрічки забирають. Створюючи цим необхідну установку для правильного вихідного положення ніг, легше зосередити увагу дитини на виконанні основних елементів метання – широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече».

У методиці навчання дошкільників метання предметів виникає спірне питання про те, яку навичку слід формувати раніше – метання в ціль чи дальність. Експериментально нами доведено, що навчання дошкільників (починаючи з середньої групи) повинно проходити в такій послідовності: спочатку діти оволодівають метанням предметів на дальність, а потім їх навчають метанню в ціль.

Однак під час навчання метання предметів на дальність створюють установку на точність кидка. З цією метою необхідно поставити прапорець (кубик) на відстані 3-4 м від місця кидка. Дитині пропонують кинути предмет на задану відстань. Поступово ця відстань збільшується (на кожному занятті на 20-30 см). Установка на точність метання дозволяє дитині виконати рух не прикладаючи максимальних зусиль, а це полегшує їй контроль за правильним виконанням кидка предмета. Вона також конкретизує дії дошкільника, створює необхідні передумови для правильного вихідного положення ніг та тулуба, а також для виконання кидка предмета у заданому напрямку. Після засвоєння техніки метання предмета «з-за спини через плече» на дальність діти оволодівають навичкою метання в горизонтальну та вертикальну ціль.

Поряд із формуванням вищезазначених навичок дітям цієї групи пропонують

виконувати різноманітні вправи з м'ячем: прокочувати м'яч у «ворітця» (шириною 50-40 см); підкидати м'яч угору і ловити його, вдаряти м'яч об землю (підлогу) і ловити; кидати м'яч одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловити його та ін.

Вправи з метання предметів для дошкільників старшої групи значно ускладнюються. Діти цієї вікової групи вже повинні оволодіти навичками кидання й ловлення м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією рукою, ловлення його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі та ін. Дітей вчать кидати м'яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. При виконанні кидка м'яча обома руками знизу ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу, під час кидка руки випрямляються у напрямку руху.

При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок м'яча від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і вигинаючи трохи тулуб, протилежну ногу виставляють на один крок вперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча.

Значна увага в цій групі приділяється удосконаленню навичок метання предметів на дальність та в ціль. Дітей привчають самостійно слідкувати за правильним вихідним положенням ніг перед початком кидка, виконувати широкий замах рукою і проносити її під час кидка над плечем, а не збоку, переносити вагу тіла одночасно із змахом правою рукою з правої ноги на ліву. Виконувати всі рухи гармонійно, невимушено та чітко.

На відміну від молодших дошкільнят, які часто орієнтують свої рухи за допомогою зорового контролю, у цій віковій групі відповідно до більшого рухового досвіду з'являється кінестетичний контроль (А.В. Запорожець, Л.В. Любомирський та ін.). Діти намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання предметів у ціль стають більш частими.

У цій віковій групі мають місце помилки, пов'язані з неправильним вихідним положенням ніг. Наприклад, частина дітей під час метання в ціль та на дальність правою рукою забувають відставити назад однойменну ногу. У деяких з них відмічається порушення злитості руху, після замаху вони роблять зупинку перед

кидком, спостерігається також деяка скутість рухів.

Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» виконують хлопчики правою рукою – 70 % , лівою – 49 % , дівчатка відповідно – 58 % та 47 % .

У дітей підготовчої до школи групи продовжують удосконалювати навички метання предметів на дальність та в ціль способом «з-за спини через плече». Відстань для метання в ціль збільшується до 4,5-5 м. Більшість з них виконує метання предметів вищезазначеним способом правильно (хлопчики правою рукою 84%, лівою – 78%, дівчатка відповідно – 72% та 64%).

Основна помилка, яка частіше за все фіксується у цій групі, пов'язана з неправильною постановкою ніг перед початком кидка. Деякі з дітей забували змінювати положення ніг під час метання іншою рукою.

Діти підготовчої до школи групи більш впевнено і спритно виконують кидки та ловлення м'яча різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. Вони вільно просуваються вперед, ударяючи м'яч долонею руки об землю (підлогу), кидають м'яч в кільце, прикріплене на висоті 2-2,2 м від землі.

При удосконаленні техніки метання предметів на дальність звертають увагу дітей на повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі з енергійним рухом кисті у напрямку кидка. Дітей привчають виконувати кидок по більш високій траєкторії польоту, для цього застосовують вправи у метанні предметів через сітку (мотузку), натягнуту на висоті 130-140 см від землі до верхнього її краю, з відстані 2-2,5 м.

Метання виконується не тільки в щит або обруч, а й рухову ціль під час ігор. Все це дає змогу удосконалювати навички метання предметів, пристосовувати раніше засвоєні рухи до умов, що постійно змінюються.

Експериментальні дані (Е.П. Ільїн, Ф.Г. Казарян, А.І. Козлов та ін.) дозволили зробити висновок про те, що зі збільшенням віку у дітей встановлюється функціональна асиметрія верхніх кінцівок. При цьому у багатьох дітей, починаючи з двох-трьох років, ліва рука відстає у своєму розвитку від правої.

Більшість дошкільнят усіх вікових груп краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою та лівою рукою. Перевага правої руки над лівою пов'язана перш за все з цілеспрямованим формуванням багатьох побутових навичок у дошкільнят як

у сім'ї, так і в дитячому садку. Все це сприяє нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, веде до посилення асиметрії між правою та лівою рукою. Тому всі вправи з метання предметів в ціль та на дальність дітям пропонують виконувати правою й лівою рукою. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла дитини і сприятиме її гармонійному розвитку.

З кожною наступною віковою групою збільшується кількість дітей, які виконують метання предметів правою та лівою рукою без помилок. Протягом дошкільного віку від 3 до 6 років кількість таких дітей збільшилася у хлопчиків на 72%, у дівчаток на 63%. Точність влучань м'ячем у ціль правою та лівою рукою також збільшується з віком. За 4-річний період хлопчики покращили свій результат у метанні правою рукою в 3, а лівою - в 5,3 разу, дівчатка відповідно в 2,4 та 2,6 разу. Цікавий той факт, що дошкільники всіх вікових груп, які правильно виконують кидок м'яча, значно частіше влучають в ціль.

За цей період кількісні результати в метанні предметів на дальність правою та лівою рукою у дошкільників обох статей збільшилися в 2-3,5 разу. Все це пов'язане з інтенсивним розвитком сили м'язових груп плечового пояса, що є основним при виконанні даного руху. Крім того, оволодіння правильною технікою метання: прийняття правильного вихідного положення, широкий замах рукою, енергійний кидок предмета з більш високою траєкторією – суттєво впливає на кількісні результати в даному виді основних рухів.

Таблиця 9.

Динаміка показників у метанні предметів на дальність у дітей 3-6 років

Вік	Стать	Результат(м)			
		тенісні м'яч		торбинки з піском	
		правою рукою $M \pm y$	лівою рукою $M \pm y$	правою рукою $M \pm y$	лівою рукою $M \pm y$
3 р.	хл.	3,46 + 0,72	2,59 ± 0,72	2,95 + 0,52	2,22 ± 0,57
	дівч.	2,91 ± 1,18	2,38 ± 0,71	2,21 + 0,53	1,87 + 0,54
4 р.	хл.	4,82±1,6	3,43±1,23	3,74±1,2	2,69±0,85
	дівч.	3,78±0,761	2,77±0,49	2,94±0,44	2,24±0,38
5 р.	хл.	7,5 ± 2,61	4,72±1,29	5,9±2,14	3,86±1,0
	дівч.	4,63 ± 0,98	3,54±0,93	3,67±0,7	3,08±0,65
6 р.	хл.	9,87±2,26	5,94±1,34	8,39±2,48	4,73±1,11

	дівч.	5,72±1,2	4,4±0,96	4,81±0,94	3,81±0,85

Середні показники метання предметів на дальність, визначені на основі масових обмежень дошкільників, свідчать про те, що результати хлопчиків всіх вікових груп вищі, ніж у дівчаток. Цікаво, що при обстеженнях сили кистей рук (динамометрія) також фіксується перевага показників на користь хлопчиків усіх вікових груп. Тому, використовуючи свої потенціальні можливості у силі, хлопчики мають більш високі результати. До того ж вони порівняно з дівчатками частіше вправляються у даному виді рухів під час прогулянок, рухливих ігор з елементами метання, які мають у хлопчиків значну популярність.

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

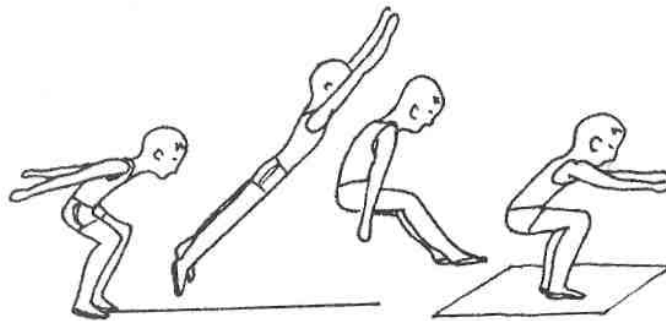
Вправи із стрибків позитивно впливають на організм дитини: зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності і вихованню сміливості. Однак потрібно пам'ятати, що невміле застосування стрибків (непідготовленість місця приземлення, недотримання програмних вимог щодо висоти стрибка і т.д.) може призвести до виникнення у дітей плоскостопості та травм.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Стрибок складається з чотирьох фаз, які послідовно змінюють одна одну: підготовчої (приймання вихідного положення або розбіг), основної (відштовхування), фази польоту та заключної (приземлення).

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. Техніка стрибка у довжину з місця майже не

відрізняється у дітей різних вікових груп. Вихідне положення перед стрибком – «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені у сторони - назад). Відштовхування виконується обома ногами, одночасно руками роблять мах вперед-вгору. В польоті ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення дитина присідає й ставить руки вперед – у сторони, забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення (мал. 35).



Мал. 35

Навчання дітей другої молодшої групи стрибка у довжину з місця починають після того, як вони навчаться підстрибувати на обох ногах на місці та з просуванням вперед (як зайчики, м'ячики).

Розучування стрибка проводиться цілісним методом, при цьому увага дітей зосереджується на тому елементі, який у них гірше виходить. Діти четвертого року життя добре розуміють словесні зауваження, зроблені в доступній для них формі, і точно копіюють показаний рух. Спочатку їм пропонують стрибати через стрічку або «струмок» шириною 15-20 см, викладений з двох стрічок. Така конкретизація завдання дає можливість виконати стрибок не на повну силу, завдяки чому діти точніше диференціюють м'язові відчуття, що є необхідною умовою для оволодіння правильною структурою руху. Відстань стрибка в довжину з місця поступово збільшується до 45-50 см.

Найскладніші елементи стрибка для дітей цього віку – поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким приземленням. Щоб дошкільники правильно й швидко оволоділи цими елементами, треба давати їм підвідні вправи: махи прямими руками вперед, як «пташки», з підніманням на

носки; стрибки на місці, як «м'ячики»; стрибки з просуванням вперед, як «зайчики» та ін. Після кількаразового виконання цих вправ мах руками в дітей стає широким і енергійним, а приземлення більш м'яким і стійкішим.

Діти другої молодшої групи, виконуючи стрибок у довжину з місця, приземляються на п'ятки з подальшим перекатом на всю ступню, що пояснюється недостатнім розвитком їхнього опорно-рухового апарата. Тому, щоб запобігти різким стресам і травмам, на місце приземлення слід класти м'який килимок, а на майданчику стрибати в яму з піском. Ця вимога обов'язкова й для інших вікових груп.

За даними наших досліджень, цей стрибок правильно виконують хлопчики – 37% , дівчатка – 38% .

Дітям середньої групи цей рух вже відомий, тому перед вихователем стоїть завдання досягти більш високої якості в його виконанні. У дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються такі характерні помилки: неправильне вихідне положення – діти погано згинають ноги, низько опускають голову; не одночасно відштовхуються обома ногами, роблять слабкий мах руками під час відштовхування, жорстко і неспокійно приземляються. Вихователь повинен вказувати на всі ці помилки в процесі вдосконалення стрибка у довжину з місця на заняттях та прогулянках. У цій групі діти стрибають через «струмок», ширина якого збільшується до 70-80 см. Окремі елементи стрибка вдосконалюються в ході цілісного виконання руху, без виділення їх з усієї системи. Виконання стрибка у довжину з місця без помилок у цій групі значно зростає порівняно з молодшими дітьми – у хлопчиків – 78% , у дівчаток – 76% .

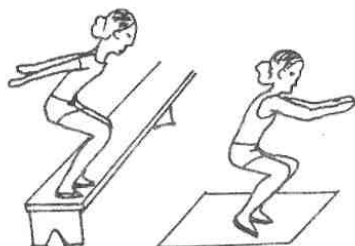
У старшій групі вдосконалення стрибка здійснюється так: стрибок через «струмок» з поступовим збільшенням його ширини до 90 см; стрибки з просуванням вперед, як «жабки», 4-6 разів підряд. Слід пам'ятати, що рух виконується краще, коли дитина відштовхується не на повну силу, тому ширину «струмка» треба збільшувати поступово з 70 до 90 см, регулюючи цим зусиллям дітей під час виконання стрибка. Правильно виконують цей рух 90% хлопчиків та 86% дівчаток.

Систематично вправляючись у стрибках в довжину з місця, діти підготовчої до школи групи досить легко долають відстань 100-110 см. У цьому віці

найскладніше у виконанні стрибка – приземлення. Прагнучи стрибнути далі, діти сильно відштовхуються ногами і, викидаючи їх вперед (у заключній стадії польоту), жорстко приземляються на п'яти, часто втрачаючи при цьому рівновагу. Треба спрямовувати вихованців на виконання м'якого й стійкого приземлення.

Стрибок у довжину з місця у цій групі правильно виконують 96% хлопчиків і 93% дівчаток.

Стрибок у глибину (з невисоких предметів). Вчити стрибати у глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину з місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку саму структуру побудови руху, як і стрибок у довжину з місця. Відмінність лише в характері відштовхування та в ступені навантаження на опорно-руховий апарат дитини під час приземлення (мал. 36).



Мал. 36

У другій молодшій групі з перших занять треба ставити завдання навчити дітей правильно відштовхуватися й стійко приземлятися. Для цього з двох стрічок роблять «стежку» шириною

20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба (висотою 15-20 см) або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на «стежку». Щоб виконати це завдання, треба правильно відштовхуватися вперед-вгору.

Від дітей четвертого року життя не варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка у глибину (енергійно відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постановки їх вперед - в сторони під час приземлення). Важливо, щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.

Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак треба завжди пам'ятати, що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати

причиною значного стресу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв'язок стопи, її сплюснення. Через це приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).

У середній групі формування і вдосконалення навички стрибка у глибину відбувається в такій послідовності: стрибок з гімнастичної лави або куба (висотою 20-30 см); стрибок в обумовлене місце – на «стежку» або на аркуш паперу 20х30 см, стрибок з правильним виконанням усіх його елементів.

Стійкість приземлення значною мірою залежить від відштовхування. Якщо дитина відштовхнулася тільки вперед, а не вперед-вгору, то в момент приземлення вона втратить рівновагу (переступає ногами або падає вперед на руки). Тому для вдосконалення відштовхування дошкільнятам дають конкретне завдання: відштовхнутися сильно вгору так, щоб «руками постаратися дістати стелю». Місце приземлення обмежують квадратом, викладеним з шнура або стрічок (40х40 см).

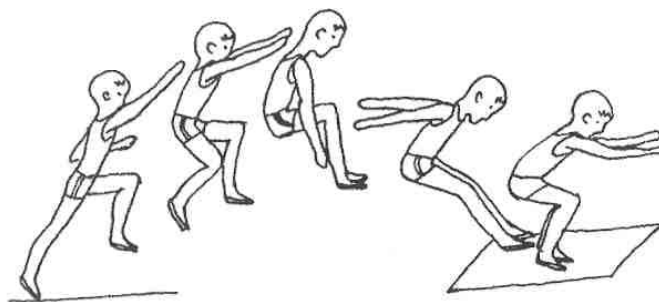
У старшій та підготовчій до школи групах продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах. З метою вдосконалення навички відштовхування, перед кубом на висоті 10 см (на відстані 5 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками. Після кількох таких спроб стояки і шнур забирають, однак після цього діти навчаються правильно відштовхуватися.

Висота стрибка у глибину збільшується поступово. У старшій групі до 40 см, у підготовчій до школи – до 45 см. Формування навички цього стрибка багато в чому залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості. Дошкільнятам, які спочатку бояться зістрибувати, поступове збільшення висоти і допомога в перших спробах (підтримка за руку, словесне заохочення та ін.) дають можливість швидше й успішніше оволодіти стрибком.

У дошкільників старших вікових груп стрибки у глибину поступово ускладнюють: стрибки з приземленням в обумовлене місце (аркуш паперу, «стежку», стрічку), з поворотом на 90° праворуч та ліворуч. Діти стрибають під час прогулянок з пеньків, колоди, яку покладено на землю; взимку – зі снігових кучугурі та інше. Все це розвиває в них м'язове відчуття, удосконалює вміння орієнтуватися в просторі точно керувати своїми діями.

Стрибок у довжину з розбігу. Цей стрибок – один з найскладніших видів рухів у дошкільників. Основна мета початкового етапу формування навички цього стрибка – навчити відштовхуватися однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги.

Стрибок у довжину з розбігу виконується так: розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням виконується однією ногою, руки при цьому роблять махи вперед-вгору; у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед – у сторони (мал. 37).



Мал. 37

175

Деякі вихователі вимагають у цьому стрибку приземлятися тільки на носки, що неправильно, бо в такому разі діти швидко опускають ноги і фаза польоту зменшується.

Формування навички у стрибках в довжину з розбігу відбувається в такій послідовності: стрибки з одного-двох-чотирьох шести кроків; удосконалення відштовхування однією і приземлення на обидві ноги, енергійний мах руками в момент відштовхування, польоту (зігнувши ноги) та стійкого приземлення. Потім, коли діти навчаться правильно відштовхуватися й приземлятися із скороченого розбігу (6 кроків), у них удосконалюються окремі елементи стрибка в ході навчання руху в цілому з повного розбігу – з 10 м.

Основні помилки у дітей цієї групи на початковому етапі стрибка в довжину з розбігу: невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням, швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються, до махової, нестійкість приземлення.

Першу помилку легко виправляти, якщо стрибки виконувати спочатку із середньою швидкістю; висока швидкість розбігу при не досить міцній навичці порушує координацію руху й правильне відштовхування.

Нестійкість приземлення у деяких дітей цього віку викликана тим, що в них

недостатньо розвинені м'язи опорно-рухового апарата. Діти не можуть протистояти досить великому навантаженню під час приземлення й змушені робити крок вперед, щоб не втратити рівноваги. Коли вони приземлюються на м'яку опору, цих помилок не буває.

Для того щоб навчити дошкільнят правильно відштовхуватися, на місці відштовхування бажано ставити гімнастичний місток з похилою (20°) площиною, що дає змогу виконати стрибок з більш високою траєкторією польоту. Одночасно місток є хорошим орієнтиром для точного попадання на місце відштовхування.

Важливо також підготувати спеціальне місце для приземлення після стрибка. В залі це може бути м'який килим або поролоновий мат, на майданчику – яма з піском. Не можна виконувати стрибки не тонку килимову доріжку, бо це викликає в дітей неприємні відчуття і може призвести до травм опорно-рухового апарата і струсів.

Правильно виконують стрибки в цій віковій групі 78% хлопчиків та 75% дівчаток.

Оскільки діти підготовчої до школи групи вже вміють стрибати у довжину з розбігу, основне завдання тут – удосконалення якості стрибка і стабільність у правильному виконанні руху.

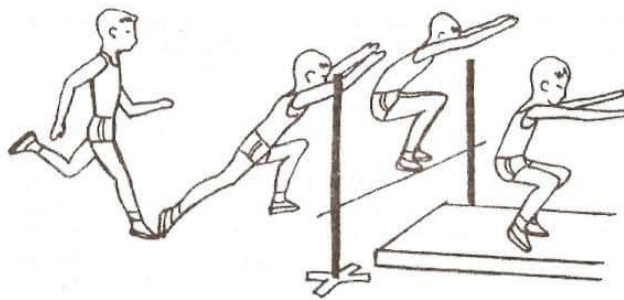
Восени на перших заняттях дітям пропонують виконати стрибок із скороченого розбігу (4-6 м), ставлячи завдання енергійно відштовхуватися однією ногою з одночасним махом рук і стійко приземлитися.

Діти цього віку, виконуючи стрибок, найчастіше помиляються під час приземлення (втрачають рівновагу і переступають вперед). Поки всі елементи стрибки не виконуватимуться без помилок, швидкість розбігу повинна бути середньою, що досягається скороченням його відстані. Коли діти навчаться правильно виконувати стрибок із скороченого розбігу (4-6 м, 6-8 м), продовжують удосконалювати його з повного розбігу – з 10-12 м, якщо заняття відбуваються на майданчику. Цю відстань слід вважати оптимальною, оскільки вона дає можливість дошкільнятам набрати швидкість близьку до максимальної і тому збільшувати дистанцію розбігу не варто.

Якість стрибка у довжину з розбігу в цій групі значно покращується. Правильно виконують стрибок 90% хлопчиків та 81% дівчаток.

Стрибок у висоту з розбігу. За своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу. Дошкільнята виконують його також способом «зігнувши ноги», є тільки невелика відмінність в характері відштовхування. Дітям цього віку, не рекомендують приземлятися на одну ногу, як того вимагають стрибки способом «переступання», бо в такому випадку виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат, а це може завдати травми. Таким чином, спосіб «зігнувши ноги» є найбільш оптимальним для дошкільнят, тому що при його виконанні вони приземлюються на обидві ноги.

У цьому стрибку розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед-в сторони (мал. 38).



Мал. 38

Дітей старшої групи навчають стрибати у висоту з розбігу в такій послідовності: стрибок через гумову тасьму (мотузку) заввишки 10—15 мм з одного кроку поштовхом однією ногою і махом іншою з приземленням на обидві ноги; те саме – з двох-трьох кроків з одночасним махом рук вперед-вгору; з 3-5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів: розбіг, енергійне відштовхування, політ, зігнувши ноги, стійке й м'яке приземлення на обидві ноги; стрибок через гумову тасьму заввишки 30 см з 6-8-метрового розбігу.

На початку навчання спостерігаються такі помилки: приземлення на одну ногу й переступання вперед. Діти прагнуть виконати стрибок при максимальній швидкості розбігу й відштовхуються під малим кутом, а це заважає стійкому приземленню. Щоб створити умови для правильного виконання поштовху (вперед-

вгору), на місце приземлення на відстані 70-80 см за перешкодою кладуть мотузку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх виконати поштовх вгору, і після кількох стрибків діти навчаються правильно відштовхуватися.

Коли дошкільнята навчаються виконувати стрибок у полегшених умовах, довжина розбігу і висота перешкоди поступово збільшуються. Оптимальною для дітей цього віку можна вважати довжину розбігу 6-8 м. На відміну від стрибка у довжину під час виконання цього руху не треба вимагати від дітей максимальної швидкості розбігу, а, навпаки, рекомендувати їм розбігатися повільніше. Швидкий розбіг не дає змоги правильно відштовхнутися, траєкторія польоту при цьому дуже низька і, приземляючись, діти втрачають рівновагу, переступають ногами вперед. Збільшувати висоту перешкоди треба в межах, рекомендованих програмою (30-40 см).

У дошкільників цієї вікової групи наприкінці навчального року (за даними наших спостережень) правильно виконують стрибок у висоту з розбігу 84% хлопчиків та 78% дівчаток.

Восени на перших заняттях з дітьми підготовчої до школи групи повторення стрибка у висоту з розбігу проводиться в полегшених умовах.

Довжина розбігу не повинна перевищувати 6-8 м, а висота перешкоди – 35 см. На наступних заняттях триває вдосконалення стрибка з поступовим його ускладненням. Довжина розбігу збільшується до 8-10 м, а висота перешкоди підвищується до 50-55 см.

Експериментальні дослідження, які проводилися нами, свідчать про те, що правильна навичка стрибка у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги» може бути сформована у більшості дітей цієї групи (хлопчики – 92% , дівчатка – 86%).

Навчання стрибка у висоту з розбігу та його вдосконалення у дітей старшої та підготовчої до школи груп здійснюється на заняттях та під час прогулянок, оскільки рухливих ігор, в яких можна було б удосконалювати цей рух, майже немає.

Під час виконання стрибків у довжину та висоту з розбігу вихователь повинен стояти поблизу місця приземлення дошкільнят (на відстані витягнутої руки). У разі втрати рівноваги він надає дитині необхідну допомогу.

Стрибки зі скакалкою. 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.

Послідовність вправ у стрибках через довгу скакалку така: стрибки на обох ногах через нерухому скакалку, підняту на 10-15 см над землею (підлогою); перестрибування через скакалку, що хитається, з одного кроку; стрибки на обох ногах вліво та вправо, через скакалку, що хитається; пробігання під скакалкою, що обертається; стрибки через скакалку, що обертається.

Діти старших вікових груп можуть стрибати підряд 10-12 разів. Якщо дитина торкнеться скакалки ногами, її потрібно відразу ж відпустити, інакше вона може впасти.

Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього вона стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути трохи вище від пояса дитини.

Спочатку скакалку обертають вперед. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, обертають скакалку тільки кистями рук. Спершу стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Дітям нагадують про те, щоб вони стрибали на обох ногах або по черзі – на правій і лівій. Це сприяє гармонійному розвитку обох ніг. Безперервні стрибки із скакалкою можуть тривати до 1,5 хв. Дихати при цьому треба рівномірно.

Масові обстеження дошкільнят 3-6 років щодо виконання основних рухів дозволили нам встановити середні показники різних видів стрибків.

Середні результати стрибків у довжину з місця свідчать про те, що хлопчики усіх вікових груп мають трохи вищі показники, ніж дівчатка. За дошкільний період (від 3 до 6 років) результати стрибків збільшуються майже у два рази. Дальність стрибка у довжину з місця в основному залежить від розвитку м'язової сили ніг дітей.

Таблиця 10.

Динаміка показників стрибків у дітей 3-6 років

Вік	Стать	Види стрибків		
		у довжину з місця М	у довжину з розбігу	у висоту з розбігу

		$\pm y$	$M \pm y$	$M \pm y$
3 р.	хп.	$54,2 \pm 12,8$	–	–
	дівч.	$49,8 \pm 11,2$		
4 р.	хл.	$60,5 \pm 10,9$	–	–
	дівч.	$56,8 \pm 12,0$		
5 р.	хл.	$71,0 \pm 12,3$	$144,6 \pm 20,6$	$46,2 \pm 4,2$
	дівч.	$70,5 \pm 12,4$	$123,6 \pm 15,8$	$45,5 \pm 3,9$
6 р.	хл.	$92,1 \pm 15,4$	$167,0 \pm 17,5$	$54,42 \pm 5,9$
	дівч.	$90,5 \pm 15,8$	$152,8 \pm 14,6$	$55,1 \pm 3,8$

Результати стрибків у довжину та висоту з розбігу також вищі у хлопчиків, ніж у дівчаток. Основним фактором, який впливає на показники цих видів стрибків, є швидкість розбігу та сила поштовху ногою, які у більшості хлопчиків вищі, ніж у дівчаток.

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.

2. 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.

Класифікація загальнорозвиваючих вправ проводиться залежно від їх впливу на окремі частини тіла (за аналогічними ознаками): вправи для м'язів рук і плечового пояса, для тулуба та м'язів ніг.

Вправи для м'язів рук і плечового пояса спрямовані на зміцнення м'язів спини, міжреберних м'язів, вони сприяють розширенню грудної клітки, що

покращує функцію дихання. Виконання різноманітних рухів руками впливає на рухливість суглобів верхніх кінцівок, зміцнення м'язів рук, розвиває їх силу, стимулює обмінні процеси.

Вправи для м'язів тулуба впливають на гнучкість та рухливість хребта під час нахилів тулуба вперед, в сторони, поворотів праворуч та ліворуч. Все це сприяє формуванню правильної постави. При виконанні вправ із вихідного положення лежачи на животі при підніманні тулуба вгору, прогинанні його у попереку розвивається рухливість грудного та шийного відділів хребта, попереджається сутулість спини у дітей.

Виконання вправ з нахилами, згинанням та випрямленням тулуба із вихідного положення лежачи на спині зміцнюють м'язи черевного преса, які розвинені у дошкільнят недостатньо. Це сприяє покращанню процесів травлення.

Фізіологічне навантаження при виконанні вправ для м'язів тулуба досить велике, тому що роботу здійснюють одночасно всі частини тіла. Це призводить до значного підвищення обмінних процесів і розвиває силу багатьох м'язових груп.

Вправи для розвитку та зміцнення м'язів ніг спрямовані на покращання гнучкості в суглобах нижніх кінцівок, розтягування м'язів та зв'язок опорно-рухового апарата. Під час піднімання ніг із вихідних положень сидячи та лежачи зміцнюються м'язи черевного преса. Вправи у підстрибуваннях, стрибках на місці, присідання зміцнюють серцево-судинну систему, дають значне фізіологічне навантаження, покращують обмінні процеси.

Вихідні положення. Положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ має назву вихідного положення. Воно має суттєве значення для виконання рухів, від них залежить навантаження на окремі групи м'язів, їх чіткість, стійкість тіла.

З дошкільниками різних вікових груп вивчається ряд основних положень рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися виконувати загально розвиваючі вправи. Оволодіння основними положеннями має велике значення для виховання в дітей культури рухів і поз.

Вихідні положення для ніг. Основна стійка – тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей тощо (мал. 39-а).

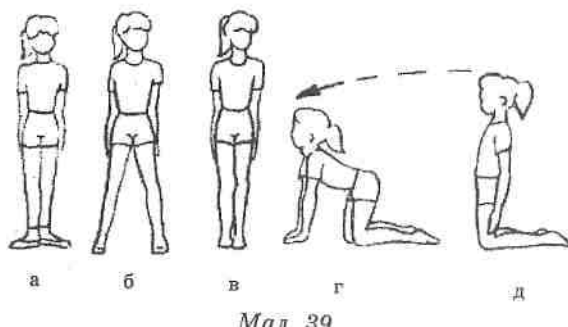
Стійка ноги нарізно – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним (мал. 39-б).

Зімкнута стійка – ступні ніг (п'ятки та носки) разом (мал. 39-в).

Упор стоячи на колінах – стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед (мал. 39-г).

Стійка на колінах – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу (мал. 39-д).

Стійка на правому (лівому) коліні – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.



Вихідні положення для рук. *Руки вперед* – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину (мал. 40-а).

Руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу (мал. 40-б).

Руки вгору – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук (мал. 40-в).

Руки за голову – руки зігнуті в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони до відказу (мал. 40-г).

Руки до плечей – руки зігнуті в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків (мал. 40-д).

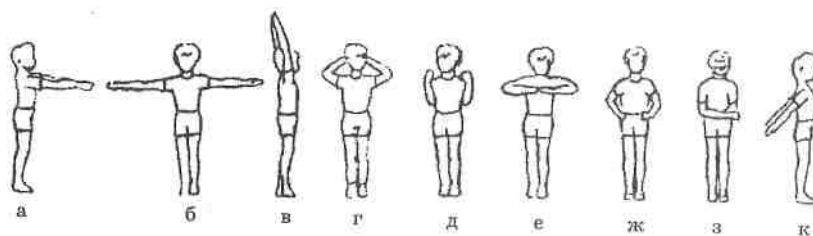
Руки перед грудьми – руки зігнуті в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом (мал. 40-е).

Руки на пояс – руки зігнуті в ліктях, кисті на пояс (великий палець

повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад (мал. 40ж).

Руки за спину – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів (мал. 40-з).

Руки назад – прямі руки відвести назад долонями досередини (мал. 40-к).



Мал. 40

Вихідні положення сидячи: ноги вперед – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті; ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті; ноги зігнуті — ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі; ноги схресно – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою; сидячи на п'ятах – гомілки та носки спираються на підлогу, носки повернуті досередини, сідниці на п'ятах, тулуб вертикально. Положення для рук залежить від характеру вправ.

Вихідні положення лежачи: лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий; лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед; лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

З дітьми дошкільного віку широко застосовуються вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, палицями, м'ячами, обручами, скакалками тощо. Використання яскравих різнокольорових предметів підвищує у дітей інтерес до виконання загально-розвиваючих вправ. Якщо діти виправляються з предметами, їм значно легше контролювати свої дії.

Виконання вправ з предметами має значно більше навантаження на м'язи рук та плечового пояса, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Деякі предмети (гумові м'ячі) допомагають диференціювати м'язові почуття. Тому розвиток рухових якостей під час виконання вправ з предметами відбувається значно краще.

При виконанні вищезазначених вправ реалізуються виховні завдання. Діти привчаються акуратно та обережно поводитися з ними, допомагають вихователю

розкладати та прибирати їх на місце; поступатися товаришу предметом, який хотілось би взяти самому, та ін.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ дошкільнят привчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємності легенів, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язових груп, які утримують хребет у вертикальному положенні та створюють необхідні передумови для правильної постави.

Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс), а видихали повітря ротом, поєднуючи дихання з рухами. Уточненню моменту видиху допомагають звукосполучення та слова, які промовляють діти. При повільному темпі видих (особливо з молодшими дошкільнятами) виконується зі звуками: «тс-с-с, з-з-з, ж-ж-ж» або супроводжується словом «вниз». Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз видиху та вдиху, дихати треба рівномірно у довільному темпі.

Загальнорозвиваючі вправи доцільно супроводжувати музикою. Вона сприяє більш ритмічному і координованому виконанню гімнастичних вправ, задає темп рухів, допомагає виконувати їх виразніше й точніше.

Музичний супровід за формою, змістом і темпом повинен відповідати характеру рухів, однак ні в якому разі не можна допускати спотворення музичного твору для того, щоб пристосувати його до того або іншого руху. Під плавну, тиху музику вправа виконується спокійно, у повільному темпі. Під швидку й голосну музику виконують енергійні рухи руками або стрибки. Раптове закінчення музики або голосний, виразний акорд є сигналом до зупинки або зміни рухів.

Під час вивчення нових вправ діти виконують їх спочатку під рахунок вихователя (два-три рази), а потім у музичному супроводі. Це пояснюється тим, що дошкільнятам важко стежити за чіткістю виконання нового для них руху і одночасно за темпом, який задає музичний акомпанемент. Знайомі дітям вправи починають виконувати відразу під музику.

Запис загальнорозвиваючих вправ робиться відповідно до прийнятої в гімнастиці термінології. Вона повинна бути короткою; чітко відображати структуру рухів, підкреслюючи головне. При записі вправи зазначають його назву, вихідне положення (для ніг, тулуба, рук), напрямок, його кінцеве положення, яке займає дитина після виконання вправи, та поєднання фаз дихання з частинами

вправи.

Вихідне положення пишеться скорочено – в.п., цифрами позначають рахунок. При записі вихідного положення запис дається у такій послідовності: спочатку положення тіла (якщо стоячи, то не пишуть), ніг, потім рук (рук з предметом), місцезнаходження предмета. Наприклад: повороти тулуба. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 поворот тулуба праворуч, руки в сторони (вдих); 2 – в.п. (видих); 3-4 – те ж саме ліворуч. Повторити 8 разів.

Деякі терміни пишуться скорочено: основна стійка - о.с; права рука (нога) - пр. рука (нога); ліва рука (нога) - лів.рука (нога). При написанні вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах) там, де не зазначено, у якому положенні знаходяться руки, мається на увазі - руки внизу. Фази дихання (вдих та видих) пишуться в тому випадку, якщо потрібно звернути на це особливу увагу. При довільному диханні ніяких поміток не роблять.

Методика навчання загальнорозвиваючих вправ дошкільнят різних вікових груп обґрунтована дослідженнями М.П. Метлова, Г.П. Лєскової, Т.І. Осокіної та ін. Для дітей молодшого дошкільного віку підбирають нескладні рухи, які не потребують чіткого і точного відтворення всієї вправи в цілому, переважно імітаційного характеру. Більшість вправ виконується з вихідного положення стоячи, деякі вправи для тулуба проводять з вихідних положень сидячи та лежачи на спині.

За формою підбирають вправи, які мають цілісні дії, конкретні завдання, з використанням посібників (кубики, брязкальця, прапорці, стрічки) або імітаційні вправи. Так, діти, піднімаючи руки вгору, намагаються «зірвати яблуко з дерева», виконують нахили тулуба в сторони, як «маятник у годинника»; стрибають на обох ногах, як «зайчики» або «жабки». Все це створює ігрову ситуацію і спонукає до активних рухів.

Під час навчання молодших дошкільників загальнорозвиваючих вправ комплексно застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Спочатку вихователь називає вправу та пропонує дітям прийняти відповідне вихідне положення. Потім вправу показують і одночасно пояснюють окремі її елементи. Вихователь виконує вправи разом з дітьми. У процесі їх виконання вихователь дає малюкам рекомендації, які сприяють кращому засвоєнню рухів, розвитку у дітей

почуття ритму та темпу. Кожна вправа повторюється не менше 4-6 разів, а стрибки – 12 разів.

Усі вправи засвоюються дошкільнятами шляхом багаторазових повторень, під час яких вихователь оцінює їх. У більшості така оцінка індивідуальна і має позитивний характер.

У дітей середньої групи значно поширюються можливості опорно-рухового апарата. Більша стійкість уваги, розвиток рухової пам'яті, мислення дозволяють їм виконати нескладні рухи не тільки після показу вихователем, а й за його вказівкою. Вони краще орієнтуються у просторі і можуть зіставляти свої рухи з рухами інших дітей.

Значна частина загальнорозвиваючих вправ у середній групі виконується з предметами, які раніше не застосовувалися у молодших групах. Зокрема, вправи з м'ячами, обручами, гімнастичними палицями та ін. Збільшується дозування вправ до 6-8 разів, а стрибків – до 16 разів.

Вихідні положення використовують більш різноманітні: частіше застосовують положення сидячи, лежачи на животі або спині, стоячи на колінах та ін. Поряд з імітаційними (образними) вправами поступово застосовують аналітичні вправи, у яких чітко виділяють окремі елементи. Наприклад, під час нахилу тулуба вперед торкнутися м'ячем підлоги; при присіданні розвести коліна в сторони, тримати спину прямою. Вимоги вихователя щодо якості виконання вправ у цій групі підвищуються.

У старшому дошкільньому віці загальнорозвиваючі вправи значно ускладнюються. У дітей покращується координація рухів, більш точними стають рухи окремих частин тіла, вони значно швидше переключаються з одного темпу на інший.

У цій групі діти виконують загальнорозвиваючі вправи не тільки за прикладом вихователя, але й на основі його пояснення. Широко використовуються вихідні положення: стоячи на колінах, сидячи, лежачи. Обсяг імітаційних вправ зменшується, при цьому поширюються вправи з предметами.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ від старших дошкільників вимагають чіткого прийняття вихідних положень, правильного виконання рухів окремих частин тіла відповідно до показу та пояснення вихователя. Рухатися у

заданому темпі в супроводі музики або підрахунку. Виконувати рухи виразно, відповідно до характеру музики. При виконанні вправ з предметами домагаються чіткості заданих напрямків у переміщенні предмета, чіткості вихідних, проміжних та кінцевих положень самого предмета, а також рук, ніг та тулуба. Кожна вправа повторюється не менше 8 разів, стрибки – 20 разів.

Діти підготовчої до школи групи виконують рухи чітко та впевнено. Особливо високої якості вони досягають у вправах під музичний супровід. У них розвиваються виразність та пластичність рухів. Вихователю потрібно змінювати амплітуду та темп рухів, застосовувати різноманітні вихідні положення, частіше виконувати вправи з предметами.

У підготовчій до школи групі продовжується вивчення та удосконалення вправ, спрямованих вибірково на окремі м'язові групи різних частин тіла: тулуба, рук та плечового пояса, ніг. Діти повинні вміти погоджувати ритм дихання з характером руху, який виконується. Кількість повторень вправ – 10-12 разів, стрибків – 24 рази.

3. Вправи з шиккування та перешикування

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

Діти другої молодшої групи привчаються шикуватися у шеренгу, колону одне за одним у будь-якому порядку незалежно від зросту, а також у колону по два (в пари). Вихователь постійно нагадує дітям, хто з ким ходить у парах. Іноді допомагає дитині знайти свого партнера або стати в колону. При навчанні шиккування у коло застосовують довгу мотузку або креслять на підлозі коло. Діти обходять його і шикуються в коло, потім повертаються обличчям до середини.

Вихователь також показує дітям, як повертатися праворуч або ліворуч, переступаючи на місці. Під час поворотів широко використовують зорові сигнали

(обличчям до вікна або стінки).

У середній групі діти шикуються у колону та шеренгу за зростом. При шикуванні у шеренгу діти привчаються ставити носки на одну лінію. Вони самостійно шикуються з колони по одному у пари зі своїм партнером і навпаки – з пар в одну колону, як на місці, так і під час ходьби. Діти перешиковуються із однієї колони у декілька із заведенням ланок. Для цього вихователь розподіляє дітей на рівні за кількістю ланки і визначає ведучих. За сигналом вихователя («шикуємось у ланки!») ведучі заводять свої ланки на певні місця.

Праворуч, ліворуч та кругом діти повертаються, переступаючи на місці. Вказівки для перешикування, шикування та поворотів подаються у вигляді розпорядження, а не команди («Повернулись праворуч», «Пішли навколо залу» та ін.).

У старшій групі діти перешиковуються із колони по одному в пари або ланки, як на місці, так і в русі. Перешикування з колони по одному в колону по три (чотири) в русі з поворотом наліво (направо) виконується за командою - «Наліво (направо) по три (чотири), руш!» Виконавча команда - «Руш!» подається під крок лівою ногою.

Повороти на місці направо (наліво) діти виконують за командою: «Направо!», «Налі-во!». Спочатку вихователь показує дітям, як треба виконувати поворот окремо, а потім пропонує їм виконати це разом. Вихователь пояснює дітям, що поворот направо виконують на п'яті правої ноги і носка лівої, а наліво – навпаки. Поворот кругом виконують на п'яті лівої ноги і носка правої в бік лівого плеча (на 180°).

Розмикання на витягнуті руки в сторони діти виконують за розпорядженням вихователя: «Діти, на витягнуті руки в сторони в правий бік розімкніться!». Вони піднімають руки в сторони і розходяться праворуч та ліворуч так, щоб не заважати одне одному. У русі діти засвоюють також ходьбу змійкою і розходженням із колони по одному у різні боки з поступовим змиканням в пари.

Ходьба змійкою виконується за командою вихователя «Змійкою руш!». За цією командою ведучий заходить правим (лівим) плечем вперед і починає рух назустріч колоні, зберігаючи інтервал між зустрічними в один крок.

Розходження із колони по одному в різні боки виконується так: колона

проходить через центр залу до протилежної сторони, за командою вихователя: «Наліво і направо в колону по одному, руш!». Перша дитина йде в обхід залу (майданчика) ліворуч, друга – праворуч, третя – ліворуч і т.д. Таким чином, створюється дві колони, які рухаються по залу у різні сторони. Коли вони зустрічаються на середині протилежної стіни, вихователь подає команду: «Парами через центр залу, руш!». З'єднуючись по двоє, діти йдуть парами. Потім вони знову розходяться по одному або йдуть парами навколо залу.

У підготовчій до школи групі закріплюються та удосконалюються вміння та навички раніше вивчених вправ у шикуванні та перешикуванні. Дітей навчають рівняння у шерензі за командою - «Рівняйся!». Вони повертають голову направо і дивляться на груди четвертої дитини, якщо вважати себе першим. Той, хто знаходиться на правому фланзі, приймає у цей час стійку – струнко.

За командою «Струнко!» діти приймають положення основної стійки; по команді «Вільно!» дозволяється перенести вагу тіла на одну ногу, а іншу трохи зігнути в коліні. Повертатися, сходити з місця, рухати руками за цією командою не дозволяється.

Дітей навчають розрахунку «на перший-другий». За командою вихователя - «На перший-другий розрахуйся!» той, хто стоїть на правому фланзі, повертаючи голову ліворуч, голосно говорить «перший», дитина, яка стоїть за ним, - «другий», третій знову говорить - «перший» і так усі діти.

У цій групі діти виконують команди - «Кроком руш!», «На місці!», «Група, стій!». Вихователь пояснює, що за попередньою командою діти мають приготуватися до виконання дії, а за виконавчою - виконати її. За командою «Кроком!» (попередня) треба перенести вагу тіла на праву ногу, а за командою «Руш!» (виконавча) – почати рух з лівої ноги.

Навчаючи дітей виконувати команду «Група, стій!», вихователь звертає увагу на те, щоб після команди «Стій!» вони зробили крок правою ногою і приставили до неї ліву. Команду «Стій!» треба подавати під крок лівою ногою.

Діти також засвоюють чіткий поворот на кутах залу (майданчика) під час ходьби в колоні по одному. Цей поворот виконують на носку зовнішньої відносно середини залу ноги, а наступний крок вперед роблять протилежною ногою.

4. Танцювальні вправи

Танцювальні вправи і танці впливають на формування правильної постави, легкої і невимушеної ходи, виразності і граціозності рухів. За дослідженням А.С. Шевчук, танцювальні вправи, які супроводжуються музикою, ритмічним підрахунком або піснею, розвивають у дітей музичний слух, посилюють позитивний емоційний вплив фізичних вправ на виховання естетичних почуттів.

Виконуються танцювальні вправи на місці та в русі. Починаються вони з певних позицій, що фіксують також і закінчення танцювального руху.

1-ша позиція: п'ятки разом, носки розвернуті в сторони.

2-га позиція: ноги нарізно на відстані довжини ступні, носки розвернуті в сторони.

3-тя позиція: п'ятка однієї ступні притиснута до середини другої, носки розвернуті в сторони. Перебуваючи у будь-якій із цих позицій, ноги треба тримати прямими, спину рівною, живіт підтягнутим, вага тіла при цьому рівномірно розподілена на обидві стопи.

Танцювальні вправи підбираються із програми для музичного вихователя дошкільників. Виконуються вони на заняттях з фізичної культури, ранкової гімнастики, фізкультурних святах.

Танцювальний крок на носках виконується трохи зігнутою ногою, яка висувається вперед і випростовується, носок відтягується з поворотом назовні. Нога ставиться на підлогу з носка і опускається на всю ступню, а потім ходьба виконується тільки на носках.

Крок з підскоком виконують так: на рахунок «раз» невеликий крок вперед правою ногою, ліва нога трохи піднята позаду; на рахунок «і» легко підскочити вперед на правій нозі, ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути; на рахунок «два» невеликий крок вперед лівою ногою, права нога трохи піднята позаду; на рахунок «і» легко підскочити вперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок відтягнути.

Приставний крок вперед, убік, назад виконується в танцювальному ритмі. Приставний крок вправо починається з правої ноги, вліво – з лівої, вперед і назад – з будь-якої ноги; на «раз» - крок ногою в будь-який бік, на «два» - приставити іншу ногу.

Крок з притопом виконується так: перед тактом праву ногу трохи

піднімають, на «раз» - приставляючи праву ногу до лівої, треба легко тупнути нею, на «і» - тупнути лівою ногою, на «два» - тупнути правою ногою, на «і» - пауза. Притопом закінчують той або інший танцювальний рух, його застосовують в кінці музичної фрази.

Подвійний ковзний крок виконується з третьої позиції, права нога спереду. На «раз» - ковзний крок правою ногою вперед, на «два» - ковзним рухом приставляють ліву ногу до правої, на «три» - повторюють ковзний крок правою ногою вперед, на «чотири» - ліву підтягують до правої.

Крок галопу вбік виконується так: на «раз» - крок правою ногою праворуч, на «і» - ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вбік (ліва нога мовби відштовхує праву ногу вбік). Рух галопом вліво розпочинається з лівої ноги.

Перемінний крок виконується з вихідного положення «руки на поясі» або «руки в сторони»; на «раз» - крок правою ногою вперед, на «і» - малий (трохи менший від першого) крок лівою ногою вперед, на «два» - крок правою ногою вперед, на «і» - пауза. Подальший рух починають з лівої ноги.

Кроки польки виконуються так само, як перемінний крок, але стрибком.

Стрибки виконують з трьох танцювальних позицій. Під час стрибків тулуб тримають вертикально, сильно відтягуючи носки, плечей не піднімають, приземляються м'яко з носка на всю ступню.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «основні рухи», що до них відносять.
2. Дайте характеристику виконання ходьби дітьми 3—6 років.
3. Охарактеризуйте особливості бігу у дітей 3-6 років.
4. Які вправи з рівноваги можна виконувати дітям різних вікових груп (3-6 років)?
5. Яку користь для дітей дошкільного віку має виконання вправ з лазіння і повзання?
6. Яка послідовність навчання дітей 3-6 років метання предметів?
7. Назвіть види стрибків, які діти 3-6 років повинні опанувати у дошкільному закладі.
8. Охарактеризуйте загальнорозвиваючі вправи, поясніть їх оздоровчий ефект.
9. Дайте характеристику вправ з шиккування, перешикування та танцювальних

вправ, яких діти 3-6 років повинні навчитися.

Глава IX. РУХЛИВІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо прямо або опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). 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. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А.С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі».¹

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.

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

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

Для розвитку швидкості проводять ігри, які потребують негайних рухових відповідей в обставинах, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час («Біжіть до прапорця», «Хто перший», «Квач» та ін.).

Для розвитку в дошкільників спритності використовують ігри, де діти виконують більш складні за координацією рухи: «Прокоти м'яч у ворота», «Не зачепи брязкальце», «Серсо» та ін.

Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг і тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: «Хто далі кине», «З купинки на купинку», «Ведмідь і бджоли».

Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи («Дожени свою пару», «Рибалки і рибки», «Вудочка» та ін.).

Досвід передових вихователів, а також спеціальні наукові дослідження (А.І. Викова, Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва, М.К. Шейко, О.Л. Богініч та ін.) показують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив. Відомий російський педагог П.Ф. Лесгафт писав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей «Свідомо ставитися до своїх рухів»². Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував, що під час гри здійснюється єдність фізичного і психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм з правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки в колективі, вміння керувати і регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

¹ Макаренко А.С. Твори. - К.: Радянська школа, 1954. - Т.4. - С.366.

² Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. - М., 1953. - Т. 4. - С. 270.

Кожна гра, зазначає Л.Ф. Лесгафт, повинна мати певну мету, а форми гри – відповідати цій меті. Рухові дії під час гри мають відповідати вмінням дітей, а сама гра – викликати «почуття задоволення».

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, комах, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин.

Під час ігрової діяльності у дошкільнят створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дошкільнят. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів. Різноманітні шиккування та перешикування: в коло, шеренгу, колону – вимагають точності рухів, дотримання правильної постави, уваги та розвивають у дітей почуття прекрасного. Сприйманню краси гри значною мірою сприяє однакова фізкультурна форма гравців.

Участь у грі, з одного боку, тісно пов'язана з емоційними, в тому числі естетичними почуттями дітей, а з іншого боку, під керівництвом вихователя контролюється їх свідома поведінка. Тому необхідно так спрямовувати ігрову діяльність, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, дозволяла старшим дошкільникам правильно оцінювати її.

Підкреслюючи важливість ігор для всебічного розвитку дошкільників, Н.К. Крупська зауважувала, що для дитини гра — це навчання, праця і водночас серйозна форма виховання. Не випадково дошкільний вік називають «ігровим віком».

Однак рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор, а також дбає про

дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

2. Організація та методика проведення рухливих ігор

З дітьми дошкільного віку проводять три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички, як дзьобає зернятко горобчик), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу.

Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають, сідають на квіточки, збирають мед. Більшість сюжетних ігор – колективні, і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї, та ін.). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення в дітей певних рухів. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що також є однією з їхніх позитивних сторін.

З несюжетних ігор у старших дошкільників дуже популярні ігри з використанням різних предметів: кеглі, кільцекид, більбоке, школа м'яча та ін. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у вигляді змагань між окремими дітьми або підгрупами (дві, три, чотири пари). Правила цих ігор вказують на порядок розташування предметів для гри, як їх використовувати, черговість дій гравців та

ін. Ці ігри можуть проводитися як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, то організація і методика їх проведення мають багато спільного.

Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чіткіше виконання певних рухових дій та сюжетних ігор, у процесі яких рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах.

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості.

До ігор великої рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через кубики та ін.).

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь в них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети тощо).

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі.

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови. Якщо вихователь, наприклад, ставить завдання вдосконалювати у дітей вміння метати м'яч у ціль, тоді він добирає ігри, де цей рух основний («Влучи в коло»,

«Цілься краще», «Влучи м'ячем» та ін.).

Залежно від підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Наприклад, у грі «Вовк у рові» відстань між лініями «рову» можна трохи збільшити або, навпаки, зменшити; у грі «У ведмедя у бору» в старшій та підготовчій до школи групах замість одного «ведмедя» призначити двох. Це ускладнить дії гравців, буде вимагати більшої уваги, швидкого бігу.

Повторення вивчених рухливих ігор проводиться з деякими ускладненнями правил. Наприклад, у грі «Квач» застосовують варіанти, що поступово ускладнюють основне ігрове завдання – не піддатися квачу: діти ховаються від квача в певному місці – «будиночку»; щоб квач не спіймав, потрібно стати за ким-небудь з гравців у пари; коли квач наближається, діти швидко присідають (того, хто присів, квачити не можна). Усі ці варіанти правил спрямовано на розвиток швидкої реакції, спритності, на вдосконалення навички бігу.

Визначаючи гру, слід врахувати її місце в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює тільки загальне керівництво.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині використовуються ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан.

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості. Враховуються пора року і температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом і стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

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.

Під час прогулянок доцільно проводити ігри з тими видами рухів, які розучувалися на заняттях з фізичної культури. Це дає дітям можливість удосконалювати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

Добір ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шиккуванням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі («Передай-стань», «М'яч капітану», «Влучи в обруч»).

У великому залі та на майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань. Під час прогулянок у теплу пору року для ігор широко використовують природні умови. Наприклад, у грі «Зайці та вовк» гравці ховаються за дерева, кущі, підлазять під низькі гілки. У грі «Переліт птахів» стають на колоду або пеньки і зістрибують з них.

Для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, збагачують повітря киснем, дають тінь.

Взимку ділянку потрібно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю старших дітей зробити снігові фігури, гірки.

Майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, оскільки дітям, які захоплені грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Тимчасову розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують палички, прапорці, булави. Взимку лінії розмічають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в іграх з бігом і ловленням, лінії проводять на відстані 1,5-2 м від стін,

парканів та інших предметів.

Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб він був яскравим (кольоровим), добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь, щоб на його розміщення й роздачу не затратити багато часу. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри, інакше діти будуть неуважними. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

До проведення гри треба добре підготуватися: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, що її супроводжують, відпрацювати рухи, які він показуватиме дітям. Перед тим як розпочати гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Наприклад, готуючись до проведення гри «Птахи у клітці», вихователь може під час прогулянки звернути увагу дітей на пташок, які стрибають по землі, дзьобають зернятка, шукають собі їжу, швидко літають.

Під час пояснення змісту гри дошкільнят розміщують так, щоб кожен добре бачив і чув вихователя. Найкраще розставити їх у те положення, з якого вони починатимуть гру. В іграх із шикунням у коло («Спіймай комара», «Відгадай по голосу») вихователь стає разом з дітьми стає у коло. Якщо гра починається з руху врозтіч («Гуси-лебеді», «Рибалки і рибки»), дітей зручніше шикувати в шеренгу або зібрати їх біля себе в півколо, щоб усім було добре чути й видно, що їм показуватимуть та про що розповідатимуть.

Під час пояснення гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу.

Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна викликати у дитини яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає дошкільнятам краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для даного образу рухи. У ході гри правила роз'яснюються і уточнюються.

Для кращого засвоєння гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів. Перед цим

бажано нагадати дітям, як треба бігати, стрибати, кидати м'яч тощо. Іноді основний рух можна виконати кілька разів до початку гри. Наприклад, у грі «Снайпери» з метанням м'ячів у ціль діти спочатку виконують кидок м'яча, а потім починають гру. Пояснюючи правила, виконання яких викликає труднощі у дітей, треба показати, як вони виконуються. Так, у грі «Зроби фігуру» можна для прикладу показати який-небудь рух – «маятник годинника», «зайчик з довгими вушками» та інше.

Правила гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій. Пояснивши гру в старших групах, вихователь перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань щодо змісту і правил. Гра проходить злагоджено й чітко, якщо діти зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати.

Важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих, їхні ролі можуть бути різні: відгадати за голосом, хто підходив; наздогнати того, хто тікає; влучити м'ячем та ін. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого протягом року були всі діти.

Є кілька способів визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначати інших дітей. Ведучого можуть вибирати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки дошкільнята колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначити ведучого за допомогою короткої лічилки:

Всі ми, діти-дошкільнята,
Любим бігати та грати,
А ну, спробуй нас догнати,
Один, два, три - ловити будеш ти!

* * *

Ляльки дві і ведмежатко,
Круглий м'ячик і зайчатко -

Порахуй, будь-ласка, ти!
Один, два, три, чотири, п'ять -
Будеш ти нас всіх шукати!

На кого припадає останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить з кола. Всі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд.

При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Внаслідок цього способу команди не завжди формуються рівні за силами.

Розподіл гравців фігурним маршируванням здійснюється так: діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон - одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу.

На початку гри діти можуть самі вибирати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі вибирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами.

Усі способи розподілу дітей на команди слід запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри.

Пояснивши правила гри, обравши ведучого, розподіливши гравців на команди та відповідно розставивши дітей (у залі або на майданчику), вихователь переходить до її проведення. Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом дітей та підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами: «Увага!», «Руш!». Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню в дітей швидкої реакції на відповідні сигнали.

Ігри сюжетного характеру («Квочка та курчата», «Птахи й зозуля» та ін.), де

немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати, «Гру почали» або попередити дітей, що гра починається після слів: «Раз, два, три!». Після того як діти почали гру, вихователь уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження слід робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускають грубі помилки і необхідно додатково пояснити правило.

Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, бояться перестрибнути через «рів», підійти близько до «ведмедя» або «вовка»; їм треба своєчасно допомогти (підтримати за руку під час переходу через «місток» та ін.), підбадьорити, щоб вони були впевненішими.

При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. А тому, щоб дошкільнята не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки стомлення – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Все це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту.

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.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Потім підбивають підсумки. Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Слід пам'ятати, що вміле підбиття підсумків має велике виховне значення.

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»). Важливо також враховувати й те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами: часто втрачає рівновагу, падає, докладає багато зусиль під час виконання фізичних вправ. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху й відпочинку.

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.

У своїй науково обґрунтованій методиці проведення рухливих ігор педагог А.І. Бикова пропонує умовно виділити три періоди в плануванні та організації рухливих ігор з дітьми молодшого дошкільного віку.

Завдання першого періоду (вересень-жовтень) - привчати малят гратися разом (невеликими групами), використовуючи різноманітні іграшки, м'ячі, обручі. Водночас можна починати проводити й колективні рухливі ігри, об'єднуючи 10-12 дітей. Ігри добирають прості за змістом і характером рухів. Діти виконують цікаві та нескладні завдання: підбігти до вихователя («Біжить до мене»), наздогнати м'яч («Дожени м'яч»), знайти предмет («Знайди прапорець») тощо. У цих іграх кожна дитина діє в своєму темпі. Її рухи ще не пов'язані з рухами інших дітей. Після одного-двох повторень вони повністю оволодівають правилами гри.

Наступний період – з листопада по квітень. Він охоплює пізню осінь, зиму і ранню весну. Завдання вихователя в цей період – підвищити активність дошкільнят, привчати їх пристосовуватися до сезонних явищ. Тому в цей час добирають ігри, в яких діти можуть рухатися без особливих труднощів, навіть у теплому одязі. Це ігри з бігом і ходьбою по всьому майданчику («Поїзд», «Знайди свій будинок»), з катанням м'ячів, кульок («Влучи у ворітця»), проводяться в приміщенні. Рухливі ігри, що їх організовує вихователь у цей період, поступово ускладнюють.

У літній період (травень-серпень) легкий одяг дітей і рівень їхньої підготовки дають змогу використовувати різноманітні рухи (підлізання, стрибки, ловлення м'яча тощо). Завдання вихователя в цей період – збагатити руховий досвід дошкільнят, удосконалити набуті ними рухові навички. Вводять нові ігри, а вивчені раніше проводять в ускладненому варіанті. Наприклад, у грі «Трамвай» діти проходять не по рівному майданчику, а між предметами (кубиками, кеглями), які поставлено на землі.

Діти цього віку особливо емоційно сприймають образи гри. Тому, стимулюючи правильне виконання рухів, враховують саме цю властивість їхньої психіки. Наприклад, радять пострибати, як «зайчики», пройти тихо, як «мишка» або «лисичка» тощо. Нестійка поведінка та швидка збуджуваність дошкільнят потребують від вихователя спокійного, бадьорого тону. Гру треба проводити весело і жваво.

Тривалість гри для дітей певної 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 складніші 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.

У підготовчій до школи групі активність дітей збільшується. Вони стають сміливими, винахідливими, рішучими, люблять, коли в іграх виникають різні несподівані ситуації, ускладнення, прагнуть долати їх, виявляючи при цьому позитивні моральні якості. Враховуючи це, вихователь ставить перед ними конкретні завдання, пояснює, що і в якій послідовності слід робити, що забороняється. Наприклад, за одним умовним сигналом потрібно бігти або швидко зайняти своє місце в колоні, за іншим – присісти, після третього сигналу – зупинитися або кинути м'яч («До свого прапорця», «Передай – стань», «М'яч середньому»).

У цій віковій групі дітей цікавить не тільки зміст гри і роль у ній, а й результати (швидше всіх пробігти, влучити в ціль та ін.). Тому ігор, у яких були б елементи змагання на спритність, влучність, швидкість рухів, бажано проводити

якомога більше. Наприклад, у грі «Хто перший.» виграє команда (ланка), яка швидше пробіжить, пройде по колоді, та ін. Проводячи ігри з елементами змагань, дітей привчають бути стриманими, уникати сварок, прагнути до того, щоб ігри сприяли вихованню в них позитивних рис характеру. Важливо також навчити дітей самостійно розповідати зміст знайомої їм гри, пояснювати її правила, аналізувати. Вони повинні вміти самі організувати і провести рухливу гру з нескладними правилами.

Для дошкільників підготовчої до школи групи велике значення має підведення підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх. Вихователь допомагає дітям усвідомити важливість рухових дій відповідно до правил для досягнення позитивного результату. Якщо хто-небудь з гравців порушив правила (неправильно передав м'яч, почав бігти до сигналу), команді зараховується штрафне очко.

Значними порушеннями правил вважаються такі, які можуть істотно позначитися на ході та результатах гри (грубощі, навмисна затримка гравця-суперника, початок бігу до сигналу).

Об'єктивна оцінка поведінки дітей під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи інших вчинків дітей, переконувати в правильності оцінки. Це попереджує негативні прояви в поведінці дітей, знижує занадто емоційну збудженість, виключає бажання деяких з них отримати перемогу нечесно.

Методика проведення рухливих ігор з дітьми цієї групи істотно не відрізняється від методики проведення їх з дошкільниками старшої групи. Деяко збільшуються тривалість безперервного бігу в іграх (до 40-45 с за одне повторення) і загальна тривалість (до 10-15 хв).

Нові ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп 3-4 дні підряд. Протягом року одна й та сама гра проводиться в різних умовах: у груповій кімнаті (якщо дозволяє площа), у фізкультурному залі, на майданчику. Тому внесення певних змін у ^ГРУ (ускладнення правил, збільшення дистанції бігу, тривалості гри) дає змогу забезпечити відповідний інтерес дошкільнят до неї та підвищити рухову активність.

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. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням вперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками, повільна ходьба – наспівної, спокійної.

Музичні твори для ходьби та бігу в різному темпі, підскоків, стрибків підбирають яскраві, виразні, з чітким фразуванням контрастного характеру. Не можна довільно змінювати темп музики, підстроювати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити купюри. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття. У рухливих іграх основна роль відводиться руховим завданням, і музика повинна сприяти їх виконанню. В іграх, складених з вправ, що виконують в індивідуальному темпі (стрибки в гору, лазіння, метання в ціль), а також в іграх естафетного характеру – музика зайва.

В усіх вікових групах дитячого садка завдяки музиці підвищується рухова активність дітей (кількість локомоцій у ходьбі, бігу в середньому підвищується на 10-15%). Рухлива гра з музичним супроводом ефективніше сприяє формуванню правильної постави, координації рухів та їх удосконаленню. Радіючи музиці та відчуючи красу своїх рухів, дитина емоційно збагачується, переживає піднесення, стає життєрадісною.

Перед тим як розпочати гру, дітям дають прослухати музичний твір, щоб вони зрозуміли його зміст, звертають їхню увагу на характер твору та на яскраві засоби музичної виразності, що відбиваються в рухах. Так, наприклад, говорять: «Послухайте, діти, як ходить, перевалюючись, клишоногий ведмедик і реве низьким голосом». Музика повільна, у низькому регістрі. Або: «Послухайте, діти,

яка весела, швидка музика, у високому регістрі. Це зайчики весело стрибають на галявині, шукають грибочки, щавель, бігають з місця на місце».

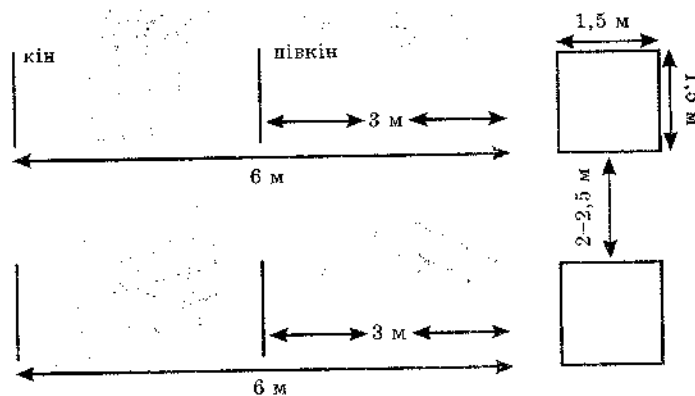
5. Методика проведення ігор спортивного характеру

Дані досліджень (Е.І. Адашкявичене, Е.С. Вільчковський, Л.В. Карманова, Т.І. Осокіна, О.І. Курок та ін.), а також практика роботи дитячих садків свідчать про те, що діти старшої та підготовчої до школи груп опановують елементи ігор спортивного характеру: бадмінтоні городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку фізичних якостей дошкільнят. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту у наступні шкільні роки.

Городки

Гра у городки доступна дітям старшої та підготовчої до школи груп. Вона розвиває окомір, кмітливість, точність рухів, зміцнює м'язи рук і тулуба, підвищує емоційний тонус, виховує витримку і наполегливість.

Майданчик для городків розміщують якомога далі від інших ігрових споруд, щоб не влучити биткою або городками в дітей. На землі або асфальтній доріжці креслять два квадрати (краще фарбою) на відстані 2-2,5 м один від одного. Кожна сторона квадрата дорівнює 1,5 м. На відстані 3 м проводять риску - це півкін, а на відстані 6 м - 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.



Мал. 41. Майданчик для городків

Для цієї гри потрібні городки і битки. Вони можуть бути дерев'яними або

пластмасовими. Витки мають довжину 60-70 см (8-10 штук), а городки 12-15 см (5—10 штук) з перерізом 3 см. Вага битки 400-450 г, діаметр торцевої частини 3-5 см, ручки 2-3 см. Ту частину битки, за яку беруться рукою (якщо вона виготовлена з дерева), треба відшліфувати дрібним наждаком, щоб було зручно користуватися під час кидків.

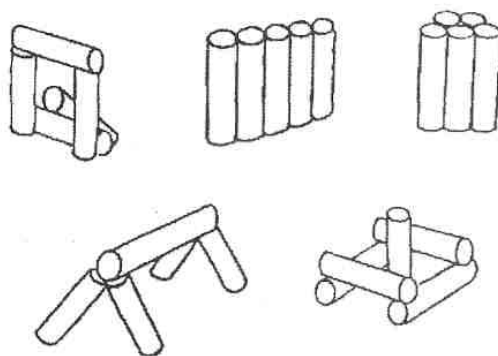
Перед тим як проводити гру в городки, необхідно навчити дітей кидати битку по городках не тільки влучно, а й правильно. Є два способи кидання битки. Ліктьовий (хто кидає правою рукою): битка у правій руці (при замаху назад і кидку вона зігнута в ліктьовому суглобі), тулуб повернуто лівим боком до квадрата, ноги на ширині плечей (ліва попереду, носком вперед, права – іззаду, носком розгорнута вправо). Замахуючись биткою, переносять вагу тіла на праву ногу, кисть з биткою – трохи вище рівня плечей. Одночасно з кидком битки вага тіла переноситься вперед – на ліву ногу, при цьому виконується енергійний поворот тулуба вліво, праву ногу ставлять на носок, п'ятку відривають від землі.

Плечовий спосіб кидання: битку відводять назад (невисоко) ледь зігнутою в лікті рукою, кидають прямою рукою, активно повертаючи тулуб. Кінцеве положення ніг таке саме. Найчастіше битка падає ручкою вправо, тобто з певним розворотом. Цей кидок точніший і влучніший.

Під час кидання ліктьовим і плечовим способами битка має обертатися. У кидку з кону битка робить 2-3 оберти, а з півкону – 1-1,5.

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.



Мал. 42. Фігури

Під час гри в городки увагу приділяють заходам безпеки. Всі діти повинні стояти за лінією кону, щоб не потрапити під кидок кого-небудь з гравців. Городки та битки дозволяють встановлювати та переносити тільки після того, як припинено гру. Дошкільникам рекомендується грати не більш як 2-3 партії підряд.

Бадмінтон

Грати в бадмінтон можна на рівному майданчику або галявині, гра не потребує якогось спеціального обладнання. Вона розвиває у старших дошкільників швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір.

Для гри в бадмінтон потрібні ракетки і волан відповідно до віку дитини. Під час гри важливо правильно тримати ручку ракетки, бо від рухів кисті залежить точність ударів по волану. Дитина тримає ракетку перпендикулярно до землі, охоплюючи ручку всіма пальцями, великий палець зліва. Цей спосіб дає змогу відбивати волан зліва, справа й зверху, не переміщуючи ручку (мал. 43).



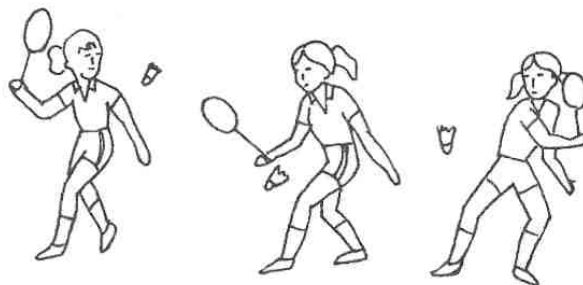
Мал. 43

Перед тим як вчити техніки ударів по волану, діти мають опанувати

правильну стійку бадмінтоніста. Дитина стоїть на обох ногах, трохи зігнутих у колінах, ліва нога на півкроку попереду, ракетка в правій руці, обід її трохи піднятий вгору, перпендикулярно до землі.

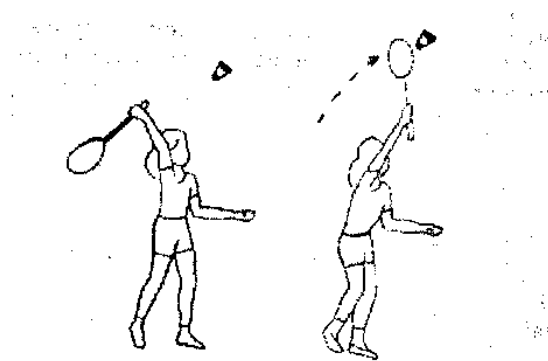
Дуже важливі для навчання дітей ігри в бадмінтон вправи, що розвивають спостереження за воланом, вміння влучати по волану центром поверхні ракетки. Одна з початкових вправ — жонгливання воланом. Дитина, утримуючи ракетку струнною поверхнею паралельно землі, кладе волан на її середину і починає підбирати 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 жонгливання 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).



Мал. 44

Удар над головою застосовують під час подачі, а також тоді, коли треба відбити волан, що летить над головою. Підняту вгору ракетку нахиляють кистю руки назад (під кутом 30-45°) у лівому суглобі, і коли волан наблизиться до неї на 25-30 см, різким рухом кисті виконують удар. Рука при цьому випростовується, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу (мал. 45).



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.

Діти підготовчої до школи групи можуть грати в бадмінтон через мотузок, натягнутий між двома стояками або через сітку заввишки 120-130 см на майданчику (5x10 м). Діти по черзі відбивають волан через сітку (мотузок). Якщо той, хто виконує подачу, допустив помилку (волан впав на свій бік майданчика або за його межі), - подача переходить до іншого гравця. Якщо помилився той, хто захищається, тоді дитині, яка подавала, зараховується очко. Гра продовжується до 5,7 або 10 очок (за домовленістю). Виграє той, хто першим набере цю кількість очок.

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

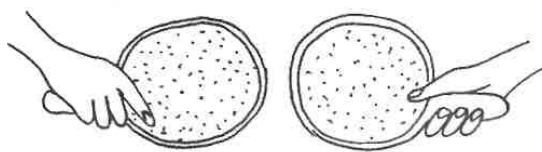
У настільний теніс діти грають у підготовчій до школи групі. Ця емоційна, жвава, цікава для них гра розвиває швидкість, спритність, витривалість, силу та швидкість реакції.

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).



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,

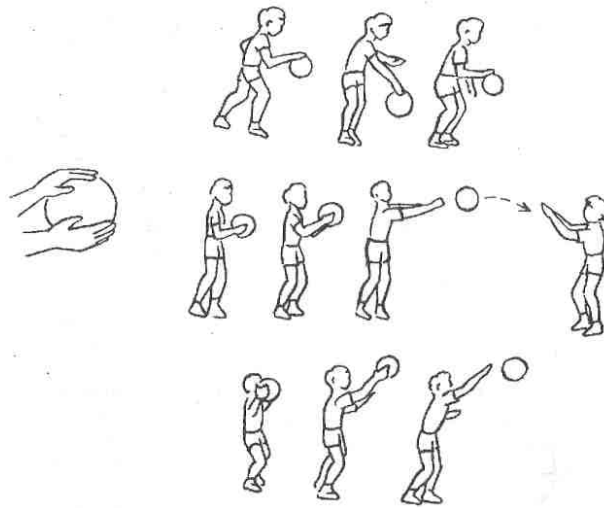
перелетів через сітку й торкнувся половини столу суперника, який відбиває м'яч. Очко дістає той гравець, з подачі якого суперник не зміг відбити м'яч назад на його половину столу (попав у сітку або за межі столу). Приймати м'яч з повітря, тобто до того, як він удариться об поверхню столу, не дозволяється. 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 і підготовчої до школи груп доступна гра баскетбол. Спочатку вони засвоюють прийоми ведення м'яча поштовхом об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі (повільним кроком і бігом). Важливий елемент рухових дій у баскетболі - передача м'яча партнерові обома руками від грудей та однією від плеча, стоячи на місці після зупинки та в русі, а також уміння ловити м'яч, який летить на різній висоті (на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо). Дітей потрібно вправляти у передачі та ловленні м'яча при шикуванні в парах, трійках, колі, квадраті (мал. 47).

Для гри в баскетбол треба засвоїти кидки м'яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Спочатку ці кидки виконуються з місця, діти намагаються влучити в кошик, а потім, після ведення м'яча або передачі його від партнера біля щита.



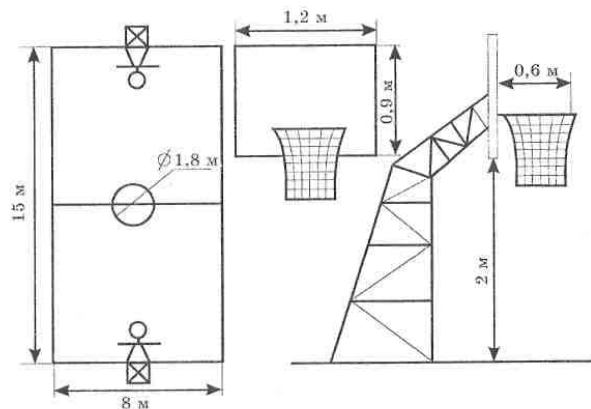
Мал. 47

Експериментальна робота Е.І. Адашкявичене показала, що ігрові дії дітей та елементи техніки баскетболу (ловлення та ведення м'яча, кидки у кошик з місця та в русі) вдосконалюються під час рухливих ігор («Гонка м'ячів по рядах», «М'яч об стінку», «Естафета з веденням м'яча» та ін.). Після того як діти засвоять усі вищезазначені технічні прийоми з м'ячем і спрощені правила гри, можна починати гру в баскетбол.

Гра в баскетбол проводиться на майданчику (від 5 x 10 до 8-15 м). Лінії майданчика позначають вапном або білою фарбою, у центрі креслять коло діаметром 1,8 м для розіграшу спірних м'ячів. На протилежних боках майданчика встановлюють щити (120x90 см). Щит прикріплюють до стовпа. Зручніший варіант – прикріпити щити до металевої конструкції, яка виносить щит на 1-1,5 м від лицьової лінії у бік майданчика. Щити фарбують білою фарбою, а окантовку – червоною або блакитною (заввишки 5 см). Баскетбольний кошик (кільце із сіткою) діаметром 45 см закріплюють на відстані 20 см від нижнього краю щита на висоті 2 м від поверхні майданчика (мал. 48).

На відстані 1,5-2 м від майданчика не повинно бути лав, дерев, стовбурів та інших предметів, які можуть призвести до травми.

Грають у баскетбол звичайним дитячим м'ячем (діаметр 20 см) або м'ячем для волейболу, що добре відскакує від землі.



Мал. 48

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.

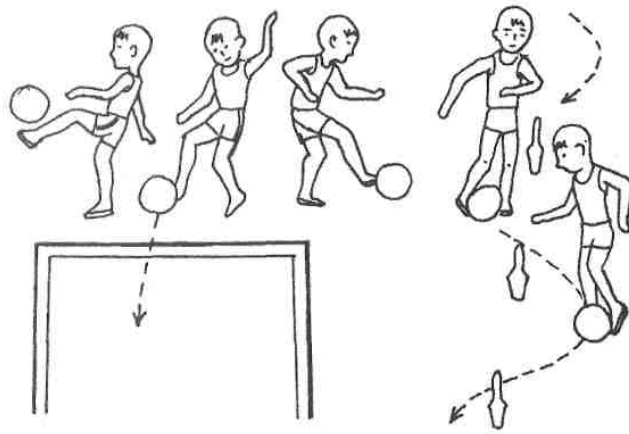
Після влучання м'яча в кошик будь-який гравець команди, яка програла два очки, викидає м'яч з-під щита (з лицьової лінії) своїм партнерам.

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

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) змієюю, 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).



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.

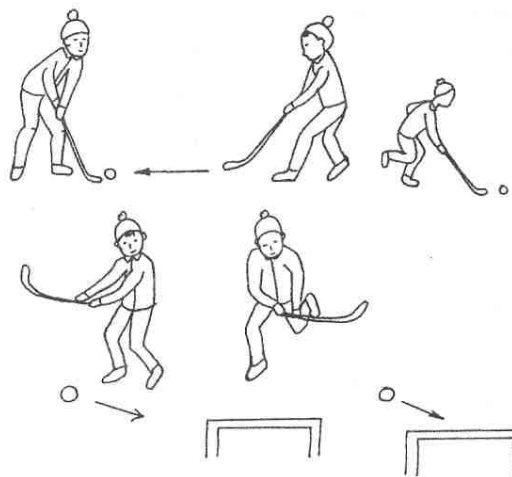
Гра складається з двох таймів по 10-15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника.

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.

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).



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.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «рухлива гра».
2. Охарактеризуйте рухливу гру як засіб всебічного розвитку дітей.
3. Які види рухливих ігор проводять з дітьми дошкільного віку, їх характеристика.
4. Які особливості керування рухливими іграми у дітей молодших груп (3-4 років)?
5. У чому специфіка керування рухливими іграми у дітей старших груп (5-6 років)?
6. Які рухливі ігри можна проводити з дітьми дошкільного віку під музику?
7. Які ігри спортивного характеру можна проводити з дітьми старшого дошкільного віку?
8. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри у городки?
9. Які особливості методики навчання дітей гри у бадмінтон?
10. Які методики навчання дітей гри у настільний теніс?
11. Як обладнати майданчик у дошкільному закладі для гри у баскетбол?
12. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри у футбол.
13. Які спрощені правила гри в хокей для дітей старшого дошкільного віку?

Глава X. ВПРАВИ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

Значний інтерес у дітей дошкільного віку викликають вправи спортивного характеру: плавання, катання на санках, ковзанах, велосипеді, ходьба на лижах та ін. Вони урізноманітнюють діяльність дітей під час прогулянки, збагачують їхній руховий досвід і є активним відпочинком після занять, на яких дошкільникам доводилося тривалий час сидіти.

Істотна особливість цих вправ – комплексний характер впливу на організм дитини (формування та вдосконалення рухових навичок, розвиток фізичних якостей та функцій організму), а також на виховання морально-вольових якостей.

При відповідному навчанні дошкільнята швидко опановують основи техніки цих рухів і ознайомлюються на практиці з «азбукою спорту». Це полегшує у майбутньому (в шкільні роки) вибрати для систематичних занять один з його видів.

Вправи спортивного характеру проводять одночасно з усією групою (плавання, ходьба на лижах та ін.) або кількома дітьми (велосипед, роликові ковзани) під час ранкових та вечірніх прогулянок. Визначаючи їх місце в режимі дня, вихователь враховує всі фізкультурні заходи та інші види діяльності дітей протягом дня, їх вік, фізичну та рухову підготовленість, стан здоров'я, умови, в яких відбувається навчання даного виду вправ. Усе це потрібно для правильної організації комплексного використання всіх засобів всебічного фізичного розвитку дітей.

Доцільно протягом тижня чергувати різні види вправ спортивного характеру. Наприклад, взимку діти двічі на тиждень катаються на санчатах, в інші дні з ними проводиться ходьба на лижах. Якщо є можливість проводити тільки одну з спортивних вправ (лижі або ковзани), то можна дозволити дітям займатися нею щоденно.

Коли діти оволодіють технікою виконання спортивних вправ, бажано застосовувати їх у комплексі. Наприклад, влітку частина дітей старшої або підготовчої до школи груп катається на велосипеді, інші – катаються на самокаті або роликових ковзанах. Вихователь при цьому приділяє більшу увагу тій підгрупі, де потрібна його допомога щодо організації дітей для виконання окремого виду вправ. При комплексному застосуванні вправ легше враховувати індивідуальні можливості дітей та їхні інтереси. Кожний може обирати ту вправу, яка йому до

вподоби.

Враховуючи, що виконання вправ спортивного характеру займає лише частину часу, відведеного на прогулянку, необхідно передбачити й інші види діяльності дітей: рухливі й творчі ігри, спостереження за природою тощо.

Для проведення того чи іншого виду вправ спортивного характеру треба підготувати відповідний інвентар (лижі, велосипеди, ковзани з черевиками тощо) і спеціальне місце на майданчику.

Санки

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. Вихованці молодших дошкільних груп можуть возити вдвох одну дитину на певну відстань (10-15 м), періодично міняючись ролями. Наприклад, якщо двоє везуть одного (один спереду за мотузку, а інший ззаду підштовхує), то вони міняються місцями так: той, хто був ззаду, сідає на санки, той, хто сидів, їде вперед і тягне за мотузку, а той, хто йшов попереду, їде назад.

Коли діти навчаться кататися на рівній місцевості, їх навчають спускатися з невеликих схилів. Тоді на території дитячого садка обладнують гірку. Якщо є природна земляна гірка, то на схилі її втоптують сніг і трохи поливають водою.

Дітям 3-4 років вихователь допомагає сісти на санки, а деяким з них – підняти на гірку. Якщо дитина боязка, перед нею на санки садять сміливішу дитину. Поступово такі діти стають сміливішими і спускаються з гірки самостійно.

Дошкільнята люблять кататися з гірки, лежачи на санках на животі. Це

досить небезпечно. Під час зіткнення можна вдаритися головою або тулубом. Тому не слід дозволяти дітям так кататися. Найзручніше й найбезпечніше – сидіти верхи, поставивши напівзігнуті ноги вперед і тримати натягнуту мотузку в руках.

Якщо під час спуску треба повернути санки на широкому схилі гірки, то опускають ногу на п'яту з того боку, в який треба повернути. Можна застосовувати й інший спосіб: міцно тримаючись за мотузку і притискаючи колінами санки, відхилити тулуб назад і трохи в той бік, куди їх треба спрямувати. Загальмувати рух можна так: опустити на сніг п'яти і, натягуючи мотузку, відхилити тулуб назад, щоб трохи підняти передню частину санок. Разом з ногами гальмуватимуть і задні кінці полозків.

Катаючись на санках, діти витрачають багато енергії, але так захоплюються, що не помічають втоми. От чому катання з гірки треба регламентувати. Після спуску потрібна коротка пауза (1—1,5 хв) для відпочинку. Підніматися на гірку слід повільно, не бігти, не обганяти інших дітей, дотримуватися своєї черги й чекати, поки попередня дитина не з'їде до кінця схилу.

Забезпечуючи відповідний порядок під час катання, вихователь попереджає дітей, щоб вони не піднімалися по схилу назустріч тим, хто з'їжджає, не перебігали доріжку, коли по ній хтось спускається. Підніматися на гірку тільки по спеціально зробленій для цього доріжці.

Загальна тривалість катання на санках у молодших групах – 40-45 хв, старших - 45-60 хв. Після цього дітям пропонують інші види діяльності.

Починаючи з середньої групи, діти люблять катати по рівній місцевості своїх товаришів, везучи санки за мотузок або підштовхуючи їх ззаду. Треба стежити за тим, щоб дитина, старша за віком, або двоє возили тільки одну дитину, а не кілька, і щоб діти частіше мінялися ролями (через кожні 3-5 хв).

Під час катання на санках по рівній місцевості з дітьми старшої та підготовчої до школи груп можна влаштовувати цікаві змагання між окремими дітьми або підгрупами (командами). Наприклад, кілька дітей, спираючись на санки ззаду, за сигналом вихователя намагаються якнайшвидше довести свої санки до прапорця, який поставлено на відстані 8-10 м від стартової риски. В іншому варіанті діти сідають на санчата спиною вперед і, відштовхуючись ногами, просуваються якнайшвидше до позначеного місця. Вихователь визначає

переможців (за правилами естафетних ігор).

Катаючись на санках з гірок, можна виконувати багато цікавих ігрових завдань.

«*Підніміть предмет*». На середині схилу гірки кладуть предмет (гілочку, шишку, прапорець). Спускаючись з гірки, треба схопити його.

«*Сніговик*». На схилі гори ставлять сніговика. З'їжджаючи на санчатах, дитина, тримаючи в руці снігову грудку, намагається влучити нею в сніговика.

«*Арка*». На середині схилу ставлять арку (ворота) з двох-трьох лижних палиць або прутиків. Завдання - проїхати під аркою, не зачепивши її.

«*Хто швидше?*» Кілька (3-4) дітей сідають на санки, які стоять паралельно на вершині гірки на відстані 2-3 кроків. За сигналом вихователя діти одночасно відштовхуються. Переможцем вважається той, хто першим перетне риску, накреслену на снігу біля підніжжя гірки.

«*Хто далі пройде?*» Кілька дітей (6-8) по черзі з'їжджають з гірки, а внизу рискою на снігу відмічають місце, де зупинилися санки. Переможцем буде той, хто пройде далі.

«*Хто більше збере прапорців*». На схилі гірки ставлять 5-6 прапорців на одній лінії на відстані 2-3 кроків один від одного. Дитина, спускаючись з гірки, намагається зібрати якомога більше прапорців. Переможцем вважається той, хто зібрав більше прапорців, 2-3 рази спускаючись з гірки.

Лижі

Ходьба на лижах доступна вже дітям другої молодшої групи. Вона зміцнює здоров'я, сприяє всебічному фізичному розвитку та загартуванню організму дошкільників. Катаючись з гірок, діти виявляють рішучість, сміливість, кмітливість тощо. Їхні рухи набувають впевненості, чіткішою стає координація дій рук та ніг, розвивається почуття рівноваги. Крім того, ходьба на лижах високо оцінюється і як засіб активного відпочинку дошкільнят після занять у приміщенні.

Лижі підбирають відповідно до зросту дитини, довжина їх становить 100-130 см. На занадто довгих лижах незручно пересуватися, бо вони важкі й керувати ними складніше. Лижні кріплення, які складаються з носкового та п'яткового 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.

Щоб лижі добре ковзали, їх змащують спеціальними мазями, які купують у магазинах спортивних товарів (на тюбиках зазначено, для якої температури та структури снігу підходить мазь). Поклавши тонкий шар мазі на ковзну поверхню лиж, її розтирають, аж поки вона не заблещить.

Після прогулянки лижі добре чистять від снігу й витирають сухою ганчіркою, а в приміщенні весь час тримають зв'язаними біля носкового загину та п'яток. Між ковзними поверхнями ставиться дерев'яна розпірка (розмір 5х8 см), що зберігає вагомий прогин. Таку саму розпірку у вигляді трикутника (розмір 6х 12 см) доцільно поставити між носками лиж, щоб вони не втрачали свого вигину. Зберігають їх у вертикальному положенні.

Одяг дітей може бути звичайним: пальто, легка шубка або тепла куртка; шапочка з навушниками, рукавички, валянки або теплі черевики. Однак найраціональнішим одягом слід вважати лижний костюм, під який у холодну погоду піддягають шерстяний светр. Цей одяг зручніший для енергійних рухів під час ходьби на лижах і водночас запобігає перегріванню.

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.

Дослідженнями (М.П. Голощокіна, Т.І. Осокіна та ін.) доведено, що найбільш ефективними формами навчання дошкільників техніки ходьби на лижах та спусків із гірок є організовані заняття та ігри на лижах. Заняття з фізичної культури, змістом яких є лижна підготовка, проводяться не менше двох разів на тиждень під час денних прогулянок: для дітей другої молодшої групи 25-30 хв, середньої групи – 30-35 хв, старшої та підготовчої до школи груп – 40-60 хв. Тривалість їх визначається не тільки віковими особливостями дітей та ступенем володіння ними технікою пересування на лижах, а й об'єктивними зовнішніми умовами (температура повітря, сила вітру та інше). При значному морозі (–12...–15° С),

великому вітрі та в дуже м'яку погоду, коли сніг прилипає до лиж, час занять зменшується.

Перед початком занять на лижах дошкільнятам треба показати, як брати лижі із стояків, як розбирати складеш лижі, одягати їх на ноги, складати й ставити на місце. Потім самостійно скріплювати лижі та вміти правильно переносити їх. Скріплюють лижі так: одну лижу ставлять під носковий ремінь другої (ковзними поверхнями в один бік) і, вставивши палиці одну в одну, встромляють кінці у носкові ремені, кільця надівають на носки. Скріплені лижі переносять на плечі (дитина підтримує однією рукою) або під рукою (носками вперед; кисть руки підтримує їх біля носкових ременів). Під час руху з лижами «під руку» дотримуються інтервалу 2-3 м. Дітей старшого дошкільного віку навчають вправам з шикування із скріпленими лижами та стоячи на них. Для шикування в одну шеренгу із скріпленими лижами подається команда «В одну шеренгу - ставай!». Діти, шикуючись у шеренгу на відстані кроку один від одного, встановлюють лижі біля носка правої ноги, тримаючи їх правою рукою за середину. За командою «Рівняйсь!» притискають їх до правого плеча, голову повертають у бік поданої команди (вправо або вліво). За командою «Струнко!» голову повертають прямо, лижі відводять у вихідне положення.

Ці команди також виконують після того, як діти закріпили лижі на взуття та взяли палиці в руки. За командою «В одну шеренгу – ставай!» діти шикуються у шеренгу, лижі, паралельні палицям і трохи нахилені вперед, встановлюють кільцями біля носків взуття. За командою «Рівняйсь!» палиці притискають до плечей, голову повертають праворуч (за командою «Наліво рівняйсь!» - ліворуч). За командою «Струнко!» верхні кінці палиць висувують вперед, голову повертають прямо.

Під час шикування у колону по одному з лижами в руках діти ставлять скріплені лижі біля правої ноги ковзною поверхнею вперед, права рука тримає лижі, ліва – опущена вниз. При шикуванні в колону по одному на лижах діти стають один за одним на відстані одного кроку від своїх лиж до п'яток лиж дитини, що стоїть попереду.

Формування навичок з ходьби на лижах починається з показу «стійки лижника» (положення тулуба під час ходьби). У цій стійці лижі тримають

паралельно, на ширині ступні (10-15 см), ноги згинають так, щоб коліно було під стопою або носком черевика; тулуб трохи нахиляють вперед, руки напівзігнуті й опущені вниз. З лижниками-початківцями цю стійку корисно повторювати на кожному занятті перед початком пересування на лижах.

Найпростіший спосіб пересування на лижах - «ступаючий крок», який застосовується на пухкому снігу під час ходьби на рівній місцевості та при підйомах на схили. Навчання пересуватися «ступаючим кроком» починають без палиць, тому що так дітям легше зосередити увагу на положенні ніг, координувати рухи ніг та рук під час ходьби. Передчасне користування палицями привчає дітей «висіти» на них або спиратися, щоб не втратити рівноваги.

При ходьбі ступаючим кроком тулуб дитини трохи нахилено вперед, права нога згинається у колінному суглобі, піднімається та виноситься вперед. Це дає змогу піднімати носкову частину лижі, п'яткою притискувати задній кінець її до снігу, робити крок вперед з легким притискуванням і переносити вагу тіла на праву ногу. Так само робиться крок лівою ногою. Руки при цьому рухаються паралельно напрямку руху, як при звичайній ходьбі (права рука вперед, ліва – назад). При пересуванні ступаючим кроком дітей привчають керувати лижами, зберігати рівновагу та узгоджувати рухи рук та ніг.

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 (мал. 51).



Мал. 51

Поширеною помилкою у дошкільників при виконанні ковзного кроку є

недостатнє відштовхування ногою, неповне розгинання її в момент відштовхування, ковзання на прямих ногах, порушення ритму ходи. Щоб діти засвоїли широкий ковзний крок і вміли переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу, варто давати такі завдання: пересуватися по лижні, заклавши руки за спину; долати відстань за меншу кількість кроків; ковзати до предмета (прапорця, шишки), збільшуючи крок під час ковзання; ковзати в повільному темпі із збільшенням переносу ваги тіла з однієї ноги на іншу.

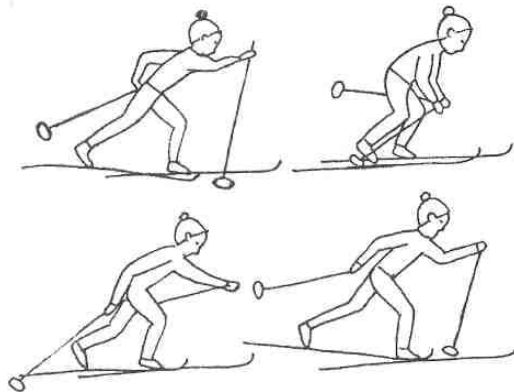
Після опанування дітьми ковзного кроку їх вчать ходити на лижах з палицями. На початку навчання вони використовуються, як правило, для підтримання рівноваги, а не для відштовхування. Передусім дітям пропонують походити з палицями, тримаючи їх за середину і не спираючись на них. Ця вправа допоможе звикнути до ваги палиць і проносити їх вперед і назад.

Треба навчити дітей користуватися лижними палицями, що мають на верхніх кінцях ремінні петлі для стійкої опори руки під час відштовхування. Для правильного тримання палиці руку просовують знизу в петлю й притискують верхні кінці петлі долонею до палиці, тобто затискують їх у долоні разом з палицею. Пересуваючись на лижах з палицями, їх ставлять по черзі у сніг під гострим кутом біля носка висунутої вперед ноги. Дитина ковзає то на одній, то на іншій лижі, сильно відштовхуючись ногами й по черзі, за допомогою палиць, руками. Тулуб трохи нахилений вперед, ноги напівзігнуті і теж висуюються коліном вперед. Це пересування на лижах називається «поперемінним двокроковим ходом». В основному техніку його опановують зі старшими дошкільниками. Цикл цього ходу складається з двох «ковзних кроків» і двох поперемінних поштовхів палицями (мал. 52).

При пересуванні на лижах поперемінним двокроковим ходом у дітей найпоширенішими є такі помилки: ковзання на прямих ногах або надмірне їх згинання; недостатнє відштовхування палицями, широке їх розставлення; недостатнє перенесення ваги тіла на висунуту вперед ногу. Важливо своєчасно виправляти ці помилки, поки вони не стали звичкою.

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.



Мал. 52

Починаючи із середньої групи, дітей навчають найпростіших поворотів - «переступання» на місці та в русі на невеликій швидкості. Під час повороту лиж ліворуч навколо п'яток вагу тіла переносять на праву ногу. Згинаючи ліву ногу, піднімають носок лижі і, відводячи його трохи ліворуч, ставлять на сніг. Потім на цю ногу переносять вагу тіла й приставляють праву лижу й палицю тощо.

Треба стежити, щоб діти, засвоюючи перенесення ваги тіла на опорну ногу, не відривали від снігу п'ятку (носок) лижі, яку переставляють у сторону, бо це може призвести до схрещення лиж.

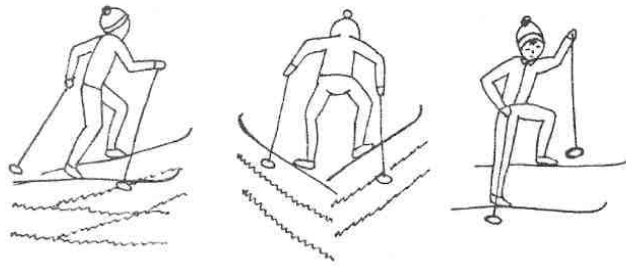
Поворот «переступанням» у русі виконують на невеликій швидкості під час пересування по лижні або на пологому схилі. Як і поворот на місці, він полягає в поперемінному переставлянні лиж у напрямку повороту. Повертаючись праворуч, відштовхуються лівою ногою, одночасно переставляючи праву лижу вправо, а потім, ковзаючи на ній, приставляють ліву. Під час повороту ліворуч виконуються ті самі рухи, але в інший бік.

Значне місце в навчанні найпростішої лижної техніки відводиться вправам із спуску, сходження та гальмування на гірці з пологим схилом. Усі ці рухи лижники-початківці виконують без палиць, їх можна давати тільки тоді, коли діти вже впевнено тримаються на лижах.

Виходять на гірку такими способами: «ступаючим кроком», «напівялинкою», «ялинкою» та «драбинкою» (мал. 53).

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.



Мал. 53

«Напівялинка» застосовується, коли піднімаються на гірку навскоси. Лижу, яка вище, ставлять у напрямку руху, а іншу з розворотом носка - назовні, під певним кутом до верхньої і на ребро.

При підйомі «ялинкою» носки лиж широко розводять у сторони. П'ятки лиж при кожному кроці переносять одну через іншу. Чим крутіший схил, тим ширше розводять носки, а лижі ставлять на внутрішні ребра. Палиці використовують для опори і ставлять поперемінно позаду лиж.

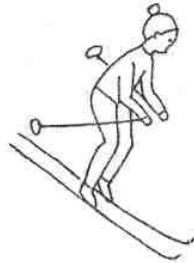
На крутому схилі застосовують також підйом «драбинкою». Цей спосіб краще вивчати на рівному майданчику, де дитина, пересуваючись на лижах боком (вліво, вправо), намагається ставити ноги паралельно. Потім цю техніку засвоюють на схилі, звертаючи увагу на те, щоб під час сходження задній кінець лижі діти ставили на схил трохи вище від носка. Спираючись на палиці й лижу, що перебуває вище по схилу, до неї приставляють іншу лижу, а потім палицю. У такій послідовності дитина долає крутосхил.

Підйоми «ялинкою» та «драбинкою» вивчають лише із старшими дошкільниками (для малюків ці сходження ще складні).

Одночасно з цим дошкільнят навчають спускатися з невеликих пагорбків і схилів. Спускаючись з гірки, дитина повинна трохи нахилити тулуб вперед, ноги зігнути в колінах, руки ледь відвести в сторони й зігнути в ліктях. Для поліпшення рівноваги одну ногу варто на 1/2-3/4 ступні висунути вперед (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.



Мал. 54



Мал. 55

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. Наводимо деякі ігри, які можна проводити з дошкільниками під час занять та прогулянок на лижах.

«*Ширше крок*». На лижні двома палицями або гілками позначають відстань 25-30 м. Вихователь пропонує дітям подолати цю відстань без палиць, намагаючись зробити найменшу кількість кроків, довше ковзаючи на лижні. Гру можна провести як змагання між кількома дітьми. Перемагає той, хто зробить найменшу кількість кроків на цій дистанції.

«*Пройди і не зачепи*». На лижні встромляють 6-8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на відстані 2-2,5 м одна від одної. Дитина на лижах обминає

«змійкою» їх, виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Перемагає той, хто пройде швидше за всіх дистанцію (15-20 м) і не зачепить жодної палиці.

«*Пройди у ворітця*». На лижні встановлюють 4-5 воріт з лижних палиць на відстані 3-4 м одна від одної. Просуваючись по лижні, дитина підходить до воріт, згинає ноги в колінах, намагаючись не зачепити їх, а потім випростовується. Цю гру можна також проводити під час катання з гірки. Лижник спускається зі схилу, проїжджаючи 3-5 воріт. Можна провести змагання між окремими дітьми або командами. Перемагає той, хто вдало пройде через усі ворота й не зачепить їх.

«*Хто швидше*». Кілька лижників (5—6) стають на 2-3 кроки один від одного вздовж накресленої на снігу лінії. За сигналом вихователя (голосом або змахом прапорця) вони одночасно починають пересуватися з максимальною швидкістю в напрямку прапорця, встановленого на відстані 25-30 м. Перемагає той, хто першим долає дистанцію.

«*Естафета з перенесенням лижних палиць*». Дітей поділяють на 2-3 однакові команди. Команди шикуються на стартовій лінії в колони по одному. За сигналом вихователя діти, які стоять у колонах першими, біжать до прапорця (на відстань 12-15 м), встромлюють палиці в сніг, повертаються назад і торкаються рукою наступних гравців. Це сигнал для початку бігу. Гравці біжать на лижах до прапорця, забирають лижні палиці і передають їх партнерам по команді, які стоять першими. Кожна дитина, яка закінчила біг, стає останньою в свою колону. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«*Швидко в гору*». Дітей розподіляють на 2-3 команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту у підніжжя гірки. За сигналом вихователя всі діти на лижах намагаються якомога швидше піднятися на гірку. Виграє команда, яка раніше підніметься в повному складі на гірку. Спосіб підйому на гірку може бути довільним або його визначає вихователь (ступаючим кроком, «ялинкою», «драбинкою»).

«*Хто далі*». Кілька лижників (3-4) стають на вершині гірки й по черзі спускаються з неї без палиць зі стартової лінії. Перемагає той, хто пройде найбільшу відстань без додаткових рухів ногами.

«*Підніми*». Під час спускання з гірки дитина повинна підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, треба присісти, зігнувши ноги, а потім

випростатися. Повторюючи гру, предмет кладуть то зліва, то справа від лижні, щоб діти піднімали його відповідною рукою.

«Влучи в ціль». Під час спускання з гірки дитина повинна влучити сніжкою в будь-яку ціль (сніговик, кущ, дерево). Якщо змагається кілька лижників, виграє той, у кого під час 3-4 спусків буде більше влучань.

«Не зачепи». Посередині схилу покласти гілочку або шишку. Під час спускання з гірки потрібно спочатку трохи розвести лижі в різні боки перед самим предметом, щоб не зачепити його, а потім знову звести їх.

Ковзани

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. Гострять їх наждачним каменем на спеціальному верстаті або в слюсарних лещатах у поперечно-поздовжньому напрямку. Потім звичайним бруском знімають з леза задирки, інакше вони чіплятимуться за лід і гальмуватимуть рух.

Треба привчати дітей обережно й охайно поводитися з ковзанами. Зберігають їх у спеціальних чохлах (якщо немає пластмасових, то їх шиють з міцної тканини). Після катання ковзани знімають в приміщенні і протирають ганчіркою. Черевики сушать при кімнатній температурі і ні в якому разі їх не кладуть на піч або батарею. На літо ковзани змащують технічним вазеліном, а черевики протирають риб'ячим жиром або рициновою олією, щоб вони не

тріскалися й були еластичними.

Під час катання одяг має бути теплий, легкий, не утруднювати рухів. Дуже зручний байковий або трикотажний спортивний костюм. Якщо він тонкий, зверху одягають вовняну кофту або светр, а під штани – трикотажну білизну (дівчатка - колготки). Дітям, які тільки починають вчитися кататися на ковзанах, можна одягнути легку шубку або недовге пальто (куртку), на голову – шапку. Ковзанярів-початківців рухаються дуже повільно, тому швидко мерзнуть. Крім того, такий одяг захистить їх від ударів при можливих падіннях.

На території дитячого садка роблять ковзанку. Розмір її приблизно 150-200 м². 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 утрямбованій сніговій доріжці, підтримуючи деяких дітей за руку, щоб вони впевненіше почували себе. Треба стежити за дотриманням правильної «посади ковзаняра»: тулуб трохи нахилений вперед, руки опущені вниз – у сторони й зігнуті на ліктях, голову тримати прямо (дивитися вперед, а не під ноги); ступні ніг – паралельно, на ширині 10-15 см

(широко розставлені ноги зменшують крок, утруднюють перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу й сковують рухи). На перших порах дошкільнята досить часто сильно нахиляють тулуб вперед, причому відштовхуються не всім лезом ковзана, а тільки носком. Це – груба помилка. Треба стежити й за тим, щоб діти не відхиляли тулуб назад, бо вони можуть упасти на спину.

Після 3-4 занять, коли діти навчаться зберігати рівновагу на сніговій доріжці, можна кататися на ковзанці. В перші дні майже всі відчувають біль у м'язах ніг внаслідок посиленого напруження, але через кілька занять це пройде.

На початку навчання дітям треба частіше відпочивати (протягом 3-5 хв), бажано сидячи на лаві. Поступово тривалість катання збільшується, а пауз для відпочинку стає менше. Коли дошкільнята засвоять техніку пересування на ковзанах, можна кататися до 30-40 хв при температурі повітря не нижче $-10\ldots-12^{\circ}\text{C}$. 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.

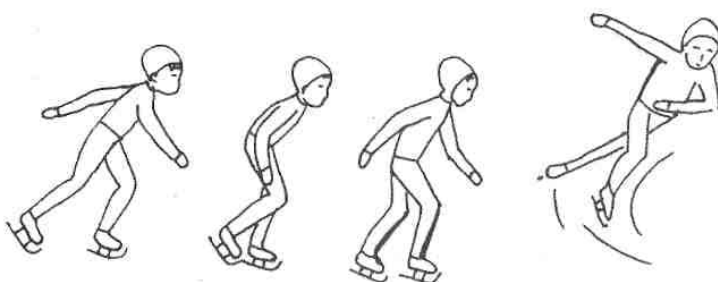
Ковзання по прямій з поперемінним відштовхуванням виконують у такій послідовності. Дитина сильно відштовхується внутрішнім ребром ковзана в сторону – назад, поступово вивертаючи його носок трохи назовні. Наприкінці відштовхування ногу різко розгинають у гомілковостопному суглобі й вагу тіла переносять на ледь зігнуту опорну ногу. Після закінчення відштовхування ногу трохи згинають у коліні, виносять вперед і ставлять на лід спереду опорної ноги. У цей момент починають відштовхуватися іншою ногою. Весь цикл рухів повторюють. Коли відштовхування правильне, на льоду залишається малюнок «ялинки». Під час поштовху лівою рукою ліву ногу виносять вперед – вправо. Праву руку переміщують по дузі назад і в сторони (мал. 56).

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 (мал. 57). Доцільно вивчити з дітьми кілька способів гальмування: упором, плугом і поворотом.



Мал. 56

Мал. 57

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. Емоційні різноманітні рухи під час ігор допомагають їм удосконалювати техніку катання на ковзанах (пересування з різною швидкістю, повороти, раптові зупинки тощо).

Ігрові вправи та ігри на ковзанах

«Проковзни у ворота». Діти шикуються в колону по одному. За 10-12 м від стартової риски з двох сніжок ставлять ворота (ширина 25-30 см.) Гравці по черзі роблять розгін (5-6 кроків), а потім на одному ковзанні намагаються проїхати між сніжками (4-5 разів).

«Не торкнись». На льоду ставлять у ряд 8-10 сніжок (льодинок). Відстань між ними - 1-1,5 м. Діти по черзі енергійно розбігаються і ковзають по прямій на обох ногах. Під'їжджаючи до сніжки, широко розводять ноги, щоб не збити її. Обминувши всі сніжки, вони повертаються на свої місця. Повторити 5-6 разів.

«Хто далі». Діти шикуються у шеренгу на відстані 10-12 кроків від стартової риски. За сигналом кожний з них робить розгін і починає ковзати (на одній чи обох ногах) від стартової риски. Виграє той, хто проїде далі за інших (4-5 разів).

«Пружинки». Діти шикуються у шеренгу на відстані 10-12 кроків від стартової риски. За сигналом кожний з них робить розгін і починає ковзати (на одній чи обох ногах) від стартової риски. Виграє той, хто проїде далі за інших (4-5 разів).

«Наввипередки». Провести на льоду дві паралельні лінії на відстані 40-50 кроків. Кілька дітей (4-5) стають вздовж однієї з них за 2-3 кроки одне від одного. За командою «Руш!» вони біжать наввипередки до другої лінії. Перемагає той, хто першим добіжить до неї. Повторити 4-5 разів.

«Квач». Діти вибирають ведучого. Це – «квач». Він намагається наздогнати гравців, які тікають від нього. Кого наздожене (торкнеться рукою), той стає «квачем» і гра продовжується. Тривалість гри - 10-12 хв.

Роликові ковзани

Роликові ковзани використовують влітку. Вони допомагають вдосконалювати вміння кататися на ковзанах, набуті взимку.

Ковзани міцно прикріплюють заклепками до черевиків, які повинні щільно облягати ногу в легкій шкарпетці. Одяг може бути звичайним: в прохолодну погоду (весною чи восени) – легке пальто (куртка або лижний костюм), в теплий

час (влітку) – плаття або труси й майка.

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.

Велосипед

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. Його сидіння і кермо можна легко опустити й підняти. Пристосовуючи велосипед відповідно до зросту дитини, не треба занадто високо піднімати сидіння, щоб тулуб дитини не дуже згинався, оскільки таке положення затрудняє роботу внутрішніх органів і негативно позначається на поставі. Відстань від сидіння до опущеної донизу педалі повинна дорівнювати довжині гомілки із стопою. В середньому вона дорівнює 25 см у дітей 3-5 років і 30 см для дітей 6—7 років. Найзручніша відстань по вертикалі від керма до сидіння для дітей 3-4 років - 16-18 см, а для 5-6 років - 20-22 см.

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 педаль. Під час їзди сидіти рівно й дивитися вперед.

Спочатку діти вчаться їздити по прямій, а потім з поворотами (кермо повертається у відповідний бік). Коли вони добре засвоять їзду по прямій та з поворотами, їх 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.

Самокат

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.

Під час катання на самокаті потрібно стежити, щоб діти енергійно відштовхувалися від землі лівою та правою ногами. Наприклад, проїжджаючи по доріжці в один бік, вони повинні відштовхуватися правою ногою, у зворотному напрямку — лівою. У такому разі фізичне навантаження на ноги буде розподілятися рівномірно.

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.

Навчаючи дітей їзди на велосипеді та самокаті, треба одночасно розвивати в них орієнтування в просторі, виховувати увагу, дисциплінованість, обов'язково ознайомлювати з правилами вуличного руху (пояснити, як їх дотримуватися під час перебування на вулиці).

Плавання

Плавання корисне для гармонійного фізичного розвитку дошкільників. Внаслідок сприятливих поєднань води, повітря, сонячних променів та активних рухів під час плавання зміцнюються м'язи та нервова система дитини, вдосконалюються органи дихання, активізується обмін речовин. Плавання сприяє формуванню стрункої постави, загартовує дитячий організм.

Учити дошкільників плавати можна в штучних наливних і стаціонарних басейнах, а також у водоймищах, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам. Ці вимоги стосуються насамперед якості води та ділянки берега, де проходитимуть заняття. Берег річки (озера) повинен бути рівним і добре проглядатися, дно водойми – з твердим ґрунтом, без ям, підводних каменів, рівне й полого, швидкість води — не більше 10 м за хвилину.

Вибрану для занять ділянку водойми розміром 20х10 обгороджують канатами з яскравими поплавками, дерев'яним штахетом або лозинами. Глибина

найвіддаленішої частини – не більше 1-1,2 м. Також необхідно підготувати надувні гумові круги, м'ячі, дошки з пінопласту 50 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 вміють плавати, дозволяють входити у воду тільки вздовж берега. Одночасно у воду заходять не більше як 4-6 дітей. Вихователь повинен знаходитися між дітьми та межею, звідки починається глибина. Заняття проводять з підгрупами (по черзі): коли вихователь з однією підгрупою у воді, інша – відпочиває на березі і навпаки. Присутність лікаря або медичної сестри обов'язкова.

Заняття з плавання бажано проводити щодня. На відміну від купання, коли діти у воді більш пасивні, плавати вони можуть значно довше.

Виконуючи різні плавальні вправи, дитина весь час рухається, а тому менше мерзне. Перебування у воді поступово збільшують від 3-5 до 15-20 хв при температурі води +20...+22° С та повітря +23...+25° С. Не можна дозволяти дошкільникам плавати натще серце або відразу після їди. Навіть при легкому нездужанні (болить голова, кашель, відсутність апетиту) дитині не можна дозволяти входити у воду. Найменші ознаки переохолодження – блідість обличчя, посиніння губ – є сигналом про те, що треба негайно залишити воду й вийти на берег.

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).

Науковими дослідженнями (Т.І. Осокіна, Ю.О. Короп та ін.) та практикою роботи дитячих садків доведено, що підготовку дітей до плавання можна розпочинати з другої молодшої групи. Малюків привчають не боятися заходити у воду, організовуючи під час купання з ними найпростіші ігри та розваги у воді. Дуже важливо в цей період викликати в дітей зацікавленість до плавання, бажання навчитися плавати.

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.

Спочатку, як уже зазначалося, дітей привчають не боятися води: сміливо входити в річку або озеро, вільно пересуватися на мілководі, занурюватися з головою, виконувати підготовчі до плавання вправи на суші й у воді. Тільки за таких умов можна навчити дошкільнят плавати певним стилем (кролем, брасом та ін.).

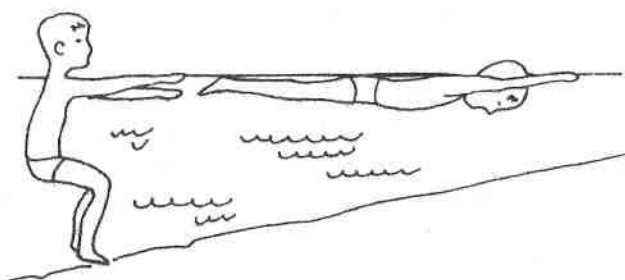
Навчаючи плавання, вихователь повинен завжди бути поруч з дітьми. Якщо та чи інша вправа не виходить або дитина боїться виконати її, треба допомогти: підтримати за руки, спину або груди.

З перших занять дітей привчають правильно видихати повітря у воду й занурюватися з головою. Виконуючи цю вправу, діти спочатку затримують дихання після вдиху, а потім поступово, не поспішаючи, видихають повітря у воду. Щоб краще орієнтуватися, можна розплющувати під водою очі.

Щоб відчутти підтримуючу силу води й засвоїти горизонтальне положення тіла, застосовують вправу з ковзанням на грудях. Виконуючи цю вправу, дитина входить у воду (глибина по пояс), стає обличчям до берега, піднімає руки вгору, робить глибокий вдих і, трохи присівши, енергійно відштовхується від дна й лягає на воду, її тіло, руки та ноги випростані, кисті складені разом долонями вниз, голова опущена у воду. Під час ковзання на грудях, повітря видихають у воду. Цю вправу повторюють щодня, намагаючись ковзати все далі й далі. Вміння ковзати по поверхні води – перший крок до оволодіння плаванням (мал. 58).

Навчитися триматися на воді допомагають і деякі інші вправи. Найпоширеніші з них - «Поплавець» і «Медуза». Щоб виконати вправу «Поплавець», дитина входить у воду по груди, стає обличчям до берега, робить глибокий вдих і, затримуючи дихання, занурюється з головою. Під водою охоплює руками гомілки, нахиляє голову ближче до колін (положення групування). У цьому положенні плаває якийсь час (рахує до десяти і не випускає повітря з легень), не змінюючи положення тіла, рук, ніг і голови. Потім спокійно стає ногами на дно (мал. 59).

Вправа «Медуза» виконується на мілкішому місці, де глибина води по пояс. Ця вправа відрізняється від попередньої тим, що, зробивши глибокий вдих і затримавши дихання, дитина нахиляється вперед і повільно лягає на воду, не згинаючи при цьому рук і ніг. Її тіло спочатку трохи занурюється у воду, а потім зринає. Дитина лежить у воді, не рухаючись. Полічивши до десяти, стає на дно (мал. 60).



Мал. 59



Мал. 59

Мал. 60

Одночасно розучують рухи ногами у воді, що допомагають підтримувати тіло в горизонтальному положенні й сприяють просуванню вперед. Спочатку ці рухи вивчають, сидячи на березі (бортику басейна), а потім – у воді, на мілкому місці. Дитина лягає на воду, спираючись на випростані руки або передпліччя і випрямляється так, щоб на поверхні було видно носки (якщо дитина лежить на спині) або п'яти (якщо дитина лежить на животі). У цьому положенні вона повільно й ритмічно рухає майже випростаними ногами. Ноги працюють в основному внаслідок руху стегон. Носки ніг витягнуті, амплітуда руху ступень вгору й вниз – 30-40 см.

Роботу ніг треба вдосконалювати на кожному занятті, ковзаючи на грудях, а також тримаючись руками за плавальну дошку, гумовий круг або м'яч. Плаваючи з предметами, що допомагають триматися на воді, діти повинні дихати рівномірно, швидко вдихати повітря і повільно видихати його крізь стулені губи.

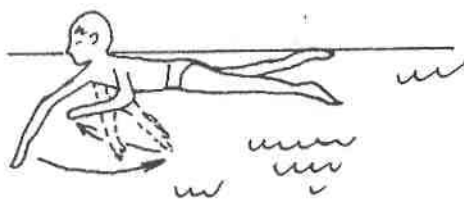
Коли дошкільнята засвоять рухи ногами, їх вчать самостійно триматися на поверхні води за допомогою рук і ніг. Гребок виконується прямою рукою, закінчується він біля стегна. Гребти треба повільно, не поспішаючи. Коли одна рука гребе, інша витягується вперед. На кожний гребок руками роблять три-чотири поперемінних рухи ногами.

Спочатку діти плавають (на мілкому місці), затримуючи дихання після вдиху з поступовим видихом у воду. Пропливши так 5-6 метрів, дитина повинна встати, зробити глибокий вдих і пливти далі. Пізніше вчать робити вдих у момент, коли одна рука витягується вперед, а видих – коли вона закінчує гребок.

Старших дошкільників вчать плавати способом «кріль» без винесення рук з води. Під час плавання цим способом тіло перебуває в горизонтальному положенні. При цьому голова піднята так, щоб рот був трохи вище від поверхні води. Ноги вільно витягнуті, носки відтягнуті й злегка повернуті всередину. Ними дитина навперемінно виконує рухи зверху вниз і знизу вгору. Гребок рукою виконується до вертикального положення, а долоня опиняється біля плеча й знову витягується вперед, ніби наздоганяючи в русі іншу руку (мал. 61).

Щоб заняття з плавання не були одноманітними, треба широко використовувати у воді різні ігри й розваги. Захоплені грою, дошкільнята не відчують страху, впевненіше виконують вправи, які раніше їм не вдавалися. Усі ігри та розваги із зануренням спочатку виконуються із затриманням дихання після вдиху (рот щільно закритий), а потім з видихом у воду крізь губи.

Ігри та розваги, які проводяться з дошкільниками під час навчання плавання.



Мал. 61

«Фонтан» (глибина води до пояса). Кілька дітей (4-6) входять у воду і, тримаючись за руки, роблять коло. Потім повертаються кругом, опускають руки й набирають положення упору лежачи (ногами всередину кола). За сигналом вихователя починають виконувати рухи прямими ногами, піднімаючи фонтан бризок. Після команди «Більший фонтан» рухи ногами виконують швидше.

«Менший фонтан» - рухи уповільнюють. Тривалість гри 2-3 хв.

«Гойдалка» (глибина води до пояса). Діти стоять парами, узявшись за руки, обличчям один до одного. По черзі присідаючи, вони занурюються у воду з головою, виконуючи видих у воду. Повторити вправу 8-10 разів.

«Крокодили на міліні» (глибина води до колін). Лежачи у воді, діти просуваються руками по дну. Час від часу вони виконують глибокий вдих над поверхнею води і видих у воду. Під рахунок вихователя «Раз» - вдих, «два, три, чотири» - видих.

«Передай м'яч» (глибина води по груди). Діти розподіляються на пари і стають один за одним на відстані кроку, ноги на ширині плечей. Дитина, яка стоїть попереду, тримає м'яч. Потім вона нахиляється вперед, занурюється у воду з головою і передає під водою м'яч іншій дитині. Після цього діти повертаються кругом і передача м'яча повторюється. Повторити 8-10 разів.

«Проковзни далі» (глибина води по груди). Діти входять у воду по груди й стають обличчям до берега. Потім роблять глибокий вдих, із силою відштовхуються ногами від дна і, витягнувши вперед руки, ковзають у воді до берега. Повторити 6-8 разів.

«Я пливу» (глибина води по груди). Діти в розімкнутій колоні по одному кроком переміщуються вздовж стінок басейну або берега. Після слів вихователя «Усі поплили!» діти повертаються обличчям до берега і будь-яким способом відривають ноги від дна, приймаючи горизонтальне положення у воді. За наступним сигналом «На місце!» діти стають на своє місце в колоні і продовжують рухатися вздовж стінок або берега.

«Водолази» (глибина води по груди). Діти стають у коло. За командою вихователя по черзі занурюються у воду з розплющеними очима. Кожний з гравців намагається зібрати якомога більше камінців або інших предметів, щойно кинутих на дно. Перемагає той, хто набере найбільше камінців (предметів). Повторити 3-4 рази.

«Квач» (глибина води по груди). Діти повільно розміщуються у воді. Обирають «квача». За сигналом вихователя «квач» намагається спіймати когонебудь з учасників гри (торкнутися рукою). Рятуючись від «квача», діти занурюються у воду або відпливають у сторони. Той, кого буде спіймано, стає

«квачем». Тривалість гри – 5-6 хв.

Контрольні питання

1. Назвіть вправи спортивного характеру, які можна проводити з дітьми дошкільного віку.
2. Яку користь для дітей дошкільного віку має катання взимку на санках?
3. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей ходьби на лижах.
4. Які особливості методики навчання старших дошкільників катання на ковзанах?
5. Яка методика навчання дітей катання на велосипеді та самокаті?
6. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей плавання.

Глава XI. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ ДНЯ

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму у дошкільному закладі. Щоденно в режимі дня дошкільнят проводяться: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями.

1. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну

Значення ранкової гімнастики. Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню правильної постави і профілактики плоскостопості. Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика зміцнює здоров'я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та вольові риси характеру (дисциплінованість, наполегливість, увагу, колективізм та ін.), прищеплює звичку до щоденних занять фізичними вправами.

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Одяг дошкільнят не повинен ускладнювати рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи від +30-32° С до +20-22°С, буде загартовувати дитячий організм і мати велике гігієнічне значення.

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) вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати нервової і м'язової енергії. Складні за координацією рухи діти виконують погано. Крім того, ці вправи викликають у них негативну реакцію;

б) вправи мають бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі, м'язові групи;

в) вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;

г) для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та ранкової гімнастики у дітей різних вікових груп подано в табл. 11.

Таблиця 11.

Група	Кількість вправ	Дозування вправ (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			У середньому темпі	У повільному темпі		
Перша молодша	3-4	4-5	15-20 с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Друга молодша	4-5	5-6	20-25 с	до 1 хв.	12	5-6 хв.
Середня	5-6	6-8	25-30 с	до 1 хв. 30 с	16	6-8 хв.
Старша	6-7	8-10	30-35 с	до 2 хв.	20	8-10 хв.
Підготовча	7-8	10-12	40-45 с	до 3 хв.	24	10-12 хв.

до школи						

При складанні комплексів загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращання фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів тулуба та ніг. Для молодших дітей пропонується одна така вправа, а в усіх інших групах дві-три: одна - на зміцнення м'язів спини, живота і ніг (нахили вперед, у сторони, присідання), інші – на зміцнення м'язів спини, живота й рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба). Потім проводяться вправи на зміцнення м'язів тулуба й останні – на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи і сидячи на підлозі), а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом», що утримує тулуб у правильному положенні.

Методика проведення ранкової гімнастики. Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітреним. Якщо в дитячому садку немає залу або маленької групової кімнати, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. У цьому разі вихователь підбирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати у полегшеному, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки).

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі тощо. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Якщо на вулиці негода, а в дитячому садку немає критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні. Вправи ранкової гімнастики в приміщенні, а в

теплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусиках, тапочках (типу чешок) або босоніж. Вихователь, готуючись до проведення ранкової гімнастики, вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам. Найкращий одяг – спортивна форма (легка кофточка або футболка, спортивні штани, тапочки), тому що халат або плаття обтяжують рухи і не дають змоги правильно показати дітям деякі вправи (особливо сидячи та лежачи на підлозі).

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.

Спочатку виконується нетривала ходьба (30-50 с) у бадьорому темпі. Залежно від розмірів залу або майданчика діти обходять його один-два рази. Під час ходьби вихователь стежить за поставою своїх вихованців. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою або ударами в бубон.

Для профілактики плоскостопості дітям пропонують ходьбу на носках (як «мишка», «лисичка» або «котик»), на внутрішньому та зовнішньому боці стопи (як «клишоногий ведмедик») тощо. Така ходьба триває 20-30 с, чергуючись із звичайною. Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, після цього вони переходять на ходьбу.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шикуванням, діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. Гімнастичну палицю, обруч, м'яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця – в обох руках, опущених донизу.

Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикує дошкільнят молодших груп в коло. Щоб зручніше було виконувати вправи, групу треба розімкнути. За командою вихователя діти роблять два-три кроки назад – коло стає широким і ніхто нікому не заважає.

Середню й старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не

витрачати зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямі кеглів (кубиків або прапорців на підставці), поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. В рядах діти розмикаються на ходу на відстань піднятих вперед рук.

У підготовчій до школи і старшій (починаючи з другої половини навчального року) групах дітей перешиковують через центр по три-чотири. Підгрупи дітей після команди вихователя - «Через центр направо (наліво) руш!» - одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні їм легше дотримуючись в русі потрібних інтервалів між колонами і по рядах.

Вихователь повинен чітко й виразно пояснити та показати гімнастичні вправи, які пропонують дітям, знати, скільки разів, в якому темпі їх треба повторювати. Показуючи вправи, він виконує їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що дошкільники точно копіюють дії дорослих і від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить і опанування її дітьми. У старших групах показ деяких вправ можна доручати дітям.

Під час показу слід користуватися «дзеркальним» способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її в заданому напрямку.

Залежно від форми вправи її демонструють в анфас або в профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а присідання з прямим тулубом – в профіль).

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять малюків недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. Починаючи з середньої групи, після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім дошкільнята виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед початком виконання нагадати назву руху (нахили тулуба вперед, стрибки вгору на

обох ногах та ін.) і вихідне положення.

Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати на дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб (піднімання рук вгору, в сторони і т.д.); видих – рухам, які звужують грудну клітку (нахили тулуба вперед, зведення рук і т.д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказувати їм, коли доцільно виконувати вдих і коли видих.

Після кожної вправи роблять невелику паузу (10-15 сек) для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Закінчується ранкова гімнастика бігом у середньому або повільному темпі. Тривалість його залежить від віку дітей (див. табл. 11). Біг змінюється повільною ходьбою. Під час ходьби рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони-вгору й повільно опустити вниз). Завдання такого характеру сприяють швидкому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан після виконання гімнастичних вправ і бігу.

У багатьох сільських та малокомплектних дитячих садках ранкова гімнастика проводиться із змішаними за віком групами дітей, що викликає певні труднощі. За таких умов при шикуванні та перешикуванні перед виконанням загальнорозвиваючих вправ потрібно орієнтуватися на молодших за віком дітей. Групу дошкільнят 3-4 років доцільно шикувати в коло, а вихованців 5-6 років можна перешикувати з однієї колони в декілька. Для більшої зручності дітей одного віку треба шикувати в окремі колони (ланки).

Дозування гімнастичних вправ у змішаних за віком групах має свою специфіку. Діти виконують одні й ті самі вправи, але вихователь так враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посильні кожній дитині незалежно від її віку. Молодших за віком дітей обмежують в кількості повторень гімнастичних вправ. Наприклад, у групах дошкільників 5-6 років вправи у присіданні старші діти виконують 8-10 разів, а молодші – 6 разів. Отже, вихователь пропонує дітям першої ланки (5 років) припинити виконання вправи, а другої та третьої ланок (6 років) – продовжувати.

Під час виконання окремих вправ можна враховувати фізичну

підготовленість дошкільнят різновікової групи. Наприклад, виконуючи нахили вперед, молодші діти дістають руками коліна ніг, а старші – носки ніг; молодші присідають на всій ступні, а старші – на носках і т.д.

Ранкову гімнастику краще виконувати під музичний супровід. Музика сприяє більш чіткому та виразному виконанню вправ, обумовлює їх темп, викликає життєрадісний та бадьорий настрій. Під час розучування складних за координацією вправ спочатку діти виконують їх два-три рази без музики, під лічбу вихователя. Після цього вправу роблять під музику.

Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати рахунок спрямованими вказівками в такт музики, наприклад: «Раз-два - руки вгору, три-чотири – руки вниз». Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправляти їх під час виконання вправ.

Слід пам'ятати, що не можна допускати перекручування музичного твору (зміна темпу, додаткові акорди, паузи та ін.), щоб зробити його зручним для тієї або іншої вправи. Музика не повинна бути лише регулятором або фоном для виконання рухів дітьми. Вона перш за все допомагає їм емоційно усвідомити свої рухові дії та правильно виконати їх. До того ж під час ранкової гімнастики дошкільнята знайомляться з чудовим світом музичного мистецтва.

Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні. Однак, якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або зацікавленість до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за формою виконання або складнішою.

Повторюючи вправи, можна вносити зміни, ускладнення або змінювати вихідні положення тулуба, рук і ніг. Наприклад, нахили тулуба вперед-вниз з дітьми молодших груп виконувати з фіксацією рук (на поясі), а з дошкільнятами старших груп - з рухами рук в сторони або вниз, намагаючись дістати носки ніг. Протягом року можна періодично повторювати вже знайомі їм комплекси ранкової гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну та ін.), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому разі потрібно погоджувати з лікарем питання про те, чи можна дитині займатися ранковою гімнастикою і які вправи їй не слід виконувати.

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей 2-6 років

«Ялинка» (перша молодша група)

Ходьба за вихователем у колоні по одному зі зміною темпу (30 сек), біг у середньому темпі (20 сек), ходьба. Шикування у коло.

1. «Велика ялинка» – піднімання рук вгору.

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 – підняти руки через сторони вгору, показати, яка «висока виросла ялинка» (вдих);

3-4 - опустити руки через сторони вниз, які «в ялинка довгі гілки» (видих).
Руки над головою, подивитися на них. Повторити 4-5 разів у повільному темпі.

2. «Ялинка гілками хитає» — рухи прямими руками вгору та вниз.

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки в сторони на рівні плечей.

1-4 - рухи прямими руками вгору і вниз. Повторити 4-5 разів у середньому темпі.

3. «Маленька ялинка» - присідання, з рухами прямих рук вперед.

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 – присісти, руки вперед, показати, яка «маленька ялинка» (видих); 3-4 - підвестися у в.п. (вдих).

Присідати на всій ступні. Повторити 4 рази у повільному темпі.

«Дощик пішов і діти побігли додому», біг (35 сек) у повільному темпі.
Ходьба (25 сек) з поступовим уповільненням темпу.

Вправи з прапорцями (друга молодша група)

Шикування дітей в колону по одному. Ходьба звичайна чергується з ходьбою на носках, як «мишка» (45 сек.). Біг у середньому темпі (25 сек.), ходьба. Шикування в коло обличчям до середини.

1. Піднімання рук вгору («піднімаємо прапорці над головою»).

В.п. - основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз.

1-3 - підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих);

4 - опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитися на них. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед («опустимо прапорці вниз»).

В.п. - те ж саме.

1-2 - нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін

(видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. *Повороти тулуба («підніmemo прапорці в сторони»).*

В.п. - стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз.

1 - повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих);

2 - повернутися у в.п., руки опустити вниз (видих);

3-4 - те саме в ліву сторону. При поворотах п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

4. *Стрибки на обох ногах («пострибаємо з прапорцями»).*

В.п. - зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів. Біг у середньому темпі (25 сек.), прапорці тримати у правій руці. Ходьба (30 сек.) у повільному темпі, підняти руки з прапорцями в сторони та опустити вниз (6-8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з великим м'ячем (середня група)

Шиккування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба із зміною темпу (40 сек.). Ходьба з високим підніманням стегна, як «конячка» (25 сек.). Біг у середньому темпі (30 сек.), ходьба. Шиккування в кілька колон із заведенням ланок.

1. *Піднімання м'яча вгору, за голову.*

В.п. - основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 - підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); 3-4 - опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

2. *Нахили тулуба в сторони.*

В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

1 - нахилити тулуб вправо (видих);

2 - повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме вліво. Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. *Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стійка на колінах, м'яч біля грудей. 1-2 - нахилити тулуб вперед, сісти

на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу.

1 - повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).

В.п. - зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

Біг у середньому темпі (30 сек.). Ходьба (35 сек.) у повільному темпі з підніманням рук в сторони (8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з обручем (старша група)

Шиккування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як «спортсмени» (30 сек.). Ходьба (35 сек.) на зовнішньому та внутрішньому боці ступні (руки на поясі). Біг (35 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешиккування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. Піднімання обруча вгору.

В.п. — основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні.

1 - підняти обруч вгору над головою (вдих);

2 - опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих);

3 - підняти обруч вгору (вдих);

4 — опустити обруч у в.п. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього.

Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.п. - стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон.

1 - нахилити тулуб вперед, покласти обруч на підлогу (видих);

2 - випрямитися (вдих);

3 - нахилити тулуб вперед-зниз, взяти обруч (видих);

4 - випрямитися у в.п. (вдих). Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у

середньому темпі.

3. *Повороти тулуба.*

В.п. — сидючи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми.

1 - повернути тулуб вправо, поставити обруч на підлогу праворуч (видих);

2 - повернутися у в.п. (вдох);

3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. *Піднімання ніг вгору.*

В.п. - лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей. 1-2 - підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдох); 3-4 - опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

5. *Нахили тулуба в сторони.*

В.п. - стійка ноги нарізно, обруч над плечима горизонтально до підлоги.

1 - підняти обруч вгору над головою (вдох);

2 - нахилити тулуб вліво (видих);

3 - випрямити тулуб, обруч над головою (вдох);

4 - повернутися у в.п. (видих);

5-8 - те саме вправо. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

6. *Стрибки.*

В.п. - основна стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля носків ніг.

1 - стрибок у середину обруча поштовхом обох ніг;

2 - стрибок назад з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихати рівномірно.

Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі (1 хв. 30 сек.). Ходьба (40 сек.) у повільному темпі з рухами рук: під крок правої ноги - руки в сторони, лівої - руки на пояс (8-10 разів). Звичайна ходьба.

Вправи зі скакалкою (підготовча до школи група)

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба в середньому темпі (30 сек.). Ходьба (40 сек.) на носках (руки на поясі) та п'ятках (руки за голову). Біг (45 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешидування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. *Піднімання рук вгору.*

В.п. - основна стійка, скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці вниз.

1 — підняти руки вгору, праву ногу відставити назад на носок (вдих);

2- повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме з лівої ноги. Руки вгору, прогнутися впоперек. Повторити 10 разів у середньому темпі.

2. *Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка - внизу за спиною.

1- нахилити тулуб вперед-вниз, натягуючи скакалку, відвести руки назад (видих);

2- випрямитися у в.п. (вдих). Нахили виконувати енергійно, ноги в колінах не згинати. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

3. *Повороти тулуба.*

В.п. - стійка ноги нарізно, скакалку, складену вдвоє, тримати за спиною на плечах за її кінці.

1 - повернути тулуб ліворуч, натягуючи скакалку, ліву руку відвести в сторону, права зігнута (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в праву сторону. При поворотах ступні з підлоги не піднімати. Повторити 10 разів у середньому темпі.

4. *Згинання та розгинання ніг.*

В.п. - лежачи на спині, скакалка складена вдвоє, руки вперед. 1-2 - зігнути ноги вперед, перенести їх поміж рук, підвести скакалку під коліна (видих);

3-4 - опустити ноги у в.п. (вдих). Згинаючи ноги носки відтягнути. Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

5. *Повороти тулуба.*

В.п. - сидючи на підлозі, ноги нарізно (якнайширше), руки в сторони, скакалка на плечах за головою.

1- повернути тулуб вправо (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

6. *Нахили тулуба в сторони.*

В.п. - стійка ноги нарізно на скакалці, руки внизу.

1- нахилити тулуб вліво, правою рукою натягнути скакалку (видих);

2- повернутися у в.п. (вдох);

3-4 - те саме вправо. Нахили виконувати в одній площині. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

7. *Стрибки через скакалку.*

В.п. - основна стійка, скакалка за спиною. Стрибки поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Стрибати м'яко на носках. Повторити 22-24 рази.

Біг у повільному темпі (2 хв. 30 сек.). Ходьба (50 сек.) у повільному темпі із плесканнями в долоні над головою під крок лівої ноги (10-12 разів). Ходьба в середньому темпі.

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.

2. Фізкультурні хвилинки

Дітям дошкільного віку важко провести ціле заняття не рухаючись, тривалий час концентрувати свою увагу на якомусь одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу. Наукові дослідження (М.В. Антропова, Г.П. Лєскова, Н.А. Ноткіна та ін.) свідчать про те, що статичне навантаження є найважчим для

дитини.

Тривале сидіння в одній позі і розумове напруження дошкільнят під час занять (за винятком занять з фізичної культури та музичних) призводять до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення току крові та кровопостачання мозку. Стомившись, деякі діти сутулять спину, лягають грудьми на край стола, нахиляють тулуб вліво або вправо. Все це негативно впливає на поставу дошкільнят.

Основні ознаки стомлення дітей, як встановлено у дослідженнях Н.М. Аксариної, такі: порушення нещодавно сформованих вмінь; порушення координації дрібних рухів, уповільнення їх, тривалі відволікання; примітивне маніпулювання (перекладання предметів, що знаходяться на столі; постукування по столу та ін.), підвищена роздратованість, позіхання. Ці ознаки поведінки багатьох дошкільнят є сигналом для вихователя про те, що вони втомилися. Така реакція організму при даному розумовому напруженні може змінюватися процесом гальмування, для якого характерна млявість, діти потягуються, лягають грудьми на стіл та ін.

Наукові дослідження (М.В. Антропова, Н.Т. Теленчі та ін.) свідчать про те, що перші ознаки стомлення виявляються у дітей середньої групи на 7-9 хв, старшої – на 10-12 хв, підготовчої до школи групи – на 12-14 хв.

Відомий російський фізіолог І.М. Сеченов розробив вчення про активний відпочинок і довів, що працездатність людини поновлюється швидше, якщо процес збудження на якийсь час переключатиметься на інші центри кори головного мозку. Отже, короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи в другу половину заняття.

Фізкультурна хвилинка проводиться в середній групі щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики та ін. До комплексів фізкультурних хвилинوک входить 3-4 вправи, кожна з яких повторюється по 4-6 раз. Темп виконання вправ середній або повільний. Загальна тривалість – одна-дві хвилини.

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. Рухи фізкультурної хвилинки за своїм характером повинні бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рухів рук дітей під час занять. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять в них втомились м'язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилинки доцільно давати вправи з випрямленням ніг та тулуба, розведенням плечей (рук у сторони), підніманням голови; напруженням м'язів кисті і їх розслабленням.

Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити для пояснення того чи іншого вихідного положення і виконання вправи.

Основна спрямованість комплексів фізкультурних хвилинки така:

- 1) вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта та підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- 2) вправи в нахилах і поворотах тулуба;
- 3) вправи для м'язів ніг (відведення ніг, присідання, стрибки).

Остання вправа повинна бути спрямована на зниження фізіологічного навантаження відносно попередніх вправ (повільне піднімання рук вгору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом).

Вправи слід погоджувати з характером занять. Так, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних динамічних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому положенні. Саме тому під час фізкультурних хвилинки на цих заняттях використовуються вправи на інтенсивне потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, які виконуються з одночасними рухами рук (вгору, в сторони та ін.) і подальшим опусканням їх у вихідне положення. Ці вправи також запобігають викривленню хребта.

На заняттях з розвитку мови та математики діти майже не рухаються. У даному випадку доцільне введення інтенсивних рухів з широкою амплітудою, а також енергійних рухів кистей (обертальні рухи, стискування пальців та ін.), які

підвищують тонус кори головного мозку в цілому.

У комплекси фізкультурних хвилинки 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 хвилинки змінюються через два-три 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.

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.

Під час проведення фізкультурної хвилинки вихователь стежить за тим, як діти виконують вправи, і робить потрібні зауваження. Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху, дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинки

Комплекс 1 (сидячи за столом)

1. *Піднімання рук вгору.*

В.п. - сидячи за столом, руки вперед на столі. 1-2 руки вгору - в сторони, потягнутися (вдих); 3-4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. *Повороти тулуба.*

В.п. - сидячи за столом, руки за голову.

1 - повернути тулуб праворуч, руки в сторони (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих);

3—4 - те саме вліво. Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. *Згинання та розгинання рук.*

В.п. - сидячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки.

1 - руки вперед, пальці розчепірити (видих);

2 - повернутися у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. *Піднімання рук в сторони.*

В.п. - сидячи за столом упівоберта, кисті рук біля грудей.

1 - руки в сторони (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

Комплекс 2 (стоячи за столом)

1. *Піднімання рук вгору.*

В.п. - стоячи за столом, руки за голову, лікті вперед.

1 прогинаючись назад, лікті відвести назад (вдих);

2 повернутися у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. *Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стоячи за столом, руки на пояс.

1 - нахилити тулуб вперед (видих);

2 - випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. *Присідання.*

В.п. - стоячи за столом, руки за спиною.

1 - сісти на стілець (видих);

2 - встати у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. *Повороти тулуба.*

В.п. — стоячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак.

1 - повернути тулуб праворуч, руки вгору, пальці розчепірити (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих); 3-4 – те саме ліворуч. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

Комплекс 3 (стоячи біля столу).

1. *Виростемо великими* (діти піднімають руки вгору, показуючи, якими

вони виростуть).

2. *Яблук нарвемо* (імітують зривання яблук лівою і правою рукою). Ми їх складемо (присідають, імітують складання яблук).

3. *Які кошики великі* (розводять руки в сторони, показуючи розміри кошиків).

Повторити 4-6 разів.

3. Фізкультурні паузи

До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов'язкове проведення фізкультурної паузи (динамічної перерви) між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація та ін.). Винятком є той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

Діти дошкільного віку потребують частої зміни діяльності. Виданий педагог К.Д. Ушинський підкреслював, що дитина вимагає діяльності безперестанку і стомлюється не внаслідок діяльності, а внаслідок її одноманітності та однобічності. Тому фізкультурні паузи є ефективним засобом підвищення працездатності і зниження втоми у дітей протягом навчального процесу.

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.

Контрольні питання

1. Які функції фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня у дошкільному закладі?
2. Яких організаційних та методичних умов необхідно дотримуватися для забезпечення ефективності ранкової гімнастики?
3. Обґрунтуйте комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей першої молодшої, другої молодшої, середньої, старшої та підготовчої до школи груп.
4. У чому користь гімнастики для дітей після денного сну?
5. Які завдання ви будете ставити під час виконання фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз?
6. Які засоби використовуються під час проведення фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз?

Глава XII. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ. Вони обов'язкові для всіх вихованців і проводяться з постійним складом дітей певної вікової групи за чітким розкладом – щоденно протягом усього календарного року. Для кожної вікової групи встановлена доцільна тривалість занять.

У процесі проведення занять з фізичної культури найбільш повно вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання: зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму, формування вмінь та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах та ін.), виховання позитивних моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.

Усі ці завдання тісно взаємопов'язані і вирішуються комплексно. Наприклад, на занятті з фізичної культури у середній групі діти виконують ходьбу по колоді, стрибки в глибину, підлізання під дугу та метання м'ячів у ціль, беруть участь у грі «Пташки і кіт». У процесі заняття у дітей формуються або удосконалюються навички запропонованих основних рухів, розвиваються фізичні якості (сила, швидкість, спритність), виховуються вольові та моральні риси характеру (дисциплінованість, сміливість, чесність та ін.).

1. Типи занять з фізичної культури

Заняття з фізичної культури відрізняють за змістом і педагогічними завданнями. За змістом вони розподіляються на комплексні та заняття з акцентом на певний вид навчального матеріалу. З дошкільниками, як правило, проводять комплексні заняття, на яких діти виконують загальнорозвиваючі вправи, основні рухи та беруть участь у рухливій грі. Однак можна проводити заняття, що передбачають переважно один вид вправ, наприклад, плавання, катання на ковзанах, лижах та ін.

Залежно від поставлених педагогічних завдань заняття з фізичної культури поділяють на заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу, закріплення та удосконалення фізичних вправ, заняття мішаного типу та контрольні. Кожне з них має свої особливості.

Заняття *ознайомлення з новим матеріалом* можуть бути поодинокими з кожного виду фізичних вправ, тому що на наступних заняттях діти виконуватимуть вже знайомі вправи. На цьому занятті вихователь (в старших групах краще підготовлена дитина) демонструє нову вправу, її також можна показати на малюнках. Далі дітям розповідають про способи виконання даного руху. Потім передбачається обов'язкове виконання дітьми цього руху або окремих його елементів за допомогою вихователя.

Заняття *вивчення нового матеріалу* (формування рухових вмінь) проводяться після занять з ознайомленням з новим матеріалом. На цьому занятті вихователь пояснює виконання вправи, що вивчається, у разі необхідності показує її; виправляє помилки, надає допомогу та страхівку; дає оцінку дітям щодо якості виконання руху.

На заняттях *закріплення та удосконалення* техніки виконання фізичних вправ формують вміння та навички основних рухів або вправ (ігор) спортивного характеру. Поступово автоматизуються елементи вправи, що вивчається, вони виконуються все більш чітко та легко, з поступовим переходом на м'язовий (підсвідомий) контроль за її виконанням. Багаторазове повторення руху у стандартних та ускладнених умовах виконання (на місцевості з подоланням природних перешкод), також у процесі рухливих ігор.

Частіше за все проводять заняття *мішаного типу*, де поряд з вивченням нового матеріалу діти вдосконалюють техніку виконання вправ і рухових дій, що вивчалися раніше.

Контрольні заняття проводяться як на початку, так і наприкінці кварталу або навчального року, з метою виявлення ступеня володіння дітьми основними рухами на даний період, а також визначається результативність проведеної за квартал або рік роботи. Епізодично, за завданням завідуючої, методиста, інспектора-методиста вихователь планує на цьому занятті певні основні рухи або вправи спортивного характеру (на майданчику), вже вивчені дітьми, для об'єктивної оцінки якості їх засвоєння. Кількість контрольних занять трохи збільшується у старших групах.

Кожному типу заняття відповідають певні педагогічні завдання, які впливають із єдиної для всієї серії занять дидактичної мети – сформувати

конкретні рухові вміння та навички. Наприклад, вивчаючи стрибки у висоту з розбігу (старші дошкільники), дидактична мета формулюється так: «Сформувати навичку у стрибках в висоту з розбігу». Виходячи з цієї мети, на серії занять вирішується ряд конкретних дидактичних завдань:

- 1) ознайомлення дітей із стрибком у висоту з розбігу;
- 2) вивчення елементів стрибка (відштовхування однією ногою з одного, двох, трьох і т.д. кроків; згинання ніг у польоті, стійке приземлення);
- 3) удосконалення стрибка, поступово збільшуючи висоту перешкоди – 20-25см - 30-35 см і довжину розбігу до 6-8 м;
- 4) перевірка і оцінка техніки стрибка в висоту з розбігу (наприкінці навчального року).

Знання типології занять дозволяє вихователю вибрати ту організацію заняття, яка найбільше відповідає поставленим педагогічним завданням.

2. Структура та зміст занять з фізичної культури

Заняття з фізичної культури з дітьми двох-шести років проводяться щоденно. У теплий період року вони плануються на фізкультурному майданчику, а взимку, восени та весною два з них проводять у залі, інші - на свіжому повітрі (у дошкільних групах).

Зміст заняття містить навчальний матеріал програми, діяльність вихователя та діяльність дітей.

Змістовну сторону заняття складають фізичні вправи (загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.), які обумовлені програмою для кожної вікової групи.

Наступним елементом змісту заняття є педагогічна діяльність вихователя. Вона складається із формулювання навчальних завдань, створення умов для успішного навчання, мотивації, регулювання фізичних навантажень, контролю за навчальною діяльністю дітей, виховання в них моральних та волевих якостей і та ін.

Для того щоб засвоїти зміст програми, діти повинні прикласти на заняттях свої інтелектуальні, емоційні, волеві та фізичні зусилля, які у сукупності складають їх навчальну діяльність.

Процес оволодіння дітьми фізичних вправ передбачає такі навчальні дії:

- ✓ орієнтувальні дії (спостереження, слухання, осмислення, запам'ятовування);
- ✓ рухові дії (вивчення, закріплення, удосконалення техніки рухів у стандартних та нестандартних умовах, розвиток рухових якостей);
- ✓ контрольно-оціночні дії (самоконтроль, самооцінка, виправлення своїх помилок).

Навчання фізичних вправ під час занять потребує організації активної рухової діяльності дітей відповідно до певних психологічних та фізіологічних закономірностей розвитку їх організму. Врахування цих закономірностей обумовлює визначення в структурі занять трьох функціонально пов'язаних складових частин: підготовчої, основної та заключної. Послідовність розміщення цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму дитини під впливом фізичних навантажень, і тому вона стабільна для будь-якого типу заняття. Зміст та тривалість кожної частини може варіювати залежно від віку дітей, рівня їх рухової підготовленості та конкретних дидактичних завдань заняття.

Підготовча частина має мету – організувати дітей, зосередити їхню увагу на виконанні фізичних вправ, створити бадьорий настрій, забезпечити психологічну та фізіологічну підготовку організму дітей до розв'язання основних завдань заняття.

У цій частині також вирішуються відносно самостійні завдання: формування та закріплення навичок стройових і загальнорозвиваючих вправ, формування правильної постави, розвиток рухових якостей, сприяння гармонійному зміцненню м'язового апарата та ін.

Психологічна підготовка дітей полягає в зосередженні їх уваги на вирішенні конкретних навчальних завдань за допомогою рухових дій, а також стройових вправ. Фізіологічна підготовка спрямована на досягнення готовності організму до виконання більш складних рухів в основній частині заняття. Для цього застосовуються загальнорозвиваючі вправи, які поліпшують кровообіг, забезпечують розігрівання м'язів, підвищують працездатність організму.

До змісту підготовчої частини заняття входять: стройові вправи, різноманітні шиккування та перешикування (в колону, шеренгу, з колони по одному в три-чотири колони та ін.), ходьба звичайна та імітаційна, біг, підстрибування, вправи на орієнтування у просторі, танцювальні та загальнорозвиваючі вправи.

На початку заняття вихователь шикує дітей у колону або шеренгу, їх шикують на довшому боці залу (майданчику), на відстані 1-2 м від стіни, спиною до вікон (сонця). Старші діти шикуються та рівняються по носках ніг за командою «В одну шеренгу ставай!». Повідомляється короткий зміст заняття (починаючи з середньої групи). Це настроює дітей на краще виконання запланованих вправ і допомагає чіткіше розпочати заняття.

У цій частині доцільно також застосовувати вправи на орієнтування в просторі (ходьба зі зміною напрямку, змійкою та ін.) та увагу (зміна темпу ходьби відповідно до музики та підрахунку вихователя, зупинки під час ходьби та повільного бігу за сигналом та ін.). Ці вправи спрямовані в основному на розвиток спритності, підвищення уваги та спостережливості дітей.

Під час ходьби вихователь стежить за поставою дітей, щоб вони трималися рівно, не опускали голову, розпрямляли плечі й робили енергійні рухи руками. Для профілактики плоскостопості застосовують імітаційні вправи: ходьба на зовнішньому боці стоп, як ведмедик; на носках, як лисичка; з високим підніманням стегна, як конячка, та ін. Значно активізують дітей та підготовляють їх до наступної діяльності вправи ігрового характеру («Будь уважним», «Зроби фігуру», «Знайди собі пару» та ін.).

Якщо діти виконують загальнорозвиваючі вправи з посібниками, то треба подбати про раціональний спосіб їх роздачі. Посібники розкладають на стільчиках або гімнастичній лаві (прапорці, брязкальця, кубики), деякі з них складають в піраміду (палиці, обручі) або в кошик (м'ячі). Діти під час ходьби беруть їх, а потім перешиковуються для виконання загальнорозвиваючих вправ.

Молодших дітей (включаючи другу молодшу групу) шикують в коло. Щоб їм 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.

Середню групу перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витратити зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямі кубиків (кеглів), поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. У

рядах діти розмикаються по ходу, піднімаючи вперед обидві або одну руку (якщо у другій посібник).

Дошкільників старшої та підготовчої до школи груп перешиковують через центр по три-чотири. Підгрупи дітей (по 3-4) після команди вихователя «Через центр по три (чотири) направо (наліво) руш!» одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні дітям легше дотримуватися в русі потрібних інтервалів між колонами і по рядах. Епізодично може бути застосовано перешикування у колону по чотири з розходженням через центр залу (майданчика) спочатку по одному, а потім у парах.

Виконання загальнорозвиваючих вправ спрямоване на покращання загально-фізичної підготовки дітей, зміцнення здоров'я та підготовку їх організму до більш напруженої роботи у наступній частині заняття. При їх проведенні в усіх вікових групах слід ширше застосовувати різні вихідні положення: сидячи, лежачи, стоячи на колінах та ін. Це значно підвищує фізіологічний ефект впливу вправ на організм дітей, створює позитивні умови для розвантаження хребта та корекції порушень постави.

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять дітей недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. 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 початком виконання нагадати назву руху (нахили вперед, присідання та ін.) і вихідне положення, з якого він виконується.

У старших групах до комплексів загальнорозвиваючих вправ доцільно вводити підвідні вправи до тих рухів, що вивчатимуться або вдосконалюватимуться в основній частині. Наприклад, якщо на занятті буде виконуватися стрибок у довжину з місця, слід ввести до комплексу загальнорозвиваючих вправ підстрибування на обох ногах з одночасним змахом рук вгору.

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.

Зацікавленість до загальнорозвиваючих вправ у дошкільників всіх вікових груп значно підвищується, якщо вони проводяться під музику, яка за темпом та ритмом відповідає характеру рухів. Музика створює передумови для більш швидкого засвоєння фізичних вправ, чіткого, ритмічного та координованого їх виконання.

Кожні два тижні у цій частині заняття розучується комплекс загальнорозвиваючих вправ, який потім виконується під час ранкової гімнастики.

Тривалість підготовчої частини заняття – 7-12 хв.

Основна частина заняття присвячується навчанню та вдосконаленню в дітей основних рухів (стрибки, метання, лазіння та ін.), вправ спортивного характеру (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та ін.), комплексному розвитку фізичних якостей, вихованню моральних, інтелектуальних та вольових якостей. Важливе місце тут також відводиться рухливим іграм.

Ця частина заняття розподіляється на такі види діяльності: безпосереднє виконання дітьми фізичних вправ, участь у рухливій грі, сприймання й усвідомлення показу і пояснення вихователя, включаючи й спостереження за виконанням рухів іншими дітьми; необхідний відпочинок, допоміжні дії (розміщення фізкультурного інвентарю, перешикування, перехід від одного виду вправ до іншого і т.д.).

Старших дошкільників потрібно періодично залучати до підготовки місця заняття. Вони розставляють необхідний фізкультурний інвентар: обручі на підставці, дуги, стояки для стрибків у висоту та ін., а після закінчення виконання вправ прибирають його на місце.

У молодших групах у цій частині заняття діти виконують два-три основних рухи, у старших дошкільників їх кількість збільшується до трьох-п'яти рухів. Кожний з них повторюється не менше 5-8 разів, а якщо вправа виконується за короткий відрізок часу (стрибки у довжину з місця, метання, пролізання в обруч та ін.) і вона вже вивчена, кількість повторень збільшується до 10-16 разів.

Для навчання рухів застосовують різноманітні методи та прийоми дидактики. Показуючи вправу вихователю, потрібно виконувати її без напруження, чітко і правильно. До деяких рухів (особливо у старших дошкільників) залучають до

показу найбільш підготовлених дітей. Дошкільники досить добре копіюють продемонстровану їм вправу і від того, як показано певний рух, великою мірою залежить те, як вони ним оволодіють.

Пояснення має бути чітким та доступним для дітей. Коли показ рухів супроводжується поясненням, діти привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії. Під час навчання рухів молодших дошкільників показ їх виконання займає провідне місце. З часом, з розширенням рухового досвіду діти сприймають словесні вказівки без показу, особливо виконуючи відомі їм рухи.

Під час формування рухових навичок у старших вікових групах доцільно пропонувати дітям оцінювати виконання рухів їх однолітками, а також аналізувати свої особисті рухові дії. Усе це сприяє вихованню в них свідомого ставлення до виконання фізичних вправ й позитивно впливає на вироблення міцних та пластичних навичок.

При виконанні основних рухів вихователь не повинен спонукати дітей до подолання великої висоти або довжини в стрибках, швидкого виконання лазіння по гімнастичній стінці або канату та ін. Важливо зосередити увагу на якості виконання рухів.

У цій частині заняття обов'язково проводиться 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 великої рухливості, 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 («Квач», «Вудочка» та ін.), вона триває в межах 5-8 хв. Тривалість основної частини заняття – 12-25 хв.

Заклучна частина заняття має забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та грою в основній частині, до відносно спокійного стану. Для цього проводять малорухливі ігри (епізодично) з нескладними рухами та правилами («Знайди і промовчи», «Знайди, де заховано», «Хто вийшов?» та ін.). 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.

Починаючи з середньої групи, в кінці заняття вихователь підбиває його підсумки, робить короткі зауваження щодо виконання поставлених завдань і поведінки дітей.

Тривалість заклучної частини заняття – 1-5 хв. Таким чином, збереженню високої працездатності дітей усіх вікових груп сприяє раціональне чергування фізичного навантаження та активного відпочинку, яке передбачає вправи, що виконуються з високою інтенсивністю (біг, стрибки, лазіння), перемежування вправами середньої та низької інтенсивності (ходьба, вправи з рівноваги, підлізання під дугу та ін.).

При цьому фізіологічні зміни в організмі дитини (за дослідженнями Ю.П. Змановського, Г.П. Юрко та ін.) залежать не тільки від обсягу та інтенсивності м'язової діяльності, а й її емоційного стану. Позитивні емоції, які викликають цікаві для дітей вправи та ігри, музичний супровід загальнорозвиваючих вправ підвищують їх працездатність та покращують якість виконання рухів.

Структура заняття, послідовність проведення розглянутих вище частин його лишаються незмінними. 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. Проте тривалість кожної частини і обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від навчально-виховних завдань й навколишніх умов (місце, де воно проводиться, пори року; фізичних вправ, які заплановані на даному занятті).

Загальна тривалість занять з фізичної культури в першій та другій молодших групах – 20-25 хв, у середній групі до 30 хв, у старшій і підготовчій до школи групах – 35-40 хв.

Під час занять підвищеної уваги з боку вихователя потребують діти з відхиленнями у стані здоров'я або з затримкою розвитку окремих фізіологічних систем, а також 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 потрібний фізкультурний інвентар та посібники. Одяг у дітей під час занять повинен відповідати погодним умовам та стимулювати їх активну рухову діяльність.

У фізкультурному залі доцільно одягати майку, труси, чешки або бути босоніж. Влітку на фізкультурному майданчику – майку, труси, носки, тапочки або полукеди. У прохолодну, вітряну погоду – легкий спортивний костюм, на ногах полукеди або кеди. Восени та взимку при температурі 0...+5° С дітям одягають бавовняну білизну (футболку з довгими рукавами, колготки), вовняний костюм, зверху – лижний, лижну шапочку, рукавички, кеди з вовняними шкарпетками. При зниженні температури до -10°С одягають куртку та тепле взуття.

Вихователь проводить заняття у спортивному одязі (брюки або шорти, футболка чи кофточка, чешки або кеди). Цей одяг дає змогу почувати себе більш впевнено і не заважає показу рухів.

3. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури

Важлива умова поліпшення якості заняття - використання найбільш раціональних способів організації дітей й досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм. Раціональна організація навчання дітей фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення загальної та моторної щільності занять з фізичної культури.

Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який педагогічно виправданий, 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.

Вищезазначені елементи педагогічної діяльності вихователя, які спрямовані на підвищення загальної щільності заняття, постійно доповнюються та зміцнюються залежно від віку дітей, змісту заняття, педагогічної майстерності вихователя та ін.

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.

Для збереження часу заняття, для виконання дітьми вправ велике значення мають завчасне розміщення та максимальне використання наявного фізкультурного інвентарю. Щільність заняття також залежить від того, у якому поєднанні за обсягом та тривалістю виконуються такі види діяльності дітей: сприйняття та осмислення пояснень, показ вправ; виконання вправ дітьми; спостереження за рухами інших дітей, відпочинок; допоміжні дії (встановлення фізкультурних посібників); паузи під час занять (чекання своєї черги, роздавання інвентарю та ін.).

Для збереження щільності заняття необхідно намагатися максимально скорочувати час на встановлення та прибирання посібників, чітко пояснювати вправи, запобігати невиправданим паузам для чекання виконання вправ, вибирати найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання основних рухів. Моторна щільність безпосередньо відображається на фізичному навантаженні. 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.

Особливої уваги вихователя вимагає визначення та регулювання фізичних навантажень, тому що від них суттєво залежить результат застосування фізичних вправ. Під навантаженням слід розуміти певну величину впливу вправ, що виконуються, на ті чи інші органи, системи органів або весь організм у цілому. Відповідно до цього впливу реакції організму та зміни у його стані у значною мірою обумовлює успішність вирішення завдань, які ставляться перед заняттям.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів: характеру вправ та ігор, поєднання різних видів рухів, їх інтенсивності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання, координаційної складності, ступеня засвоєння даного руху та ін. Воно також залежить від нервово-психічного напруження дитини, її емоційного стану.

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.

Наші дослідження про вплив різних за обсягом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчать про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін.) відновний період у дітей у середньому триває 1,5-2 хв. За цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних, а перебудова глибини дихання практично відбувається через 20-30 с. Отже, 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 та ін.) час на відпочинок скорочується до 25-40 с.

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.

Індивідуальний спосіб передбачає виконання рухів однією дитиною, в той час як інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти ознайомлюються з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві). При застосуванні цього способу моторна щільність найбільш низька.

Різноманітністю індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії (одна дитина виконує, а інші спостерігають за нею). Однак індивідуальна робота з дитиною повинна мати місце при будь-якому способі ведення занять.

Фронтальний спосіб організації дітей частіше за все застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб застосовується при розучуванні 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.

Поточний спосіб організації передбачає виконання по черзі одного й того самого руху, найчастіше з шикуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. У цьому одна із значних переваг даного способу.

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 приладу, 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 приладу. Повертаючись на своє місце, після виконання запропонованого руху дитина також виконує вправу. Наприклад, після стрибка в довжину або висоту з розбігу діти йдуть у зворотному напрямку по мотузці, яка лежить на підлозі (землі), або підлізають під дугу. Після ходьби по гімнастичній лаві (колоді) вони виконують пролізання в обруч або стрибають на обох ногах (як зайчики), просуваючись вперед.

При *груповому способі* організації діти кожної підгрупи мають своє 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.

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).

Наукові дослідження (Г.П. Лєскова, Н.А. Ноткіна, Ю.Ю. Рауцкис, О.Л. Богініч та ін.) підтверджують, що найбільш вдалі ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати із стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність – із стрибками в глибину чи довжину з місця, пролізання в обруч (підлізанням під дугою) тощо. Оскільки при виконанні деяких

рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві та ін.) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути прості та знайомі дітям. Місце для їх виконання відводиться поряд з основною вправою і, як правило, у полі зору вихователя. Наприклад, у старшій групі троє дітей виконують лазіння по гімнастичній стінці (кожний на окремому прольоті), а інші у цей час стрибають зі скакалкою. Після лазіння по стінці діти беруть скакалки і стрибають, а наступні троє виконують лазіння і т.д.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей, дає змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим змістом.

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.

Одним з ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині занять є *колове тренування*. Дітей розподіляють на декілька підгруп (4-5). Кожна з них виконує свій рух певний час (2-3 хв), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Він має багато спільного за організацією з груповим способом. Однак головна його мета – спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей у дітей.

Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.

Рухи для комплексу колового тренування підбираються з обов'язковим урахуванням принципу всебічного їхнього впливу на 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 носильним для них навантаженням.

При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно застосовувати засвоєні дітьми вправи і чергувати рухи високої інтенсивності з вправами середньої або низької динамічності.

Орієнтовний комплекс колового тренування для дітей старшої групи (фізкультурний зал)

1. Лазіння по гімнастичній стінці різнойменним способом.
2. Стрибки в висоту з розбігу (2-3 кроки), відштовхуючись однією ногою, намагаючись торкнутися рукою предмета (шарик, кулька), який підвішений на висоті 30 см вище піднятої вгору руки дитини.
3. Підтягування на руках з положення лежачи на грудях на гімнастичній лаві з просуванням вперед.
4. Ведення великого м'яча з відскакуванням від підлоги поштовхом долоні між предметами (кубики, кеглі), які поставлено на підлозі на відстані 1,5 м.
5. Стрибки зі скалкою довільним способом.

Кожна підгрупа виконує вправу 3 хв, а потім по колу вони переходять до іншого руху. Після виконання комплексу проводиться рухлива гра.

Дослідження нами моторної щільності занять при використанні різних способів організації дітей дало змогу встановити такі співвідношення часу, затраченого на виконання вправ, до загальної тривалості заняття (у відсотках): при фронтальному способі щільність становила – 75-88%, коловому тренуванні – 72-84%, груповому – 66-75%, поточному – 62-70%, змінному – 58-66% , індивідуальному – 18-24%.

Результати даного дослідження підтверджують, що треба прагнути до як

найраціональнішого способу організації дітей під час виконання основних рухів. При цьому слід пам'ятати, що моторна щільність заняття не постійна і змінюється залежно від його дидактичних завдань. Так, менша щільність буде характерна для занять, на яких вивчається новий матеріал, бо значна частина часу витрачається на пояснення і показ рухів. Вихователь повинен уміти користуватися всіма способами в різних поєднаннях, тоді ефективність навчання дітей основних рухів значно підвищується.

При застосуванні будь-якого із зазначених способів організації дітей з метою підвищення моторної щільності заняття потрібно забезпечити групу необхідною кількістю фізкультурних посібників. Наприклад, ходьба по гімнастичній лаві або метання м'яча в один щит завжди матимуть низьку щільність. Треба надавати перевагу посібникам колективного типу. Так, підлізання під шнур, натягнутий між двома стояками на відстані 5-6 м (або поперек залу) на висоті 40-50 см, буде раціональнішим з погляду щільності, ніж підлізання під одну або дві дуги; під час стрибків у глибину з гімнастичної лави можна повторити рух більшу кількість разів, ніж під час стрибків з одного-двох кубів тощо.

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.

4. Заняття з фізичної культури на повітрі

Проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі планується під час прогулянки в першу половину дня тричі на тиждень взимку та в період міжсезоння, а в теплу пору року всі вони виносяться на фізкультурний майданчик.

Науковими дослідженнями (О.Г. Аракелян, Л.В. Карманова, Г.В. Шалигіна, Г.П. Юрко, В.Г. Фролов та ін.) доведено, що для зміцнення здоров'я та зниження захворювання дітей найбільш доцільним є поєднання адаптації організму до фізичних навантажень та одночасно до впливу факторів зовнішнього середовища, зокрема холодного повітря.

У прохолодну погоду (особливо взимку та восени) це заняття планується на другу половину прогулянки. Під час виконання фізичних вправ, при проведенні рухливої гри діти потіють і можуть застудитися, якщо їх залишити на майданчику. Тому після завершення вони заходять у приміщення, де переодягаються і

готуються до обіду.

До змісту занять з фізичної культури входять різноманітні засоби: фізичні вправи, рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, які мають відповідати віковим можливостям та руховій підготовленості дітей.

Вправи для занять на свіжому повітрі добираються відповідно до пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання на майданчику, екіпіровки дошкільнят, а також ступеня володіння даними рухами. У цих заняттях основні рухи можуть виконуватися у комбінації з декількох вправ (за типом смуги перешкод), коли діти поступово переходять від однієї справи до іншої. Наприклад, діти йдуть по колоді, стрибають з неї, пролізають в обруч, виконують ходьбу по кубах (5-6) або пеньках різної висоти, автомобільних покришках, які закопані у землю, підлізають під дугу та ін. При цьому широко застосовується ігровий метод навчання та удосконалення основних рухів.

Влітку та навесні до їх змісту вводять практично всі фізичні вправи та ігри, які пропонує програма з фізичної культури для кожної вікової групи.

Пізньої осені і ранньої весни до занять додають вправи з ходьби, бігу, стрибків (у довжину з місця, у глибину в яму з піском), метання в ціль, підлізання, пролізання в обруч, вправи з рівноваги, рухливі та спортивні ігри. Якщо на майданчику мокро, заняття можна проводити на відкритих верандах (павільйонах), де застосовують різноманітні вправи у рівновазі (ходьба по лаві, дошці), підлізання під шнур, метання предметів у вертикальну та горизонтальну ціль, пролізання в обруч, рухливі ігри на обмеженій площі.

Взимку, щоб діти не переохолоджувалися під час пояснення та показу, на заняттях доцільно застосовувати 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», «Космонавти», «На рибалці» та ін.

Вихователю слід чітко продумувати організацію дітей, особливо під час основної частини, запобігати тривалих пауз чекаючи своєї черги для виконання вправи, щоб вони не переохолоджувалися.

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 та заключної. Однак взимку та в період несприятливої погоди зміст підготовчої частини має деякі особливості. Якщо діти тепло одягнуті (шубка або пальто) загальнорозвиваючі вправи з ними не проводяться. Вони також відсутні під час занять з лиж, ковзанів, катання на велосипеді. Діти можуть виконувати ходьбу зі зміною темпу, деякі імітаційні види ходьби: високо піднімаючи коліна, як «конячка», по черзі піднімаючи вгору прямі ноги, як «чапля»; ходьба приставним кроком правим або лівим боком, широким кроком (крок «велетня»), спиною вперед та ін.; біг підтюпцем (20—30 с) для молодших груп; 35-45 с для старших груп по колу або змійкою. Це дає змогу підготувати їх організм до наступного виконання більш складних 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 має забезпечити поступове зниження фізичного та

емоційного навантаження, нормалізувати 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.

Після заняття в період холодної погоди діти переодягаються у приміщенні (фрамуги закриті, температура повітря не нижче +20°C). Роздягатися треба в певному порядку: знизу-вгору. Малятам допомагають дорослі, а старші дошкільники роздягаються самостійно, швидко розтирають один одного рушниками і перевдягаються в сухе.

У старшій і підготовчій групах протягом року раз на тиждень заняття на повітрі проводяться в природних умовах (у парку, сквері, в лісі, на галявині біля водоймища) у формі пішого переходу за межі дитячого садка. У другій молодшій та середній групах пішохідні переходи відбуваються лише в теплі дні. Тривалість ходьби залежить від віку дітей та їх підготовленості. 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.

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 переходу в такому разі скорочується до 10-15 хв. Прибувши на місце діти катаються на лижах з гірки або ходять по рівній місцевості (у межах 40 хв - 1 год.), а потім повертаються в дитячий садок.

Орієнтовні плани занять на повітрі

Заняття для середньої групи (лижі)

Завдання: Удосконалювати вміння ходити на лижах ковзаючим кроком по пересічній місцевості. Закріплювати вміння виконувати повороти переступанням

на лижах. Удосконалювати вміння спускатися з гірки під час гри «Хто далі проїде?»

Інвентар: лижі за кількістю дітей.

1. Отримання лиж, повідомлення змісту заняття. Перехід з лижами в руках до місця занять.

2. Ходьба на лижах ковзаючим кроком по колу із зупинками, під час якій діти виконують повороти (6-8 разів) переступанням вправо і вліво (до 15 хв).

Спуск зі схилу в основній стійці по одному, підйом вгору напів'ялинкою (20 хв).

Гра «Хто далі проїде?». Повторити 3-4 рази.

3. Ходьба по лижні ковзаючим кроком у повільному темпі (5 хв).

4. Підсумки заняття.

Заняття для старшої групи (баскетбол)

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі. Удосконалювати навички передачі м'яча обома руками від грудей і від плеча в русі. Засвоювати правила гри в баскетбол.

Інвентар: великі м'ячі на підгрупи дітей.

1. Ходьба у чергуванні з бігом зі зміною темпу (до 1,5 хв). Ходьба з перекатом із п'ятки на носок і спиною вперед (до 1 хв).

Загальнорозвиваючі вправи в русі: ходьба з підніманням рук вгору та опусканням у сторони, ходьба зі зміною положення рук (права вгору, ліва - вниз) під кожний крок, ходьба у напівприсіді та присіді (30 с), обертальні рухи руками вперед і назад (по 6-8 разів), ходьба зі стрибками з однієї ноги на іншу.

2. Елементи баскетболу. Передача м'яча у парах обома руками від грудей і від плеча, пересуваючись з одного боку майданчика до іншого, з подальшим кидком м'яча у кошик. Якщо вправу повторюють, кидок у кошик виконує інша дитина. Повторити 6-8 разів.

Перешикувати дітей у 2 шеренги на відстані 5-6 м одна від одної. Діти по черзі виконують 2—3 кроки з м'ячем, потім кидають його обома руками від грудей партнерам і стають на свої місця. Те саме виконують діти другої шеренги. Повторити 10-12 разів.

Гра в баскетбол. Розділити дітей на 4 команди, рівні за кількістю гравців. Перші дві команди грають тайм по 5-6 хв, потім відпочивають, а гру починають інші дві команди. Кожна команда грає по 2 тайми.

3. Ходьба зі зміною напрямку (по «звивистій доріжці») з поступовим уповільненням темпу (50 с).

Ефективність занять з фізичної культури на свіжому повітрі значною мірою зумовлюється творчим підходом вихователя до підбору засобів та його організації. Також важливо систематично аналізувати їх ефективність впливу на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей, своєчасно вносити корективи та виправляти допущені помилки у методиці їх проведення.

5. 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.

Заняття з дітьми першої молодшої групи. Зміст занять з фізичної культури з дітьми третього року життя визначено програмою. 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. Слід орієнтуватися на фронтальний спосіб організації дітей під час виконання рухів. Вихователь намагається, щоб усі діти з задоволенням брали участь в заняттях, з бажанням виконували запропоновані їм вправи та гралися.

Заняття проводяться з половиною групи, а в другій половині року зі всією групою. 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.

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.

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 кожну з них 4-5 разів, стрибки – 8-10 разів.

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.

Основний рух можна виконувати потоком. Діти спочатку проходять по дошці, а потім підлазять під дугу. При навчанні основних рухів широко застосовують конкретні завдання з використанням орієнтирів: пройти по доріжці (зробленій з двох шнурів), добігти до прапорця, доповзти до брязкальця, перестрибнути через стрічку та ін.

Під час виконання дітьми основних рухів деяким з них необхідна допомога. Особливо в тих рухах, які є складними для малюків: лазіння по гімнастичній стінці (драбинці), ходьба по гімнастичній лаві, перелізання через колоду (лаву) та ін. У таких випадках вихователь підходить до дитини, підбадьорює її, іноді підтримує рукою.

Вихователь зацікавлює дітей тим, що виявляє своє емоційне ставлення до їхньої діяльності: жвавим тоном заохочення малюків до виконання запропонованих вправ; усмішкою, коли з'являється цікавий персонаж у грі. Привітне обличчя, щира ласка у звертаннях вихователя до дітей сприяють створенню позитивного ставлення в них до систематичних занять з фізичної культури.

Самооцінка особистих вчинків малюків не розвинена, і зауваження можуть

призвести до їх негативної реакції. Вихователь показує дітям, що помиляються, як правильно виконувати вправу. У випадку порушення дисципліни, запізнення у виконанні вправи або небажання припинити її своєчасно вихователь нагадує їм, як потрібно себе поводити, чи відвертає їхню увагу від того, що їх дратує. Більшість вправ під час заняття вихователь виконує разом з дітьми.

Слід також враховувати психофізіологічні особливості дітей третього року життя: підвищену збудливість, нестійкість емоційного стану, велику рухливість, 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 15-20 хвилин.

Орієнтовний план заняття

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ з брязкальцями. Закріплювати вміння повзання в упорі стоячи на колінах та ходьби по дошці. Розвивати орієнтування у просторі та увагу під час гри «До ляльки у гості».

Інвентар: по 2 брязкальця на кожну дитину, 2-3 дошки, ляльки.

1. Ходьба у чергуванні з бігом у повільному темпі за вихователем (до 1,5 хв). Ходьба з високим підніманням стегна, як конячка (25 с). Звичайна ходьба, під час якої діти беруть по два брязкальця і шикуються в коло.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ з брязкальцями: а) Піднімання рук через сторони вгору. В.п. - основна стійка. 1-2 - підняти руки через сторони вгору,

постукати брязкальцями над головою (вдих), 3—4 - опустити руки вниз (видих).

Повторити 4-5 разів.

б) Піднімання рук вперед. В.п. - лежачи на животі, руки з брязкальцями у підборіддя.

1-2 - витягнути руки вперед, показати брязкальця; 3-4 - сховати їх коло грудей. Повторити 4-5 разів.

в) Піднімання рук в сторони. В.п. - сидячи на підлозі, руки опущені.

1-3 - підняти руки в сторони (вдих);

4 - опустити руки вниз (видих). Повторити 5 разів.

г) Присідання. В.п. - основна стійка.

1- присісти, покласти брязкальця на підлогу (видих);

2- встати, показати руки вихователю (вдих),

3- присісти, взяти брязкальця (видих);

4- встати, показати брязкальця вихователю (вдих). Повторити 4 рази.

2. Повзання в упорі стоячи на колінах по підлозі (4-5 м) до кицьки. Вправу одночасно виконують 2-3 дітей. У зворотньому напрямку вони йдуть по дошці, яка покладена на підлогу. Вправу виконують потоком (перешикувати дітей у 2-3 колони). Повторити 3-4 рази.

Рухлива гра «До ляльки у гості». Повторити 2-3 рази.

3. Ходьба у повільному темпі за вихователем, який тримає ляльку - «повертаємося з лялькою додому».

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 шиккування у колону по одному. Спочатку дітям пропонують шикуватися у будь-якому порядку, поступово привчають займати певне місце серед своїх однолітків.

Після шиккування 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 2-4 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 (кеблю, 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 лавка або колода), стрибають «з купинки на купинку» (кружечки з картону на підлозі), стрибають «через струмок» (зроблений з двох шнурів) та ін.

Виконання вправ у рівновазі (ходьба по колоді або лаві), лазіння по гімнастичній стінці, метання м'яча в ціль викликає певні організаційні труднощі. Діти виконують їх у довільному темпі, деяких з них потребують страховки. Тому по ходу вправи вихователь розмовляє з дітьми, дає індивідуальні зауваження, підказуючи, як правильно виконувати рух. Постійний контакт з малюками, емоційний та дружній тон активізують їх і викликають інтерес до запропонованих вправ.

Для занять підбирають ігри великої рухливості, в яких беруть участь всі діти. Головну роль у грі бере на себе вихователь, а з другої половини навчального року доручає роль ведучого найбільш активним та кмітливим дітям. Рухлива гра повторюється 3-4 рази.

Заключна частина складається з повільної ходьби у колоні по одному з рухами рук вгору та вниз для заспокоєння дітей або гра малої рухливості.

Загальна тривалість заняття в межах 20-25 хвилин.

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.

Орієнтовний план заняття «Прогулянка до лісу»

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Закріплювати навички ходьби по гімнастичній лаві, підлізання під шнур та стрибків у довжину з

місця. Розвивати спритність та увагу під час гри «Діти у лісі».

Інвентар: 2-3 гімнастичні лави, 2 стояки, шнур (довжина 10 м), 12 кружечків з картону (діаметр 30 см).

1. Ходьба зі зміною темпу (до 1 хв), ходьба на зовнішньому боці стоп, як клишоногий ведмедик (25 с). Біг у середньому темпі (25 с), ходьба. Шикування в коло.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ:

а) Піднімання рук через сторони вгору («зриваємо горіхи з дерева»). В.п. - основна стійка. 1-2 - підняти руки через сторони вгору, зірвати горіх (вдих);

3-4 - опустити руки вниз, покласти горіх у торбинку (видих). Повторити 6 разів.

б) Нахили тулуба вперед («зірвати квіточку»). В.п. - основна стійка.

1-2 - нахилити тулуб вперед, руки вниз, «зірвати квіточку» (видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 6 разів.

в) Нахили тулуба в сторони («гриби шукаємо»). В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 - нахилити тулуб вправо, подивитися, де гриб (видих);

2 - повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - тіж самі рухи вліво. Повторити 6 разів.

г) Стрибки («пострибаємо, як зайчик»). Стрибки на місці на обох ногах, як зайчик. Повторити 12 разів.

Перешикувати дітей у дві-три колони.

2. Підлізання під «гілку» (шнур, який натягнуто між 2 стояків на висоті 40 см) та ходьба по «місточку» (гімнастичній лаві), тримаючи руки в сторони та на поясі. У зворотному напрямку діти виконують стрибки по «купинках» (кружечки з картону, які покладено на підлогу на відстані 30-40 см), відштовхуючись обома ногами. Потім вони підлізають під «гілку» (шнур) і стають на свої місця в колони.

Повторити 5-6 разів.

Гра «Діти в лісі». Повторити 3-4 рази.

3. Ходьба у повільному темпі на носках, як лисичка (35 с), звичайна ходьба з поступовим уповільненням темпу, з рухами рук вгору та вниз, як пташки (5-6 разів).

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.

У колону та шеренгу дітей привчають шикуватися за зростом. 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 3-5 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 волю 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.

Заклучна 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. Тривалість заняття складає в межах 25-30 хвилин.

Орієнтовний план заняття

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві, стрибків у довжину з місця та глибини, підлізання під дугу. Розучити гру «Лисиця в курнику».

Інвентар: 2-3 гімнастичні лави, 2 шнури (довжина 8-10 м), прапорець, 8-12 кубиків, 2-3 дуги.

1. Ходьба в середньому та швидкому темпі (40 с), ходьба з підніманням високо ніг, як конячка (30 с). Біг врозтіч (50 с), за сигналом вихователя (піднятий вгору прапорець) діти переходять на ходьбу, а потім знову продовжують біг (3-4 рази), ходьба. Шиккування в кілька колон із заведенням ланок.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ - «У зоопарку»:

а) Піднімання рук вгору (як мавпочка). В.п. - основна стійка.

1-2 - підняти руки через сторони вгору (зірвати яблуко з дерева), подивитися на руки (вдих);

3-4 - опустити руки через сторони вниз (видих). Повторити 6-8 разів.

б) Піднімання ноги, зігнутої в коліні (як чапля). В.п. - основна стійка.

1 - підняти праву ногу, зігнуту в коліні, руки в сторони (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме з лівої ноги. Повторити 6 разів.

в) Піднімання рук вперед-вгору (кенгуру лапки піднімає). В.п. - основна стійка.

1 - підняти руки вперед-вгору, зігнувши їх у ліктях (вдих);

2 - опустити руки вниз, вдаривши ними по боках (видих). Повторити 6—8 разів.

г) Вигинання спини вгору (тигр). В.п. - упор присівши.

1-2 - випрямити ноги, вигнути спину вгору, як тигр (видих); 3-4 - згинаючи ноги, повернутися у в.п. (вдих). Повторити 6-8 разів.

д) Стрибки на місці на обох ногах (як зайчик). В.п. - руки напівзігнуті, як лапки в зайчика.

1-4 - напівприсідання (пружні);

5-8 - стрибки на обох ногах. Повторити 3 рази.

2. Ходьба по гімнастичній лаві. Вправу виконують одне за одним, одночасно на 2-3 лавах. Проходячи перший і другий раз, руки тримати в сторони, третій і четвертий - на поясі, переступаючи через кубики, які поставлені на лаві на відстані одного кроку. На кінці лави виконати стрибок у глибину на килим. У зворотному напрямку діти виконують підлізання під дугу правим або лівим боком.

Стрибок у довжину з місця через «струмок» (завширшки 50 см). Одночасно стрибає півгрупи дітей, два рази підряд (спочатку вперед, а потім після повороту кругом у зворотному напрямку). Потім стрибає інша підгрупа, повторити 10-12 разів. Гра «Лисиця в курнику». Повторити 3 рази.

3. Ходьба у повільному темпі з рухами рук вгору та вниз (6-8 разів), як курчата крилами (35 с). Підбиття підсумків заняття.

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 посібники: 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.

Зі старшими дошкільниками, особливо коли заняття проводиться на свіжому повітрі, комплекс загальнорозвиваючих вправ може виконуватися під час ходьби в колоні по одному. Діти йдуть по колу з інтервалом від півтора до двох кроків один від одного і виконують по черзі вправи, спрямовані на розвиток м'язів рук, тулуба та ніг. Це значно скорочує час на підготовчу частину заняття і збільшує основну. Все це виправдано тим, що дитячий організм значно швидше включається у працю і досить швидко відновлюється. 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. Наприклад, вихователь при виконанні метання предметів в ціль або лазінні по гімнастичній стінці, пропонує дітям виконати цю вправу чітко,

красиво та без помилок. Обов'язково потрібно підбити підсумки змагання та дати мотивовану оцінку дітям-переможцям. Змагання значно підвищує інтерес до запропонованих фізичних вправ..

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 Оксана». 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.

"Спілкування вихователя з дітьми під час гри, емоційне її проведення, об'єктивний аналіз наслідків допомагають більш свідомому ставленню гравців до своєї поведінки, позитивно впливають на виховання моральних та волевих якостей дошкільників цієї групи. 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.

Тривалість занять у цій групі 30-35 хвилин.

Орієнтовний план заняття

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички стрибка у довжину з розбігу, ходьби по мотузці приставним кроком з рухами рук, повзання по колоді в упорі стоячи на колінах, пролізання в обруч боком. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Карасі та щука».

Інвентар: колода, 2 стояки з обручами, 2 мотузки (довжина 10-12 м).

1. Ходьба (до 2,5 хв) чергується з бігом урозтіч. За сигналом вихователя швидко стати на своє місце в колоні (повторити 4-5 разів). Ходьба на носках та п'ятках, руки за головою (40 с). Перешикуватися у пари.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ у парах:

а) Піднімання рук через сторони вгору. В.п. - основна стійка, діти стоять обличчям одне до одного, тримаючись за кисті рук.

1-2 - підняти руки вгору (вдих);

3-4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 8-10 разів.

б) Нахили тулуба в сторони. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера.

1 - нахил тулуба в сторону (видих);

2 - повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в інший бік. Повторити 8 разів.

в) Чергові згинання рук. В.п. - основна стійка, руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані.

1-4 - чергові згинання та розгинання рук, дихання довільне. Повторити 16-20 разів.

г) Присідання. В.п. - основна стійка, триматися за руки одне одного.

1-2 - присідання на носках (видих);

3-4 - стати у в.п. (вдих). Повторити 8 разів.

д) Нахили тулуба вперед. В.п. - стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах.

1- нахил тулуба вперед (видих);

2- повернутися у в.п. (вдох). Повторити 8-10 разів.

є) Стрибки зі зміною положення ніг. В.п. - основна стійка, долоні рук партнерів з'єднані.

1- стрибком ноги нарізно;

2- стрибком ноги разом. Повторити 10-12 разів.

2. Стрибки в довжину з 5-6-метрового розбігу. У зворотному напрямі виконати ходьбу по мотузці приставним кроком правим або лівим боком з рухами рук (крок правою - руки вперед, лівою - у сторони). Повторити 10-12 разів.

Повзання по колоді в упорі стоячи на колінах. На кінці колоди підвестися і виконати стрибок у глибину. У зворотному напрямку діти пролізають в обруч правим або лівим боком. Повторити 4-5 разів.

Гра «Карасі та щука». Повторити 3-4 рази. 3. Ходьба (45 с) у повільному темпі з рухами рук, як рибки плавниками. Підбиття підсумків заняття.

Заняття у підготовчій до школи групі. Досягнутий у цій групі рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості у значною мірою визначає ступінь підготовки дитини до систематичного навчання у загальноосвітній школі. Зокрема, до успішного засвоєння програми з фізичної культури в першому класі та активної участі в позакласних спортивно-масових заходах.

Програмовий зміст занять з фізичної культури передбачає ускладнення деяких, вправ та підвищення вимог щодо виконання основних рухів. Збільшуються знання дітей про способи виконання рухових дій під час ігор та вправ спортивного характеру. Більшу увагу в цій віковій групі слід приділяти розвитку фізіологічних якостей за рахунок підвищення фізичних навантажень під час виконання загальнорозвиваючих вправ, основних рухів та рухливих ігор.

Перед початком заняття дітей привчають швидко шикуватися в одну шеренгу та рівняти носки по одній лінії вздовж залу або майданчика. Завдання заняття повідомляються вихователем чітко, уникаючи зайвого коментування.

У підготовчій частині в дітей закріплюються навички з шиккування та перешикування, розучуються деякі нові вправи. Діти навчаються виконувати

команди: «Рівняйсь!», «Струнко!», «На перший-другий розрахуйсь!» та ін. Підвищуються вимоги щодо чіткості виконання поворотів: направо, наліво, кругом.

Під час ходьби діти виконують різноманітні рухи руками, змінюють її напрямки, роблять імітаційні та танцювальні вправи. Біг у дошкільників цієї групи стає легшим, ритмічним, більш координованим рухи рук та ніг, невимушена поза. Біг у цій частині виконується у різному темпі (в середньому – 40-45 с, повільному – до 3 хв), а також з виконанням різних завдань: з високим підніманням стегна та з підстрибуванням, з захльостуванням назад голених ніг та ін.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються з різних вихідних положень, а також під час ходьби. Для того щоб вони мали більший тренувальний ефект, слід частіше змінювати амплітуду і темп рухів, частіше варіювати підбір вправ, виконувати їх з музичним супроводом. Продовжується розучування та вдосконалення вправ, які розвивають певні м'язові групи, зміцнюють суглоби та зв'язки різних частин тіла: рук, плечового пояса, тулуба, ніг. Найбільший ефект для цього мають вправи з предметами (обручем, скакалкою, торбинками з піском вагою 200 г, гімнастичними палицями та ін.). Діти виконують 7-8 загальнорозвиваючих вправ, кожна з них повторюється 10-12 разів, стрибки -24 рази.

В основній частині продовжується розучування та удосконалення основних рухів, розвиваються спритність, впевненість та точність їх виконання. Подальшому удосконаленню рухів сприяє зміна умов їх виконання. Наприклад, підвищення висоти перешкоди та довжини розбігу під час стрибків, відстані до щита під час метання предметів у ціль, зменшення опори при виконанні вправ з рівноваги та ін. Особливе значення при цьому має виконання їх на лоні природи з застосуванням предметів природного оточення. Значне місце в закріпленні та удосконаленні основних рухів відводиться рухливим іграм.

Під час навчання дітей основних рухів вихователь більше орієнтує їх на самостійний пошук найбільш раціональних способів їх виконання. До показу рухів частіше залучаються найбільш підготовлені діти. При поясненні вправ вихователь спирається на руховий досвід, який вони мають. Навчання рухів за допомогою словесних методів, порівняння та аналізу займає все більше місце у педагогічній системі формування вмінь та навичок у дітей сьомого року життя.

Всебічному удосконаленню рухів та розвитку фізичних якостей сприяє змагальний метод проведення вправ та рухливих ігор. Змагання створюють умови для максимального проявлення рухових здібностей, виховання моральних та вольових якостей у дітей. Тому в основній частині заняття слід поряд з сюжетними іграми великої рухливості, проводити ігри типу естафет, де змагаються між собою 3-4 команди.

У цих іграх діти намагаються не тільки діяти найбільш раціональним способом, а й максимально мобілізувати свої зусилля для досягнення найкращого результату, виявляють відповідні моральні та вольові якості. Вимоги до чіткого виконання правил сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, витримки, відповідальності. Однак це не обмежує можливість проявлення ініціативи, активності та винахідливості під час сюжетних та естафетних ігор на заняттях.

Вихователю цієї групи треба підтримувати бажання дітей допомагати одне одному під час виконання вправ та ігор, доручати їм самостійно розставляти та прибирати фізкультурні посібники або дрібний інвентар, прибирати зал або майданчик після занять. У заключній частині проводиться гра малої рухливості (епізодично), діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, підбивається короткий підсумок заняття, під час якого вихователь оцінює засвоєння запропонованих вправ усією групою та окремими дітьми.

Загальна тривалість заняття 35-40 хвилин.

Орієнтовний план заняття

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички лазіння по канату, стрибків зі скакалкою, підтягування на руках лежачи на лаві, стрибків у висоту з місця поштовхом обох ніг. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Хто перший?».

Інвентар: 2-3 канати, 3-4 гімнастичні лави, 8-10 скакалок, 2 стояки, шнур (довжина 4-5 м), 3 прапорці, 4-5 брязкалець.

1. Ходьба чітким кроком, як фізкультурники (40 с). Ходьба на носках приставним кроком лівим та правим боком, руки на поясі (40 с). Біг зі зміною темпу (до 1 хв). Перешикування через центр у 4 колони.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ «Спортсмени»

а) Піднімання рук до плечей та вгору (штангіст). В.а. - стійка ноги нарізно,

руки опущені вниз, пальці стиснуті в кулак.

- 1 - зігнути руки в ліктях, кистями торкнутися плечей;
- 2 - енергійно випростати руки вгору (вдих);
- 3 - зігнути руки до плечей;
- 4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 10-12 разів.

б) Нахили тулуба вперед з рухами рук (лижник). В.п. – стійка ноги на ширині ступні, руки вперед, пальці стиснуті в кулак.

- 1 - виконати напівприсідання з нахилом тулуба вперед, змахнути руками вниз-назад, імітуючи одночасне відштовхування лижними палицями (видих);
- 2 - випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 12-16 разів.

в) Випрямлення по черзі рук вперед (боксер). В.п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стиснуті в кулак.

- 1 - повертаючи тулуб вправо, енергійно випрямити ліву руку вперед (зробити удар);
- 2 - повернутися у в.п.;
- 3-4 - те саме правою рукою. Повторити 14-16 разів.

г) Піднімання тулуба вгору (гімнаст). В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки вздовж тулуба.

1-2 - підняти тулуб вгору, прогнутися в поперек (зробити місток); 3—4 - повернутися у в.п. Повторити 10-12 разів.

д) Колові рухи ногами (велосипедист). В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті вперед, руки на підлозі вздовж тулуба. Колові рухи ногами із згинанням та розгинанням їх по черзі, як при їзді на велосипеді. Повторити 24-30 разів.

е) Випрямлення ноги назад у сторону (ковзання). В.п. - напівприсісти, нахиливши тулуб вперед, коліна разом, руки за спиною.

- 1 - ковзаючи правою ступнею по підлозі, випрямити ногу назад, у сторону (відштовхнутися ковзаном);
- 2 - відвівши ногу назад та зігнувши її, приставити до опорної; 3-4 - те саме лівою ногою. Повторити 12-16 разів.

ж) Біг на місці (бігуни). В.п. - основна стійка, руки зігнуті в ліктях. 1-20 - біг на місці з високим підніманням стегна; 1-8 - ходьба на місці. Повторити 3-4 рази.

2. Діти у 4 підгрупах шикуються в шеренгу біля своїх місць занять. Кожна вправа виконується 3 хв, після цього підгрупи по колу переходять до іншої вправи (4 зміни).

а) Лазіння по канату довільним способом, одночасно виконують 2-3 дітей.

б) Стрибки зі скакалкою. Вправу виконує вся підгрупа.

в) Підтягування на руках, лежачи грудьми на гімнастичній лаві, з просуванням вперед. Вправу одночасно виконують 3-4 дітей.

г) Стрибки в висоту з місця поштовхом обох ніг, торкаючись рукою брязкальця, яке підвішене на шнурі між двома стояками на 15-20 см вище від піднятої вгору руки. Вправу одночасно виконують 4-5 дітей по три стрибки підряд.

Гра «Хто перший?». Повторити 3-4 рази. 1. Ходьба (40 с) у повільному темпі з рухами рук вгору та вниз (8-10 разів). Підсумки заняття.

6. Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах

У зв'язку з тим, що склад дітей у мішаній групі різновіковий, це потребує від вихователя врахування програмових вимог для кожної вікової підгрупи, творчого підходу до підбору методів та прийомів навчання рухів, постійної уваги до психолого-фізіологічних особливостей дошкільнят.

Існують різні погляди щодо методики проведення занять в цих групах. Одні автори віддають перевагу сумісному проведенню занять з дітьми різного віку (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.

Досвід та наукові дослідження Н.В. Потехіної свідчать про доцільність при проведенні занять з фізичної культури об'єднувати дітей молодшої та середньої або старшої та підготовчої груп, у яких програмні вимоги не мають значної різниці. При цьому звертається увага на специфіку програмового змісту з розвитку основних рухів (стрибки, лазіння, метання та ін.). Вона полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється в основному за рахунок якісних та кількісних показників у виконанні фізичних вправ. Тому на заняттях планують для обох вікових підгруп 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.

Підбір фізичних вправ для занять роблять з урахуванням можливостей дітей,

які переважають за кількісним складом у мішаній групі. Наприклад, якщо в групі дошкільнят 3-4 років більше молодших дітей, фізичні вправи підбираються з урахуванням програми для другої молодшої групи. Однак для дітей середнього віку вправи ускладнюються і обов'язково підвищуються вимоги до якості їх виконання.

Програма навчання основних рухів дітей старшої групи мало відрізняється від програми підготовчої до школи групи. Тому визначення змісту заняття для мішаної групи цих дошкільників не викликає особливих ускладнень.

В однокомплектному дитячому садку заняття доцільно проводити окремо з кожною віковою підгрупою. У такому випадку дітям молодшої підгрупи дають можливість самостійно погратися або за допомогою няні вони готуються до прогулянки. Для того щоб запобігти порушенню режиму у години, відведені для занять, їх проводять тільки з однією підгрупою, а з іншою - під час прогулянки або в другу половину дня.

Підготовча частина заняття складається із однакових фізичних вправ. Діти шикуються в колону по одному, спочатку старші діти, за ними молодші. Потім вони виконують ходьбу в колоні (ведучий хто-небудь із старших дітей), один-два види імітаційної ходьби, танцювальні вправи (старші дошкільники), ходьба зі зміною напрямку та ін., біг у повільному або середньому темпі. З метою регулювання навантаження під час бігу вихователь пропонує молодшим дітям перейти на ходьбу, а старшим продовжувати біг ще один-два кола.

Загальнорозвиваючі вправи з дітьми 3-4 років на початку навчального року 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. Дошкільнят 5-6 років у другій половині навчального року можна перешиковувати через центр по 3-4.

При підборі загальнорозвиваючих вправ враховується їх доступність для дітей різного віку. Для групи дітей 3-4 років підбирають 4-5 вправ, повторюються вони 6-8 разів, стрибки до 16 разів. Для дітей 5-6 років 6-7 вправ, повторюються 8-10 разів, стрибки - 20-24 рази. Вони виконуються з різними посібниками (прапорці,

гімнастичні палиці, обручі, м'ячі та ін.) та з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), особливо, коли заняття проводять у приміщенні. Вимоги щодо якості виконання вправ підвищуються у дітей старших підгруп. Наприклад, під час нахилу тулуба вперед ноги в колінах не згинати, присідати з прямою спиною та ін.

Під час розучування загальнорозвиваючих вправ з дітьми молодшої підгрупи поряд з особистим показом та поясненням рухів вихователь залучає для їх показу старших дітей.

В основній частині необхідно продумати найбільш раціональні способи організації дітей при виконанні рухів. 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, лівою – в сторони). При прокачуванні м'яча по підлозі в парах, молодші діти знаходяться на відстані 2 м, а старші - 3 м.

Дітей можна також розподіляти на підгрупи. У такому випадку 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.

Рухлива гра підбирається з урахуванням тієї умови, щоб в ній брали участь одночасно молодші та старші діти і вона була цікавою для них. У сюжетних іграх головну роль виконує хтонебудь 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». Під час гри «Карусель» молодша підгрупа робить внутрішнє коло, а старша – зовнішнє. Рухи старших дітей повинні бути більш енергійні та швидкі.

При проведенні ігор естафетного характеру з дітьми 5-6 років їх 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 дітьми 5-6 років підбивають підсумки заняття. Тривалість занять з фізичної культури дітей 3-4 років триває в межах 20-25 хв, у дітей 5-6 років - 30-35 хв.

Орієнтовний план заняття для дітей 3-4 років

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ з прапорцями. Удосконалювати вміння ходьби по гімнастичній лаві, стрибка в глибину, пролізання в обруч та переступання через кубики. Розвивати спритність та швидкість під час гри «У ведмедя у бору».

Інвентар: 2-3 гімнастичні лави, 2-3 обручі та стояки, шнур {довжина 6-8 м), по 2 прапорці для кожної дитини, 10-15 кубиків.

1. Шикування в колону по одному. Ходьба зі зміною темпу (40 с), ходьба на носках, як лисичка (25 с). Біг у середньому темпі (25-30 с), ходьба. Шикування в коло обличчям до середини.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ з прапорцями:

а) Піднімання рук через сторони вгору. В.п. - основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз.

1-3 - підняти руки з прапорцями через сторони вгору, постукати двічі паличками над головою, дивлячись на них (вдих);

4 - опустити руки через сторони вниз (видих). Повторити 6-8 разів.

б) Повороти тулуба в сторони. В.п. - стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз.

1 - повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих);

2 - в.п. (видих);

3-4 - те саме вліво. Повторити 5-6 разів.

в) Присідання. В.п. - основна стійка, руки з прапорцями внизу.

1-2 - присісти навпочіпки, торкнутися паличками прапорців підлоги (видих);

3-4 — підвестися у в.п. (вдих). Повторити 6 разів.

г) Нахили тулуба вперед. В.п. - таке ж саме.

1—2 — нахилити тулуб вперед-вниз, торкнутися прапорцями носків ніг (видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 6-8 разів.

д) Стрибки. В.п. - стійка ноги разом, руки з прапорцями в сторони.

1-4 - стрибки на місці на обох ногах, виконуючи махи руками вгору та вниз'.

Виконати 4 серії стрибків, після кожної з них робити невелику паузу.

2. Поставити паралельно 2-3 гімнастичні лави, попереду кожної з них поставити обруч, який прив'язано до стояка, вздовж лави покласти 5 кубиків на відстані одного кроку.

Перешикувати дітей у 2-3 колони за їх віком. Вони виконують пролізання в обруч грудьми вперед, йдуть по гімнастичній лаві (молодші діти тримають руки в сторони, старші - під крок правої руки перед грудьми, лівої - в сторони), на кінці лави виконати стрибок у глибину на килимок. У зворотному напрямку діти йдуть з переступанням через кубики і стають у свою колону. Повторити 5-6 разів.

Гра «У-ведмеда у бору». Повторити 3-4 рази.

Ходьба у-повільному темпі (35 с) з підніманням рук в сторони та опусканням вниз, як пташки крилами (6-8 разів).

Контрольні запитання:

1. Яка роль занять з фізичної культури у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку?
2. Охарактеризуйте типи занять з фізичної культури залежно від поставлених педагогічних завдань.
3. Розкрийте структуру занять з фізичної культури.
4. Яке значення має добір вправ для підготовчої частини заняття?
5. Розкрийте зміст понять «загальна щільність заняття» та «моторна щільність заняття».
6. Назвіть способи організації дітей під час виконання основних рухів.
7. Які характерні риси фронтального способу організації навчальної діяльності дітей?
8. Коли доцільно використовувати поточний спосіб організації навчальної діяльності дітей?
9. Охарактеризуйте груповий спосіб організації навчальної діяльності дітей.
10. Які характерні риси змінного способу організації навчальної діяльності дітей?
11. Охарактеризуйте спосіб колового тренування при виконанні основних рухів.
12. Коли доцільно використовувати індивідуальний спосіб організації дітей при виконанні основних рухів?
13. Які особливості методики проведення занять з фізичної культури, на повітрі?
14. Які особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових

групах: перша та друга молодша, середня, старша та підготовча до школи?

15. Які особливості методики проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах?
16. Як повинні відбуватися підготовка вихователя до проведення заняття з фізичної культури.

Глава XIII. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ДІТЕЙ

Ефективність педагогічного процесу в дитячому садку, спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову підготовленість дітей дошкільного віку, залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Наукові дослідження (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна, Н.Ф. Денисенко, В.А. Шишкіна та ін.) довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.).

Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. На думку академіка К.М. Бикова: «Без м'язових рухів неможливо ні пізнання природи, ні, тим більш, переобладнання її в процесі праці, ні удосконалення самої людини в процесі виховання».¹

Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей.

Дослідженнями фізіолога І.А. Аршавського та його співробітників обґрунтовано «енергетичне правило скелетних м'язів», згідно з яким особливості розвитку та діяльності фізіологічних систем зростаючого організму перебувають у прямій залежності від функціонування м'язів. Будь-який вид м'язової активності стимулює розвиток центральних регуляторних механізмів внутрішніх органів у такій мірі, що його можна вважати більш за все відповідальним за перехід організму дитини з одного ступеня вікового розвитку до іншого.

¹Бикова К.М. Развитие идей И.П. Павлова. Задачи и перспективы // Весник АН СССР. - 1950. - № 7. - С. 86.

У спеціальних дослідженнях вітчизняних та закордонних психологів: Л.С. Виготського, О.В. Запорожця, Ж. Піаже та ін. показано наявність тісного

взаємозв'язку між кількістю та якістю рухової активності і проявленням сприйняття, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку.

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та ін. є цілеспрямованою руховою активністю. Обсяг її в основному обумовлено програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона повинна становити не менше 1,5-2 годин на добу з урахуванням раціонального розподілу їх у режимі дитячого садка.

До довільної рухової активності відносять самостійні ігри (в основному під час прогулянок), виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням і т.д. В умовах дошкільного закладу довільна рухова активність також значною мірою може регулюватися вихователем. Тому одним із важливих напрямків виховної роботи з дітьми є створення необхідних умов для їх оптимальної рухової активності, яку розглядають з кількісної та якісної сторін.

У поняття кількісної характеристики входять: обсяг рухів, які виконуються дітьми у певному календарному періоді (доба, тиждень, місяць, рік), а також місце рухової активності в режимі дня дитини.

Якісна сторона характеризує зміст рухової активності. До неї відносять форму занять, характер фізичних вправ, способи організації дітей під час їх виконання.

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. Постійний приток *пропріоцептивної імпульсації*, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку.

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.).

Рухи, як писав академік І.П. Павлов, - головне проявлення життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно і удосконаленням функції інших органів та систем.

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження (О.Г. Аракелян, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзене, Т.І. Осокіна, Й.Й. Рауцкіс, В.А. Шишкіна та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

Без перебільшення можна стверджувати, що рухи також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби.

Діти, які систематично виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. При цьому більш висока тренованість 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 жировідкладень 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).

Рухова активність дитини має певний взаємозв'язок з її фізичним розвитком. Діти більш активні мають кращий фізичний розвиток порівняно з менш активними. Це підтверджується дослідженнями (І.М. Ледовська, Л.В. Карманова, О.Г. Сухарєв та ін.) про те, що між вищезазначеними ознаками є тісний взаємозв'язок. «Вільні висока рухова активність сприяє кращому розвитку, а кращий фізичний розвиток стимулює рухову активність»², - писав К.М. Смирнов.

Вегетативні функції організму дитини та її руховий апарат також тісно пов'язані. Рухи стимулюють різноманітні життєдіяльні процеси, надають позитивний вплив на їх формування. У свою чергу, вегетативні функції забезпечують тканини, внутрішні органи поживними речовинами та киснем. Таким чином, гіподинамія може спричинити не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й привести до затримки розвитку його вегетативних функцій.

Гіподинамія створює також несприятливі умови і для інтелектуального розвитку дитини, знижує її розумову працездатність. Дослідження М.М. Кольцової свідчать про те, що прогрес функцій мозку дитини значною мірою визначається прогресом у розвитку рухового аналізатора. Для удосконалення функцій вищої нервової діяльності необхідні не тільки різноманітні впливи зовнішнього середовища (екстрорецепції), а також постійний приплив тонізуючої його пропріоцептивної імпульсації, яка виникає внаслідок моторної діяльності.

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.).

Проблема гіподинамії підростаючих поколінь є актуальною для багатьох країн світу. У «Маніфесті про спорт», який схвалено ЮНЕСКО та урядами ряду країн, підкреслюється необхідність дотримання розумних меж інтелектуального виховання і визначення належного місця фізичного виховання, на яке слід виділяти

від 1/3 до 1/5 загального навчального часу (залежно від віку дітей). Інакше порушується гармонія їх розвитку.

²Смирнов К.М. Гипокенезия и образ жизни человека: Сб. Двигательная активность человека и гипокенезия. - Новосибирск, 1972. - С. 13.

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. Могенович). 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 однієї природної потреби дитини в руках недостатньо, її необхідно спрямовувати у напрямку, який передбачає використання системи фізичних вправ, що різнобічно впливають на її організм. При цьому кінезофілія, яка перетворена у свідому потребу дитини у рухах, дає можливість вирішити важливе завдання фізичного виховання підростаючих поколінь, яке особливої гостроти набуває у наш час, запровадження систематичних занять фізичною культурою у повсякденний побут кожної людини.

Однак рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи. Численними дослідженнями (А.В. Коробков, Б.О. Нікітюк, О.Г. Сухарев та ін.) встановлено, що як недостатня, так і занадто велика рухова активність призводить до негативних змін у стані організму дитини.

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.

На думку О.Г. Сухарєва: «Гігієнічною нормою слід вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу у руках, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей, їх сприятливому та гармонійному розвитку у подальшому».³

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.

Багаторічні дослідження, які проведено під керівництвом Б.О. Нікітюка на близнюкових парах, встановили, що рухова активність дітей залежить від комплексного впливу генетичних та соціальних факторів. Тому керівництво режимом рухової активності дошкільнят передбачає диференційований підхід до дитини, стимулювання ігрової діяльності у малорухливих дошкільників, залучення їх до виконання основних рухів та вправ спортивного характеру під час прогулянок.

Дослідження (О.Г. Аракелян, О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, Т.І. Осокіна, В.А. Шишкіна та ін.), які проводилися у цьому напрямку, свідчать, що рухова активність дітей значною мірою обумовлена запропонованим їм руховим режимом дошкільного закладу. Педагогічне керівництво системою виховної роботи може бути спрямовано як у напрямку зниження рухової активності, так і на її підвищення.

Наші дослідження із застосуванням промірів дозволили виявити динаміку рухової активності у дітей дошкільного віку протягом календарного року (табл. 12). Оскільки вік дітей за цей період змінювався на один рік, результати крокометрії подано по вікових групах: 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 років.

Проведені дослідження свідчать, що середньомісячні показники рухової активності дітей різних вікових груп мають певні зміни протягом календарного року. Кількість локомоцій у дошкільнят значною мірою залежить від факторів

природи (тривалість світового дня, температура повітря, кількість опадів та ін.).

У руховій активності дитини чітко спостерігається сезонна періодичність. У середньому дошкільники виконують: влітку - 18-20; восени - 15-16,5; взимку - 16,5-18; весною - 16-17,5 тис. кроків у день. Кількість локомоцій у дітей всіх вікових груп знижується весною та восени (у період дощової погоди) на 1,5-3 тис. кроків порівняно з зимовими та літніми періодами року.

³ Сухарев А.Г. Теоретические основы гигиенического аормирования суточной двигательной активности детей и подростков: Сб. Гигиенические основы физ-воспитания и спорта среди детей и подростков. — Таллин, 1975. — С. 161.

Таблиця 12

Середньомісячні дані рухової активності дошкільників (за період календарного року)

Місяці	Кількість кроків (тис.)							
	3-4 р.		4-5 р.		5-6 р.		6-7 р.	
	хл.	дів. .	хл.	дів.	хл.	дів.	хл.	дів.
Січень	17,1	16,2	18,6	18,2	17,6	18,6	17,9	18,3
Лютий	16,7	16,9	18,4	16,6	16,8	17,5	18,7	16,6
Березень	16,8	16,2	15,2	16,6	16,2	17,5	16,8	17,0
Квітень	16,8	16,6	17,7	17,3	16,6	17,1	16,8	17,8
Травень	16,4	15,6	16,1	16,9	16,8	16,3	16,3	16,5
Червень	18,8	17,4	16,6	17,3	19,2	17,2	18,1	18,4
Липень	17,8	18,6	19,1	17,5	18,4	17,3	19,5	18,9
Серпень	15,8	16,4	15,3	18,1	17,6	17,9	20,2	17,3
Вересень	15,3	15,2	14,2	15,0	14,9	16,4	16,6	17,2
Жовтень	13,3	15,7	14,9	16,8	16,6	16,7	16,0	16,4
Листопад	16,5	15,5	17,2	16,4	18,4	14,9	16,1	16,4
Грудень	16,6	15,1	17,1	16,7	16,3	17,4	18,5	17,3

Аналіз середньомісячних даних рухової активності дошкільників свідчить: також про те, що із збільшенням віку дітей дещо підвищується кількість локомоцій, які виконуються ними протягом року. Це пояснюється більш високою руховою підготовленістю старших дошкільників (їх руховим досвідом), що і дає їм можливість більш широкого вибору індивідуальних ігор та вправ спортивного характеру, а також більш раціонального використання для самостійних вправ встановленого на майданчику фізкультурного обладнання та інвентарю (м'ячі, скакалки, обручі і т.д.).

Це положення підтверджується дослідженнями фізіологів (О.Г. Іванов-Смоленський, О.М. Крестовніков, В.С. Фарфель та ін.), якими встановлено, що рухова активність людини багато в чому залежить від кількості наявних у неї рухових вмінь та навичок. Чим більшою кількістю рухових дій володіє людина і чим вони різноманітніші, тим ширше її можливості у проявленні своєї рухової діяльності.

Тому більший руховий досвід старших дошкільників дає їм деяку перевагу у проявленні своїх потенційних можливостей у виборі більш різноманітних ігор та фізичних вправ.

Зміст рухової діяльності дітей різної статі має деяку специфіку. Зокрема, у процесі ігор у хлопчиків більше місце займають рухи швидко-силового характеру (біг, метання предметів в ціль та на дальність, лазіння). Дівчатка віддають перевагу іграм з м'ячем, стрибкам (зі скакалкою у старших групах), вправам з рівноваги (ходьба по колоді або лаві).

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. Як відмічають К.Д. Губерт та М.Г. Рісе: «жодна з усіх форм рухової активності (організовані ігри, зарядка, гімнастика) і навіть всі вони разом не покривають цю потребу так повно, як самостійна діяльність, за умови, звичайно, відповідних обставин».⁴

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.

⁴ Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. — М., 1972. - С. 16.

Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від їх фізичної підготовленості та наявного рухового досвіду. Тому під час прогулянок їй доцільно спрямовувати на удосконалення рухів та повторення ігор, які вже знайомі дітям. Підвищення рухової активності під час ігор сприяє і спілкування 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 покришках та ін.). Оскільки названі вправи вже вивчалися з дітьми під час занять, то виконання їх на смузі «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, роликових 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).

У керівництві руховою діяльністю дітей під час прогулянки (за рекомендацією М.О. Рунової) можна виділити два етапи. Спочатку вихователь виявляє у дитини інтереси до ігор та вправ, взаємовідносини з однолітками, виявляє її рухову підготовленість. Для розвитку самостійної діяльності дітей створюються необхідні умови: своєчасна допомога кожній дитині у виборі гри та вправ, фізкультурних посібників. На цьому етапі застосовуються такі методи та прийоми: спільне виконання вправ дитини зі своїми однолітками, пояснення та показ більш складних елементів рухів, заохочення. Основним напрямком у керівництві руховою активністю дітей у процесі самостійної діяльності є збагачення їх різноманітними рухами.

На другому етапі здійснюється більш інтенсивний вплив вихователя на рухову активність дітей. Малорухливі діти залучаються до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збудливих дітей спрямовують на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі), вони стримують їх від значної рухливості і сприяють формуванню уваги та стриманості. Індивідуальний підхід до дітей різних вікових груп повинен застосовуватися з урахуванням інтересу дитини до ігор та різних видів фізичних вправ.

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. Поряд з закріпленням та удосконаленням різних рухових дій у дітей формується почуття колективізму, виховується товариськість, доброзичливість до своїх товаришів, впевненість у своїх силах.

3. Організація активного відпочинку дітей

У фізичному вихованні дошкільників певне місце займають 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).

Організуюючи 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.

У регіонах, де взимку випадає сніг, зі старшими дітьми в цей день можна провести лижний похід. Довжина його маршруту для середньої групи до 600-800 м, старшої – до 1-1,5 км, підготовчої до школи групи до 2-2,5 км. Плануючи похід, треба заздалегідь продумати маршрут (особливо його безпечність), екіпіровку дітей та організацію активного відпочинку (коли діти прийдуть на кінцевий пункт маршруту).

У весняно-літній період можливості для більш насиченого проведення днів здоров'я значно збільшуються. Діти можуть брати участь у різноманітних іграх, змагатися у виконанні фізичних вправ (хто далі кине м'яч, стрибках у довжину та ін.), катанні на велосипеді, самокаті тощо.

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.

Протягом усього теплого періоду року у день здоров'я рекомендується проводити піший перехід, який за часом займає всю прогулянку.

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. Дослідження (Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів.

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 два-три рази на рік, безпосередню участь у них беруть діти середньої, старшої та підготовчої до школи груп. Тривалість його в межах однієї години, 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 дитячих садків, які розташовані близько один від одного.

Організатори фізкультурного свята повинні потурбуватися про те, що всі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-

естафетах та інших номерах програми.

Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартування дітей мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі. Вони можуть відбуватися у різних природних умовах місцевості. Наприклад, свято можна проводити не тільки на фізкультурному майданчику, а й на стадіоні, у парку, на березі моря (влітку). Від конкретного місця проведення свята залежать його тематика, структура, зміст та оформлення.

Підготовка до свята починається із складання програми, у якій визначаються мета, дата, час та місце його проведення, перелік номерів програми: парад учасників, масові гімнастичні виступи, змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів; визначити відповідальних за підготовку і проведення свята (серед них завідувача або методист, вихователі груп, музичний керівник, медична сестра, члени батьківської ради); зазначити кількість учасників свята, із яких вони груп; хто з запрошених (школярів-спортсменів) бере участь у показових виступах (художня гімнастика, акробатика), склад суддівського журі, підбиття підсумків змагання та нагородження учасників свята.

Одним з важливих розділів роботи при підготовці до фізкультурного свята є розробка сценарію. В основу його повинні бути покладені програмові та методичні вимоги, які ставляться перед фізичним, естетичним, моральним та гігієнічним вихованням дошкільників. Складаючи сценарій, треба намагатися, щоб зміст свята був цікавим, створював можливість активної участі в ньому всіх дошкільнят, завдавав радощі та задоволення дітям та усім присутнім дорослим.

Зміст свята значною мірою залежить від періоду року та конкретних умов, в яких воно проводиться. Так, якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику, до його змісту входять масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор – естафет з бігом, стрибками, катанням наввипередки на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату та ін.). Якщо свято проводиться взимку (де є сніг), то беруть рухливі ігри та вправи, які можна виконувати, застосовуючи санки, лижі та ковзани.

У розробці сценарію свята враховують основну його ідею, девіз, під яким воно проводиться: «Веселі старт», «Олімпійці серед нас», «Спритні, швидкі,

сміливі». Наприклад, якщо свято проходить під девізом «Здрастуй, зимонька-зима!», головним завданням його є пропаганда користі фізичної культури, холодного повітря, як важливих засобів зміцнення здоров'я та загартування, виховання у дітей, інтересу до катання на санках, лижах або ковзанах та рухливих ігор.

У програму такого свята потрібно ввести: катання на санках з виконанням ігрових завдань («Хто далі проїде?», «Влучи в ціль» та ін.), ігри-естафети на лижах або ковзанах з елементами гри у хокей (ведення шайби, кидки ключкою шайби у ворота), змагання між командами - «Хто швидше зробить сніговика?» та ін. На зимовому святі діти, не співають та не промовляють вірші, однак музика, звернення до них ведучого (у віршованій формі) створюють емоційне піднесення та святковий настрій у тих, хто бере участь у святі, та у глядачів.

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.

З метою створення урочистої обстановки бажано яскраво оформити фізкультурний зал або територію майданчика. У приміщенні дитячого садка та на майданчику розвішують різнокольорові кульки, ліхтарики, гірлянди, плакати зі спортивною тематикою, встановлюють прапорці та ін. Територія ділянки підмітається, посипається піском, зелені насадження поливають.

Взимку майданчик прикрашається сніговими фігурами знайомих дітям тварин, від снігу розчищають доріжки, заливають ковзанку та ін.

У святковому оформленні приміщення та території дитячого садка поряд з вихователями та батьками активну участь беруть старші діти. Для відкриття свята підбирають виразну урочисту музику, для параду – бадьорий марш. Музичний супровід різних виступів дітей повинен відповідати їх характеру: виконання гімнастичних вправ супроводжується ритмічною або повільною музикою, ігри – атракціони – веселою, бадьорою. Запис музичних творів для свята краще всього

зробити на магнітофонну плівку і забезпечити своєчасну трансляцію її під час свята.

Важливу роль при проведенні свята відіграє ведучий. Ним може бути вихователь, музичний керівник або методист дитячого садка. Від ведучого залежить успіх у вдалому проведенні свята. Він повинен добре знати сценарій свята, послідовність виступів його учасників, чітко пояснити завдання командам, бути активним, винахідливим, швидко знаходити вихід із різних ситуацій. Протягом усього свята він активізує кожного з його учасників, своєчасно підбадьорює малоактивних дітей, використовуючи для цього гумор та жарти. У процесі керівництва святом обов'язковим є підтримання контактів ведучого з суддівським журі, до якого входить завідувача дитячим садком або методист, хто-небудь з батьків, запрошених гостей. Члени журі повинні бути уважними, доброзичливими та об'єктивними.

Під час аналізу результатів змагань між командами в іграх та атракціонах необхідно відмітити старанність дітей, чітке виконання ними правил. Також турбувалися про підтримування дружніх взаємин між дошкільнятами, попереджувати випадки неповаги, недоброзичливості відносно своїх товаришів, зазнайства. Відкриття свята починається з урочистої частини – виходу учасників на фізкультурний майданчик або в зал, шикування, привітання завідуючої дитячим садком або представника інших організацій (спортсмена-ветерана, представника заводу та ін.). Відкриття завершується підйомом прапора та парадом учасників. Після урочистої частини проводяться показові виступи дітей з гімнастичними вправами (10-12 вправ). Вони виконуються з різними предметами: обручами, м'ячами, вимпелами, різнокольоровими стрічками та прапорцями.

Після виконання цих вправ діти розподіляються на рівні за кількістю учасників команди і починаються змагання між ними. Великий інтерес викликають у дітей ігри-атракціони: ударити по м'ячу ногою із зав'язаними очима, зрізати ножицями підвішений на мотузці предмет з заплющеними очима; біг у мішках, перенесення кульок у ложці - хто швидше? – та ін. Між командними змаганнями проводять показові виступи запрошені на свято гімнасти або акробати, фігуристи (взимку) або масові танці, у яких беруть участь всі діти.

Створенню святкового настрою сприяє «сюрпризний момент» раптове

появлення доктора Айболита, Чебурашки, Снігуроньки, Нептуна та інших казкових героїв, їх спілкування з дітьми, участь у танцях та іграх доставляє учасникам свята багато радощів та задоволення.

Наприкінці підбиваються підсумки свята, проводиться нагородження, загальний хоровод або танці та парад його учасників. Команда-переможець може бути відмічена тим, що проходить коло пошани і опускає прапор змагань.

Якщо у святі беруть участь батьки разом зі своїми дітьми, нагородження може бути не тільки за успіхів індивідуальних змагань, а й за перемогу сімейної команди. Нагородження переможців може бути пам'ятними вимпелами або медалями, солодкими призами. Бажано також відмітити дітей, які брали активну участь у підготовці та проведенні фізкультурного свята.

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 дитячого садка 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.

Під час проведення пішохідних переходів слід використовувати їх для виховання дисципліни та ознайомлення з правилами дій пішоходів на вулиці, а також для вирішення освітніх завдань: знайомство з архітектурою будинків, породами дерев, поряд з якими проходять діти, тощо.

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.

Вихователь заздалегідь готується до проведення пішохідного переходу, розробляє його план та маршрут, передбачає проведення активного відпочинку (виконання основних рухів, ігор), підготовляє необхідний інвентар (м'ячі, скакалки та ін.). Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей. Важливо також визначити, у якому одязі та взутті дітям більш доцільно відправлятися на цю прогулянку.

Під час пересування по маршруту діти можуть йти вільно, зграйкою, тому що ходьба у парах утруднює свободу пересування та викликає негативні емоції. Шиккування у пари виправдано тільки при переході дороги, по якій рухається транспорт, та в той час, коли група йде по пішохідному тротуару.

У будь-яку пору року слід цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. У лісі або парку дітям пропонують ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавку; підлізання під низько опущені гілки дерев або чагарників; стрибки в глибину з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кущів; метання шишок, каштанів у ціль (дерево, пеньок) або на дальність.

На лузі: ходьба та біг по траві з високим підніманням стегна; перестрибування через купинки або невисокі кущики; ходьба босоніж по траві та ін.

На березі водойми (річка, озеро): ходьба та біг по піску, гальці; ходьба, ступаючи «слід у слід», метання камінців у воду, стрибки у довжину та висоту з місця на піску.

У всіх вікових групах слід проводити рухливі ігри та ігрові завдання. У старших групах виправдовує себе проведення ігор, які об'єднані єдиним сюжетом: «Мисливці», «Мандрівники», «Слідопити» та ін.

Взимку прогулянки для старших дошкільнят плануються з використанням лиж: та санок. Діти можуть йти пішки до місця, де є гірки, з яких вони можуть кататися та гратися у рухливі ігри.

Регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

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.

Взимку, під час прогулянок у тих регіонах, де є сніг, діти катаються на санках, лижах, ковзанах. Весною проводяться рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру. При сприятливій погоді можна провести пішохідний перехід за межі дитячого садка. Організація оздоровчої фізкультурно-масової роботи під час канікул потребує від вихователя продумати та спланувати на цей період усі основні форми фізичного виховання дітей своєї групи.

Кожен день канікул повинен проходити цікаво. З цією метою потрібно удосконалювати форми та методи оздоровчої роботи протягом дня. Вихователь може спланувати «День ігор» або «День здоров'я». Наприклад, у «День ігор» здійснюється комплексна форма ігрової діяльності дітей. Підбираються різноманітні за спрямованістю, завданнями та формою рухливі, сюжетно-рольові ігри.

Для дітей старших груп цікаве проведення «Дня туриста». У цей день відразу ж після сніданку діти йдуть у похід за межі дитячого садка або беруть участь у цікавій екскурсії.

Ефективне проведення канікул залежить від чіткого планування роботи з фізичного виховання під час канікул та творчого підходу вихователя до змісту фізкультурно-оздоровчих заходів для кожного дня.

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 сформувати у дітей стійку потребу до щоденного виконання фізичних вправ у їх повсякденному житті.

Контрольні питання

1. Назвіть вчених, які досліджували особливості рухової активності дітей.
2. Дайте визначення понять: «цілеспрямована рухова активність» та «довільна рухова активність дитини».
3. Чому рухи є складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів у дітей?
4. Які механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних можливостей організму дитини?
5. Як впливає режим малорухомості (гіподинамії) на організм дитини?
6. Які умови підвищення рухової активності під час прогулянок дітей?
7. Визначте основну мету «Дня здоров'я» і зміст його програми.
8. Розкрийте зміст «фізкультурного свята» для старших дошкільників у дитячому садку.
9. Яку користь для дошкільників мають пішохідні переходи?

Глава XIV. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

1. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури

Планування та облік роботи - неодмінна умова високої ефективності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі.

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. Проти кожного виду вправ у графі «І заняття» ставлять знак «+». По горизонталі можна простежити за послідовністю внесення певного виду вправ у програмний зміст окремих занять, по вертикалі – зміст кожного заняття. Слід пам'ятати, що на кожне заняття плануються вправи з шикування та перешикування, комплекс загальнорозвиваючих вправ (за винятком тих, які проводяться взимку на свіжому повітрі: катання на ковзанах, лижах та ін.), основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру.

При цьому враховується місце проведення заняття з фізичної культури (на фізкультурному майданчику або в залі) та період року (погодні умови). Наприклад, стрибки в довжину та висоту з повного розбігу, метання предметів на дальність, деякі рухливі та спортивні ігри, які потребують багато місця, планують провести на фізкультурному майданчику.

У зв'язку з тим, що в процесі виконання графічного плану занять можуть виникнути різні зміни (погана погода і через це перенесення заняття з майданчика

у фізкультурний зал та ін.), у графі «примітки» зазначають причину невиконання тих чи інших вправ.

Графічний план дає можливість наочно бачити хід виконання кожного виду вправ, а також вносити корективи в підбір засобів фізичної культури до окремих занять.

Розподіляючи програмний матеріал у перспективному плані, необхідно пам'ятати про реалізацію дидактичних принципів: систематичності, послідовності, поступового ускладнення програмного матеріалу, повторення й правильного чергування видів рухів. У теплий період року всі заняття з фізичної культури планують на свіжому повітрі. Восени, взимку та ранньою весною два з них проводять у залі, а три – на фізкультурному майданчику.

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. Під час повторення доцільно вносити деякі зміни, щоб ускладнити виконання вправ або ігор. Наприклад, збільшення дистанції розбігу при стрибках у висоту та довжину, відстані до цілі при метанні предметів та ін. Рухливі ігри ускладнюються за рахунок збільшення відстані бігу, кількості ведучих та ін.

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. Наприклад, доцільно поєднувати на одному занятті стрибки у довжину з місця з лазінням по гімнастичній стінці або канаті та ін. При цьому навантаження буде розподілене рівномірно на м'язи ніг, рук, тулуба, що сприяє гармонійному фізичному розвитку дитини. Складні види основних рухів (стрибки в довжину та висоту з розбігу, лазіння по канату, метання предметів в ціль або на дальність) доцільно планувати на трьох-п'яти заняттях підряд, з поступовим ускладненням. На одному занятті навчити дітей правильно виконувати згадані вище рухи неможливо, процес їх

Одночасно вихователь продовжує повторювати ці рухи з дітьми під час прогулянок, використовуючи для цього рухливі ігри та ігрові завдання. Наприклад, метання м'ячів (торбинок з піском) у ціль у старших дошкільників удосконалюється в таких іграх: «Влучи в обруч», «Цілься краще», «Мисливці і зайці». Лазіння по гімнастичній стінці в іграх: «Ведмідь і бджоли», «Мисливці і мавпи», «Пожежники на навчанні» та ін. Потім, коли діти оволодіють цим рухом, вони періодично повторюють його протягом року.

Розподіляючи рухливі ігри у графічному плані, потрібно встановити їх найбільш доцільну послідовність. При цьому необхідно враховувати ступінь складності рухового змісту і правила гри, взаємодію гравців, взаємозв'язок між програмним матеріалом з основних рухів або вправ спортивного характеру та рухливими іграми на кожному конкретному занятті. Ігрова діяльність, яка відбувається майже завжди в умовах, що швидко змінюються, сприяє розвитку у дітей вміння доцільно використовувати раніше вивчені рухи відповідно до завдань і правил гри.

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.

Орієнтовний графік розподілу програмного матеріалу у середній групі (вересень
місяць)

		Заняття	

№	Фізичні вправи, ігри	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	При мітк и
	Вправи з шикування та перешикуванн я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Загально- розвиваючі вправи: а) без предметів б) торбинки з піском (вага 100 г) в) з прапорцями г) з м'ячем		+			+			+		+		+			+		+				
	Ходьба та біг	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		+	
	Вправи з рівноваги	+		□		□	+				+	□		□		+	□		+		□	
	Стрибки в довжину з місця			+		+		+					+					+			+	
	Стрибки в висоту з місця		+						+			+		+			+					
	Стрибки в глибину	+	□	□	+						+	□		□		+	□		+		□	
	Метання на дальність		+	+			+	+				+					+	+				
	Метання в ціль		□						+		+		+			+			□			
	Вправи з м'ячем	□		+		+	□		□		□	+		+		□		□	+		+	
	Пролізання в обруч	+						+					+			+		+				
	Підлізання під	+					+					+		□			+					

що вирішуються під час занять. Усі фізичні вправи, які виконують діти на занятті, тією чи іншою мірою впливають на зміцнення здоров'я. Тому конкретизувати оздоровчі завдання у планах заняття недоцільно. Як виняток, на окремих заняттях, метою яких є плавання, катання на ковзанах або лижах, можна поставити оздоровче завдання - сприяти загартуванню дітей під час виконання згаданих вище вправ.

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.

Формулювати ці завдання в плані заняття для дітей старшої групи можна, наприклад, так: «сприяти вихованню дисциплінованості та колективізму під час гри-естафети «Хто швидше».

Розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, сили та ін.) здійснюється в процесі навчання дітей рухових дій. Науковці (О.В. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна та ін.), які розробляли цю проблему, вважають, що навчання рухових дій – важлива сторона педагогічного процесу на заняттях з фізичної культури, де в єдності формуються рухові навички та розвиваються фізичні якості дітей різних вікових груп. Формулювання їх у плані може бути таким – розвивати спритність та швидкість під час гри «Квач».

На заняттях з фізичної культури у старших групах, де застосовується колове тренування, основне завдання їх може формулюватися так: «сприяти комплексному розвитку фізичних якостей і підвищенню рухової підготовленості

дітей».

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.

Для того щоб встановити певні закономірності у формулюванні освітніх завдань, слід розглянути ці питання з погляду формування рухової навички. Початковий етап формування навички починається з першого ознайомлення з рухом і закінчується вмінням виконати його у загальних рисах.

На першому етапі формування навички ставиться завдання ознайомити дітей з новим для них рухом. По суті, це початок навчання, у процесі якого вихованці не тільки ознайомлюються з вправою, а й роблять перші спроби виконати її. Тому на цьому етапі розучування нового руху освітнє завдання доцільно формулювати так: «ознайомити дітей з виконанням певного руху». Це завдання ставиться лише на одному занятті, оскільки ознайомлення дітей навіть із складним за структурою рухом здійснюється протягом одного заняття.

Коли діти вже оволодіють структурою руху в загальних рисах (після кількох потворних спроб), переходять до розучування всіх його компонентів та закріплення руху.

На наступному етапі формування рухової навички уточнюються системи вироблених умовних рефлексів. Таке уточнення відбувається в міру необхідної концентрації нервових збуджень, що надходять у певні ділянки головного мозку. Характерна особливість цього етапу формування рухової навички – те, що процес уточнення відбувається хвилеподібно. Так, після вдалих спроб виконання рухів у дітей можуть бути невдачі.

У міру повторення руху такі «зриви» бувають все рідше. Можна припустити, що хвилеподібність створення динамічних стереотипів пов'язана з моментами урівноваження нервових процесів, із складними взаємодіями їх.

Тривалість періоду уточнення залежить від складності руху, підготовленості дітей, їх емоційного стану тощо. Однією з причин затягування періоду уточнення може бути наявність у дітей навичок, подібних до руху, що вивчається, але водночас і істотно відмінних від нього. У цьому випадку відбувається негативне перенесення вже знайомих навичок на новий рух (інтерференція). Один з важливих прийомів запобігання інтерференції – чітке визначення і протиставлення старих і нових умов, дій, старих і нових цілей, які зазначав І.П. Павлов.

На цьому етапі формування рухової навички ставиться завдання – навчити дітей правильно виконувати відповідний рух. Це завдання, якщо воно стосується складних рухів, вирішується протягом кількох занять. Воно поділяється на ряд окремих завдань, які вирішуються на одному занятті. Наприклад, під час розучування стрибка у висоту з розбігу ставляться такі окремі завдання: навчити дітей під час стрибка не зупинятися перед перешкодою, відштовхуватися однією ногою з енергійним змахом рук вгору, добре згинати ноги під час стрибка, м'яко та стійко приземлятися на обох ногах.

Незважаючи на те, що протягом цього етапу досягнуто певної чіткості виконання рухової дії, в процесі повторень уточнюються окремі деталі руху. Навичка вдосконалюється й набуває нових і зовні малопомітних якостей, пов'язаних із стабілізацією та автоматизацією її.

А.М. Крестовников вважав, що заключний етап формування рухової навички характеризується вдосконаленням контролю з боку кінестетичної та інших видів чутливості. На цьому етапі вдосконалюються навички в усіх її ланках. Діти виконують вправу чітко і легко.

У зв'язку з тим, що на третьому етапі формування рухової навички діти виконують рух у різних поєднаннях, ігрових ситуаціях, ускладнених умовах, навчальне завдання доцільно формулювати як «закріпити або удосконалювати вміння і навички певних рухів». Воно найчастіше застосовується у практиці роботи вихователів.

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 шикуння та перешикуння, 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.

Для успішного формування та удосконалення рухових навичок необхідно визначати кількість повторень вправ та застосування найбільш оптимальних способів організації дітей, які забезпечують високу моторну щільність заняття. Конкретну кількість повторення основних рухів важко встановити. Вона залежить від обладнання фізкультурного залу або майданчика, їх розмірів, кількості інвентарю, організації дітей під час виконання рухів, їх складності тощо.

Однак, якщо вправи не потребують значних фізичних зусиль та тривалого фізичного навантаження (метання предметів в ціль та на дальність, стрибки у довжину з місця, пролізання в обруч та ін.), орієнтовна кількість повторень може бути в межах 10-16 разів. Вправи, які потребують значних фізичних зусиль (лазіння по канату, повзання по гімнастичній лаві підтягуючись на руках) або більшого часу на їх виконання (вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.), повторюються 5-8 разів. Також потрібно записати назву гри, її дозування в кількості повторень або в часі та організаційно-методичні рекомендації, які слід враховувати під час проведення гри.

У заключній частині планується повільна ходьба, вправи на увагу та спокійна ходьба (кількість її повторень), якщо вона передбачена вихователем у цьому занятті.

Особливо важливо під час планування занять передбачити організаційно-методичні заходи, спрямовані на підвищення моторної щільності заняття, і записати їх у підготовчій та основній частинах. Форму плану-конспекту заняття з фізичної культури розглянуто у главі 12.

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 кожную 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 з фізичної культури

Вихователю важливо не тільки правильно спланувати роботу з фізичного виховання, а й уміло вести її облік. Добре поставлений облік дає змогу оцінити правильність планування, підбити підсумки проведеної роботи з фізичного виховання, з'ясувати причини недоліків і накреслити шляхи їх усунення.

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.

З основних рухів обстежуються: ходьба (дистанція 10 м), біг (дистанції 10, 20, 30 м залежно від вікової групи), стрибки в довжину з місця, висоту і довжину з розбігу, (старша група – травень, підготовча до школи - восени та весною), метання тенісних м'ячів (вага 40 г) або торбинок з піском (вага 100 або 200 г) лівою та правою рукою на дальність. Вихователем фіксуються якісні та кількісні показники кожного руху. Порівняння результатів першого та завершального обстежень дає змогу об'єктивно визначити ступінь оволодіння дітьми основними рухами та розвитком рухових якостей протягом навчального року, а також об'єктивно проаналізувати роботу вихователя щодо виконання програми, з фізичної культури.

Обстеження розвитку рухів у кожній віковій групі проводиться вихователем спільно з методистом дитячого садка, їм допомагають медична сестра і музичний керівник.

Для отримання об'єктивних даних основні рухи обстежують в однакових умовах (краще під час ранкової прогулянки). Терміни обстеження не слід розтягувати більше ніж на 4-5 днів. Дані обстеження (якісні та кількісні показники рухів) відмічають у протоколі. При кількісній оцінці руху у протоколах фіксують швидкість ходьби та бігу (в сек), величину стрибків у висоту і довжину (в см), відстань метання тенісних м'ячів або торбинок з піском (з точністю до 0,1 м).

Для зручності наступного аналізу в протоколі обстеження кожного руху окремо зазначають результати хлопчиків та дівчаток. Часто у групі є діти різного віку. Тому в окремій графі записують вік дитини на день обстеження. Внизу зазначають загальну кількість обстежених дітей та середні результати з даного руху з урахуванням їх статі. У протоколах відмічають загальні недоліки техніки кожної дитини, на які необхідно звернути увагу у подальшій роботі.

Ходьба. Визначення рівня розвитку ходьби проводиться на дистанції 10 м (час враховується з точністю до 0,1 сек). Старт та фініш відмічаються двома лініями. Кожна дитина виконує ходьбу у середньому темпі двічі, кращий результат

фіксується у протоколі. Відлік часу починається тоді, коли дитина починає ходьбу, секундомір зупиняють, коли вона перетинає лінію фінішу.

Якісні показники ходьби

Молодший вік:

1. Пряме положення тулуба і голови.
2. Вільні рухи руками (поки що неритмічні та неенергійні).
3. Узгоджені рухи рук та ніг.
4. Приблизне дотримання напрямку під час ходьби.

Середній вік:

1. Пряме ненапружене положення тулуба та голови.
2. Вільні рухи рук.
3. Кроки ритмічні.
4. Узгоджені рухи рук та ніг. 5. Дотримання напрямку під час ходьби.

Старший вік:

1. Правильна постава.
2. Вільні рухи рук зі згинанням їх у ліктях.
3. Кроки енергійні та ритмічні, з перекатом з п'ятки на носок.
4. Активне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах.

Біг. Залежно від віку дітей обстеження бігу з максимальною швидкістю відбувається на дистанціях 10, 20 та 30 м.

На рівній доріжці відмічають двома лініями старт та фініш. За лінією фінішу на відстані 4-6 м ставлять прапорець і дають дітям завдання добігати до нього, щоб уникнути уповільнення руху на фініші. Вихователь стоїть збоку від стартової лінії, а методист біля лінії фінішу. За командою «На старт!» дитина підходить до лінії старту і приймає зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» трохи згинає обидві ноги, трохи нахилиє тулуб вперед і дивиться вперед у напрямку бігу. За командою «Руш!» починає біг. У цей момент пускають секундомір, а коли дитина перетинає лінію фінішу, зупиняють його. Час фіксується з точністю до 0,1 сек. У старших групах біг можуть виконувати одночасно двоє дітей, результат їх фіксують двома секундомірами. Після бігу дитина повертається до лінії старту спокійним кроком. Біг виконується двічі, кращий результат записують у протоколі.

Якісні показники бігу

Молодший вік:

1. Тулуб прямий або трохи нахилений вперед.
2. Вільні рухи рук.
3. Збереження напрямку бігу з опорою на орієнтир (прапорець).

Середній вік:

1. Невеликий нахил тулуба вперед.
2. Руки напівзігнуті у ліктях, енергійно рухаються вперед та назад.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний та легкий біг з відривом від землі.

Старший вік:

1. Невеликий нахил тулуба, голова - прямо.
2. Руки напівзігнуті в ліктях, енергійно рухаються вперед та назад.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний та легкий біг з відривом від землі.

Стрибок у довжину з місця. На килим або край ями з піском кладуть стрічку (скакалку), від неї у напрямку стрибка – сантиметрову стрічку для фіксування його довжини. Дитина стає біля стрічки, торкаючись її носками, виконує стрибок, максимально відштовхуючись обома ногами. Після приземлення вимірюють відстань від стрічки до торкання п'ятками поверхні гімнастичного мату (піску). Стрибок виконується тричі, враховується кращий результат.

Якісні показники стрибка

Молодший вік:

1. Вихідне положення - «Старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені назад - в сторони).
2. Відштовхування одночасно обома ногами, із змахом рук вгору.
3. Під час польоту ноги трохи зігнуті.
4. Приземлення на обидві ноги, руки вперед.

Середній вік:

1. Правильне вихідне положення - «Старт плавця».

2. Енергійне відштовхування обома ногами з одночасним змахом рук вперед-вгору.
3. Під час польоту ноги зігнуті в колінах.
4. Приземлення стійке на обидві ноги з перекатом з п'яток на носок, руки вперед - у сторони.

Старший вік:

1. Правильне вихідне положення – «Старт плавця».
2. Відштовхування обома ногами з повним їх випрямленням, з енергійним змахом рук вперед-вгору.
3. Під час польоту ноги зігнуті в колінах, перед приземленням вони виносяться вперед.
4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю стопу.
5. Стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед - у сторони.

Стрибок у довжину з розбігу. Діти виконують стрибок у яму з піском з відстані 10-12 м. Результат фіксують сантиметровою стрічкою або рулеткою від місця відштовхування (воно позначається стрічкою) до відбитка (найближчого від місця відштовхування), який залишається на піску. Стрибок виконують тричі, фіксують максимальну дальність його.

Якісні показники стрибка у довжину з розбігу

Старший вік:

1. Рівноприскорений розбіг.
2. Енергійне відштовхування однією ногою з одночасним махом рук вперед.
3. Під час польоту згинання ніг у колінах, перед приземленням вони виносяться вперед.
4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю ступню, руки вперед - у сторони.

Стрибок у висоту з розбігу. Виконується з відстані 6-8 м через гумову тасьму на початковій висоті 25-30 см для дітей старшої та 30-35 см – підготовчої до школи групи. Кожного наступного разу її збільшують на 5 см. Коли дитина не може подолати висоту, їй дають дві додаткові спроби. Якщо вона не подолає цю висоту, їй записують результат попередньої спроби. У протоколі фіксують максимальну висоту, яку подолала дитина. До початку обстеження стрибків

доцільно дати дітям 2-3 пробні спроби.

Якісні показники стрибка у висоту з розбігу

Старший вік:

1. Розбіг виконується перпендикулярно до перешкоди (гумова тасьма або шнур).
2. Енергійне відштовхування однією ногою з одночасним змахом рук вгору.
3. Під час польоту ноги максимально зігнуті в колінах.
4. М'яке та стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед - у сторони.

Метання тенісних м'ячів або торбинок з піском на дальність.

Від лінії, накресленої на землі, діти по черзі виконують метання тенісних м'ячів (40 г) або торбинок з піском (100 г молодші діти або 200 г старші діти) по три рази правою та лівою рукою. Для зручності вимірювання на майданчику розмічають коридор шириною 3-5 м і довжиною 12—15 м, на ньому наводять поперечні лінії через кожні 0,5 м і ставлять на них прапорець або пишуть цифру, відповідну кількості метрів від місця метання. Фіксується відстань від початкової лінії до місця падіння предмета (подальше ковзання його по землі не враховується).

Якісні показники метання

Молодший вік:

1. Вихідне положення - стоячи обличчям до напрямку кидка, ноги трохи нарізно.
2. Під час замаху невеликі повороти тулуба у бік руки, якою виконують метання.
3. Енергійний кидок предмета.

Середній вік:

1. Вихідне положення при метанні правою рукою - дитина стає лівим боком у напрямку кидка, права нога відставлена назад на відстані кроку.
2. Під час замаху рука відводиться через плече за голову.
3. Енергійний кидок предмета у задньому напрямку.

Старший вік:

1. Вихідне положення - стоячи боком у напрямку кидка, ноги на відстані кроку.
2. Під час замаху правою рукою вага тіла переноситься на праву ногу.
3. Замах рукою із-за спини через плече, спина трохи прогнута - положення натягнутого лука».
4. Енергійний кидок з одночасним перенесенням ваги тіла на ліву ногу, з одночасним кроком вперед правою ногою.

Отримані кількісні показники основних рухів порівнюються із стандартами (середні показники рухів), які подано у главі 8. Аналіз якісних та кількісних показників допомагає вихователю виявити недоліки у дітей в розвитку обстежених рухів і врахувати їх при плануванні занять з фізичної культури. Поточний облік: вихователем щоденно враховується стан здоров'я дітей, відвідування ними дитячого садка. Для цього потрібно підтримувати постійний контакт з лікарем або медичною сестрою, які інформують його про етап здоров'я вихованців.

Спостерігаючи за дітьми під час занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання рухів на прогулянці, вихователь виявляє недоліки в окремих дітей і вносить необхідні корективи у планування занять з фізичної культури, підбір ігор та фізичних вправ під час прогулянок. Вихователям, які мають невеликий стаж педагогічної роботи (до 4-5 років), рекомендується вести щоденник. У ньому фіксують найбільш вдалі методи та прийоми, які дозволили досягти найкращих результатів у навчанні дітей відповідних рухів, а також питання, що потребують отримання необхідної інформації, щоб поглибити свої знання у методиці фізичного виховання дітей. Все це сприяє підвищенню педагогічної майстерності вихователя.

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.

Наприклад, під час літнього оздоровчого періоду (червень-серпень) вихователь акцентує увагу під час проведення занять з фізичної культури та рухливих ігор на удосконаленні тих вправ, де кількісні результати не відповідають середнім показникам у виконанні основних рухів у дітей певної групи.

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.

Контрольні питання

1. Які основні вимоги ставляться до планування навчального матеріалу з фізичної культури у дитячому садку?
2. Яка технологія планування перспективного робочого плану (на місяць або квартал), його функція?
3. Які вимоги до складання плану-конспекту з фізичної культури?
4. Розкрийте основні функції обліку роботи з фізичної культури у дитячому садку.
5. Охарактеризуйте види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

Глава XV. СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання дитиною рухів залежить від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику. Керівництво дошкільним закладом повинно забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання і розмістити його у групових кімнатах, фізкультурному залі та на майданчику. Воно має відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Головна вимога до фізкультурного обладнання - забезпечення безпеки під час виконання вправ, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення гімнастичного обладнання та за правильною обробкою дерев'яних приладів (гімнастична стінка, лави, драбинки, дошки та ін.). Вони повинні бути добре відполіровані, а металеве обладнання відшліфоване та з закругленими кутами. Якість обладнання, їх стійкість та міцність перевіряються вихователем перед початком занять з фізичної культури.

1. Фізкультурне обладнання групової кімнати

Для дітей *першого року життя* у груповій кімнаті встановлюють індивідуальні та групові манежі.

Малюкам до 2,5-3 місяців підвішують яскраві іграшки (брязкальця, целулоїдні фігурки та ін.) на висоті, зручній для їх розглядання. У другій частині манежу для дітей від 3 до 6 місяців іграшки розміщують так, щоб дитина легко могла доторкнутися до них рукою.

Для малюків 5-6 місяців іграшки кладуть у манежі в різних його кінцях (із розрахунку по 1-2 іграшки для кожної дитини), щоб стимулювати їх рухи. Для індивідуальних занять з дітьми використовують: кільця, дерев'яні палички (довжиною 35-40 см, діаметром 1,5 см), кубики, м'ячі, кульки та ін.

У груповій кімнаті бажано мати столик для підлізання та піднімання на ноги, тримаючись за нього. Довжина столика до 1 м, ширина – 50 см, висота - 40 см з перекладинами, які знаходяться під його кришкою по ширині та довжині.

Драбинка для лазіння з зачіпками довжиною 1,2 м, шириною -60 см, відстань

між сходами 12 см.

Колода (краще з пінопласту) діаметром 25-30 см, довжиною 2 м для перелізання.

Гірка для повзання та спуску, переступання вздовж перил висотою 80 см. Вона має приставну драбину довжиною 80 см та сходинки по 8 см, скат довжиною 90 см і верхню платформу розміром 230 x 85 см, з перилами висотою 45 см.

У *другій групі раннього віку* (діти від 1 року до 1 року 6 місяців) необхідна *драбинка-стрем'янка* висотою до 1 м, яка складається із двох драбинок шириною 90 см, розташованих під кутом одне до одного.

Гірка для скочування висотою 90 см складається із скату розміром 140 x 60 см, верхньої платформи розміром 60 x 60 см, розташованої перпендикулярно до скату, драбинки розміром 80 x 60 см з перилами висотою 40 см; сходинки шириною 20 см, висотою 10 см.

Для ходьби та вправ з рівноваги необхідна доріжка з клейонки або міцної тканини довжиною 2 м, шириною від 25 до 40 см; дошка довжиною 2-2,5 м, шириною 25 см; похила дошка із зачіпками довжиною 2,5 м, шириною 25 см; ящик розміром 50x50x10 см.

Для метання предметів потрібна горизонтальна ціль: ящик або кошик діаметром 80 см.

Для вправ в переступанні шнур або палиця закріплюються на 2 стояках (висотою 130 см). Застосовується також ребриста дошка довжиною 2 м, шириною 30 см, з планками 1,5 x 1,5 см на відстані 2,5 см.

Для індивідуальних занять використовуються іграшки-каталки, обручі діаметром 45 см, кільця, палички тощо.

У групі можна підвісити легкі гойдалки або поставити *гойдалки балансири* (довжина дошки 160 см, ширина 20 см, висота підставки 25 см, висота стійок 45 см, довжина ручки 22 см, діаметр 2 см), діти розкочуються на них, присідаючи та піднімаючись на прямі ноги.

У першій молодшій групі розміщують *драбинку-стрем'янку* висотою 150 см (з двох прольотів шириною по 65 см), відстань між сходами 12-15 см. Гімнастична стінка висотою 1,5 м, шириною прольоту 70 см (відстань між сходами 15 см, їх діаметр 3 см). Гірка з драбинкою та скатом висотою 90 см, *місток* із сходинками

висотою 10-12 см, шириною 20 см (висота перилець 50 см); *драбинка* приставна з зачіпками довжиною 150-200 см, відстань між рейками 12-15 см. Мотузьяна *підвісна драбинка* довжиною 130 см, шириною 40 см, відстань між сходами 12-15 см. Ящики дерев'яні розміром 50 х 50 х 15 см, *дуги* висотою 40 см, відстань між кінцями 60 см.

Для ходьби використовуються шнури довжиною 10-12 м; дошка довжиною 2,5 м, шириною 20-25 см, яку піднімають на висоту 20-25 см. Для переступання використовується горизонтальна *драбинка* довжиною 2 м, відстань між сходами 15-20 см; *ребриста дошка* довжиною до 2-2,5 м, шириною 20 см, відстань між планками 6-8 см.

Стояки висотою 160-180 см використовуються для натягування шнура, на якому підв'язують іграшки або кульки, діти намагаються дістати їх підстрибуючи на обох ногах. Коли шнур натягують на висоті 40-50 см діти виконують під ними підлізання.

Для вправ у метанні м'ячів застосовуються горизонтальні цілі на підлозі (кошик або ящик), а також закріплюють на гімнастичній стінці *кільце* діаметром 40-45 см на висоті 110-120 см.

У *дошкільних групах* рекомендується обладнати для дітей «фізкультурний куточок»: *гімнастична стінка* (один-два прольоти висотою 2,2-2,5 м, шириною 80 см, відстань між сходами 15-20 см), *канат* довжиною 2,5-3 м, діаметр 2,5-3 см, *мотузьяна драбинка*, 2-3 куби, гімнастична лава довжиною 2,5-3 м, *ребриста дошка* довжиною 2,5 м, *навісна драбинка та дошка* довжиною 2,5 м.

У групах повинні бути навісні мішені та баскетбольні кільця для метання м'ячів. Дрібний фізкультурний інвентар: обручі, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, скакалки, торбинки з піском та ін. у достатній кількості. Він використовується для виконання загальнорозвиваючих вправ, у рухливих іграх та для самостійної рухової діяльності дошкільнят.

2. Обладнання фізкультурного залу

У фізкультурному залі встановлюється все необхідне обладнання для проведення занять з фізичної культури.

Гімнастична стінка (висота 2,5 м, ширина прольоту 80 см, відстань між рейками 15—20 см) - 6-8 секцій.

Гімнастичні лави (довжина 3,5-4 м, висота 30 см, ширина верхньої дошки 20 см, нижньої планки 8 см) - 4-5 шт.

Канати (довжина 3-3,5 м, діаметр - 2,5-3 см) - 4-5 шт.

Підвісні мотузяні драбинки (довжина 2,5-3 м, ширина 65 см, відстань між рейками 20 см) - 2-3 шт.

Гімнастичні мати для стрибків з поролону (120х200 см) -6-8 шт.

Гумова доріжка (40х500 см).

Набори дощок (довжина 3,5 м, ширина 20 см), *драбинок* (довжина 3,5 м, ширина 40 см, відстань між рейками 20-25 см) з крючками на одному кінці - 2-3 набори.

Ребристі дошки (довжина 2,5-3 м, ширина 20 см, відстань між планками - 8 см) – 3-4 шт.

Куби для вправ у стрибках та рівноваги (з ребром куба 20, 80, 40 см) – 9 шт.

Дуги (висота - 40, 50, 60 см, відстань між підставками 60 см) 9 шт.

Довгі шнури (довжина 12-15 м) - 4 шт.

Мотузки для вправ у рівновазі (довжина 8-10 м, діаметр 2 см) – 2 шт.

Стояки для стрибків, підлізання (висота 1,8 м) – 2 шт.

Щити для метання в ціль (діаметр 60 см) з крючками, щоб підвішувати їх до гімнастичної стінки – 6-8 шт.

Переносні кошики для метання м'ячів (діаметр 1 м, висота 60 см) – 4 шт.

Кільця для метання на стояках (висота 2,2 м, діаметр кільця .40 см) – 3-4 шт.

Навісні баскетбольні щити (80х90 см) з кільцями діаметром 45 см) – 2 шт.

Різнокольорові прапорці (розмір тканини 12х20 см, довжина палички 30 см) – 80 шт.

Обручі (діаметр 55-70 см) – 40 шт.

Скалки (довжина 150-180 см) — 40 шт.

Гімнастичні палиці (довжина 90 см, діаметр 2,5 см) – 40 шт.

М'ячі гумові (діаметр 8,15, 25 см) – по 40 шт.

Торбинки з піском (6х10 см, вагою 100 та 200 г) – по 60 шт.

Торбинки з піском (20х30 см, вагою 500-700 г) – 6-8 шт.

Кубики дерев'яні або пластмасові (4х4х4 см) – 60 шт.

Фізкультурні зали мають відповідати таким санітарно-гігієнічним вимогам:

оптимальна температура в період проведення занять $+4...+16^{\circ}\text{C}$, вентиляція з використання фрамуг, вентиляторів та інших пристосувань (протягом години повітря у залі повинно змінюватися тричі); норма освітлювання на рівні підлоги для ламп розжарювання – 15 лк; для люмінесцентних ламп – 300 лк; вікна закриті захисними сітками; стіни пофарбовані у світлі тони, що сприяє кращому освітленню залу; підлогу в залі не потрібно покривати лаком або змащувати мастикою для запобігання травмам дітей, особливо під час рухливих ігор.

Обладнання та інвентар розміщують залежно від розміру і планування залу. Гімнастична стінка, лави, гімнастичні мати знаходяться у залі постійно, а інший інвентар (куби, дошки, стояки та ін.) можуть зберігатися у підсобному приміщенні і виносяться безпосередньо перед початком заняття (у разі потреби). Дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, скакалки, палиці та ін.) зберігають на стелажах, які закріплюються на стінці залу.

При обладнанні залу основну увагу звертають на міцність кріплення гімнастичної стінки, канатів, підвісних драбинок до стін та стелі. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення та стійкості гімнастичного обладнання (лави, щити для метань, стояки та ін.), щоб запобігати травмам дітей та нещасним випадкам.

3. Обладнання фізкультурного майданчика

Розміри фізкультурного майданчика залежать від того, яку площу можна використати на території дитячого садка для його обладнання. Орієнтовні розміри майданчика 20х30 м для дітей молодшого віку та 30х40 м – старшого. Фізкультурне обладнання розміщують на ньому по боках так, щоб основна площа його була вільною. Це надає змогу проводити на ній загальнорозвиваючі вправи, метання предметів на дальність, рухливі ігри та вправи спортивного характеру.

Покриття фізкультурного майданчика може бути трав'яне або ґрунтове з утрамбованою сумішшю цегли, глини та вапняку з піском. Для посіву рекомендують таку суміш трав (у відсотках): м'ятлик луговий – 20, овсяниця червона – 60, клевер білий – 8, гребеник звичайний - 12. Норма висіву насіння на 1 м^2 – 15-20 г при гарному проростанні (95%), на ґрунті, який захарашено бур'яном, норми посіву збільшуються до 25-30 г на 1 м^2 . Найбільш сприятливі строки посіву – з початку весни і до середини червня. Перший раз траву косять при її висоті

понад 10 см.

Рівень ґрунту фізкультурного майданчика повинен бути на 10 см вище оточуючої землі і трохи знижуватися до його меж, що забезпечує стікання дощової води.

Фізкультурний майданчик обладнується різноманітними приладами, які створюють відповідні умови для виконання основних рухів.

Для стрибків у довжину та висоту обладнують яму з піском (розміри 2,5х6 м, глибина 30 см), стінки її укріплюються дошками на рівні землі.) На відстані 40 см від краю ями закопують брусок або товсту дошку шириною 20-30 см, довжиною, що дорівнює ширині ями. Брусок (дошку) фарбують білою або жовтою фарбою.

Для вправ у стрибках у висоту поряд з краями ями вкопують дві короткі труби (довжиною 20-30 см, діаметром 3-4 см). У них встромляють дерев'яні стояки 60-70 см, до яких закріплюється гумова тасьма. Через кожні 5 см на стояках ставлять певні позначки, щоб можна було орієнтуватися, на яку висоту поставити тасьму. Під час стрибків у висоту та довжину з розбігу пісок у ямі розпушують, щоб діти приземлялися на м'яку опору.

Для вправ у рівновазі встановлюють колоду (поперечний розріз 15 х 15 см, висота – 30-40 см, довжина – 5-6 м для дітей молодшого віку, 6-8 м - старшого) з драбинкою для сходження на одному кінці.

Пеньки або парканчик з пеньків різного діаметра (20-30 см) та різної висоти (від 25 до 40 см). Довжина парканчика 8-10 м. Пеньки вкопують у землю на глибину 60-70 см (впритул або на відстані 10—15 см).

Автомобільні покришки (10-12 шт.) вкопують в землю впритул або на незначній відстані, їх фарбують нітрофарбою у різні кольори.

Для старших дошкільників встановлюють балансири різної конструкції:

а) колода (діаметр 25-30 см, довжина 3,5-4 м) закріплюється на одній осі; висота робочої поверхні балансира над землею 50-60 см;

б) на двох дерев'яних стовпчиках (висотою 40-50 см) підвішується колода (довжиною 2,5-3 м) за її кінці. Нижній край колоди знаходиться на висоті 10-15 см, що дозволяє дитині у разі втрати рівноваги зійти з неї.

Для вправ з лазіння, перелізання та підлізання встановлюється по прямій лінії вздовж майданчика або під прямим кутом (2 прольоти х 2) *гімнастична*

стінка (висота 2,2 м для молодших дітей, 2,5 м - для старших дошкільників, ширина прольоту -80 см, відстань між рейками 15-20 см).

Дугоподібні драбинки – ліани для старших дошкільників з відстанню між рейками 20-25 см.

Дуги для підлізання (6-8 шт.) висотою 40-60 см, поставлені на відстані 1 м.

Гімнастичне містечко – порівняно складна, але дуже потрібна споруда для виконання дошкільниками вправ з лазіння. Конструкція для підвішування приладів складається з двох стовпів (висота 3-3,5 м) і перекладиною між ними (довжина 5-6 м). До перекладины кріплять підвісне приладдя (2-3 канати, мотузяну драбинку) за допомогою спеціальних гаків. Кінці їх треба закрутити у вигляді спіралі, щоб при розгойдуванні канат або драбинка не зірвалися з кріплення. Гаки обов'язково кріплять гайкою і контргайкою.

Ігрова стінка (висота 1,8 м, ширина 5-6 м) виготовляється з дощок або цегли (товщина 25 см). З одного боку стінки малюють олійною фарбою мішені (діаметр 60 см), з другого – вбивають скоби для кріплення гімнастичних драбинок з металевих труб або з дерева для лазіння дітей.

По ширині майданчика на протилежних його краях встановлюють *баскетбольні щити* (120х90 см), вони можуть бути дерев'яні, з пластику чи іншого твердого, гладенького матеріалу, 3 см завтовшки.

Баскетбольний кошик (кільце із сіткою діаметром 45 см) закріплюють на відстані 20 см від нижнього краю щита на висоті 2 м від поверхні майданчика. Найбільш зручний варіант прикріпити щити до металевих конструкцій, які виносять щити на 1-1,5 м від лицевої лінії у бік майданчика. Щити фарбують білою або світло-сірою фарбою, а окантовку – червоною або блакитною (завширшки - 5 см).

Для бігу та їзди на велосипеді обладнується доріжка (грунтова або гумобітумна) довжиною 150-180 м. Доріжка ділиться на дві половини (по 1,5 м) з однією лінією старту та трьома лініями фінішу (для бігу на дистанції 10, 20 та 30 м). Поверхня доріжки повинна бути рівною та не розмокати від дощу.

У дошкільних закладах, де площа майданчика обмежена, бігову доріжку можна спланувати на асфальтовому покритті.

По периметру території дошкільного закладу обладнують «смугу перешкод»

(для дітей молодшого та старшого віку окремо), які складаються з 10-12 предметів. Серед них: колода, декілька пеньків, автомобільні покришки різного розміру, бар'єри для перелізання, рукохід, дуги та ін.

Крім стаціонарного фізкультурного обладнання, необхідно також мати переносне: гімнастичні дошки, драбинки, дуги, ворота для гри у футбол та хокей (шириною 2,5-3 м, висотою 1,2-1,5 м).

Фізкультурне обладнання має заохочувати дітей своєю формою та фарбою. Дерев'яні прилади фарбують олійною фарбою або лаком, це захищає їх від впливу вологи. Усі частини, які знаходяться в землі, покривають бітумним лаком з метою запобігання гниття. Обладнання, яке зроблено з металу, слід встановлювати на міцному фундаменті. Його фарбують нітроемаллю світлих кольорів з тим, щоб влітку воно менше нагрівалося. Під гімнастичною стінкою, рукоходом, колодою необхідно зробити м'яку подушку з піску заввишки 20-30 см.

На території дошкільного закладу встановлюють столи для гри у настільний теніс, обладнують майданчики для гри у городки та бадмінтон. Якщо є можливість, відводиться асфальтована доріжка для катання на роликових ковзанах, спортролерах та педальних автомобілях.

Кожну вікову групу треба забезпечити дрібним інвентарем: обручами, прапорцями, м'ячами різного розміру, а старших дошкільників - скакалками, ракетками та воланами для бадмінтону, роликовими ковзанами, велосипедами, серсо, кільцекидами тощо.

Узимку на фізкультурному майданчику рекомендується залити ковзанку (площа 200-250 м²), спорудити гірки для катання на санчатах та прокласти лижню.

Заливають ковзанку при стійкій морозній погоді (—5...—10°C) коли земля вже промерзла і випав сніг. Навколо майданчика насипають сніговий валик, який після змочування водою і замерзання виконує роль бар'єра під час заливання ковзанки. Якщо товщина нарощеного льоду досягає 5-6 см, на ковзанці можна проводити заняття. Не рекомендується заливати ковзанку при температурі нижчій за —10 °C та вітряній погоді, тому що лід буде нерівний, з повітряними мішечками. Ковзанку заливають за 2-3 дні.

Для обладнання снігової гірки потрібно під час відлиги накопити кучугури зі снігу, втрамбувати її, надати бажаної форми, тобто зробити бар'єри навколо стола і

вздовж спускової частини та вирубувати східці. Схил гірки має бути по довжині в 3-4 рази більший за її висоту. Ширина спускової доріжки 1,5-1,8 м, висота бар'єрів 50-60 см.

Найзручнішою для використання є дерев'яна гірка, яку монтують з дерев'яних брусків. З дощок виготовляють стіл, бар'єри, прокат і східці. На проїжджу частину насипають і утрамбовують тонкий шар снігу і поливають його водою для утворення льодяної кірки.

Для вправ у рівновазі роблять снігові вали (для їх основи можна використати встановлені на майданчику лави та колоду), а також доріжки для ковзання (2-3), довжиною 5-6 м, шириною 1-1,5 м.

Контрольні питання

1. Назвіть, яке фізкультурне обладнання повинне бути у фізкультурному залі.
2. Як необхідно обладнати літній фізкультурний майданчик у дитячому садку?
3. Чим потрібно обладнати фізкультурний майданчик взимку (у північних областях)?

Глава XVI. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО СИСТЕМОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

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.

Вона бере безпосередню участь у забезпеченні дошкільного закладу фізкультурним обладнанням та інвентарем. Під її керівництвом обладнується фізкультурний зал, майданчик, групові кімнати з урахуванням потреб та вікових особливостей дітей.

Завідуюча контролює виконання встановленого режиму дня всіма співробітниками дошкільного закладу (вихователями, музичним керівником, музичним персоналом, робітниками харчоблоку). Особлива увага при цьому звертається на створення оптимального рухового режиму для дітей різних вікових груп.

Оскільки завідуюча є керівником дошкільного закладу, то вона в першу чергу несе персональну відповідальність за життя та здоров'я дітей. Вона працює у тісному контакті з медичним працівником. Завідуюча повинна знати, які медичні заходи і в які конкретно строки планують провести у дошкільному закладі, яка допомога педагогів та інших співробітників потрібна при цьому. Разом з медичними працівниками та педагогами вона аналізує дані планових лікарських оглядів, намічає заходи щодо загартування дітей, допомагає вихователям встановити індивідуальний режим для окремих дітей в умовах єдиного режиму для кожної вікової групи.

Нормальний розвиток дитини можливий лише при раціональному харчуванні. Тому завідуюча стежить за тим, щоб їжа була калорійною і відповідала

віковим особливостям дітей. Разом з медичним працівником та кухарем вона складає меню, намагається, щоб їжа була різноманітною і багатою на вітаміни. Ретельний контроль повинен бути за гігієнічним станом кухні, підсобних приміщень та кухонним інвентарем.

У створенні умов для зміцнення здоров'я дітей велике значення має застосування загартовуючих процедур. Завідуюча дбає про створення гігієнічного повітряного режиму у групових кімнатах, спальнях та фізкультурному залі, проведення загартовуючих процедур, систематичне перебування дітей на свіжому повітрі в будь-яку погоду, особливо взимку. Поєднання загартування з виконанням фізичних вправ та участю дітей у рухливих іграх має особливу користь у зміцненні їх здоров'я та профілактиці респіраторних захворювань.

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.

Завідуюча ознайомлюється також з методичною документацією вихователя (щоденним планом виховної роботи, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури, планування рухливих ігор під час ранкової та післяобідньої прогулянок тощо), аналізує її та дає вихователю поради щодо її оптимізації. Важливою ділянкою роботи завідуючої є підвищення кваліфікації педагогічного колективу дошкільного закладу. Це передбачає вивчення конкретних питань з фізичного виховання та обговорення їх на педагогічних радах; участь у семінарах-практикумах, педагогічних читаннях, проведенні відкритих занять з фізичної культури та інших організаційних форм.

Особливої уваги потребують молоді спеціалісти, які мають недостатній педагогічний досвід (менше 3-4 років), їм потрібна систематична методична допомога у проведенні занять, рухливих ігор, роботі з батьками. Тому слід частіше

відвідувати групи, де працюють ці спеціалісти, і аналізувати їх діяльність у фізичному вихованні дітей.

Кожні п'ять років 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 завідувача 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.

Завідувача 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 завідувача 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.

Вихователь з фізичної культури несе повну відповідальність за виконанням вимог програми у тих вікових групах, де він працює. Він проводить щоденні заняття з фізичної культури, ранкову гімнастику у 3-4 групах, використовуючи методи та прийоми навчання фізичних вправ, а також способи організації, які відповідають сучасним вимогам теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

У дошкільних закладах, де є стаціонарний басейн, введена посада інструктора з фізичної культури, який проводить з дошкільниками заняття з плавання (два рази на тиждень у кожній групі), а також ранкову гімнастику та індивідуальну роботу з дітьми, які відстають у фізичному розвитку, руховій підготовленості та мають послаблене здоров'я.

Вихователь з фізичної культури веде облік рухової підготовленості дітей кожної вікової групи, бере участь у розробці сценаріїв фізкультурних свят та

розваг, організації та проведенні пішохідних переходів, здійснює розподіл використання за графіком фізкультурного інвентарю між групами для проведення занять з фізичної культури, вправ спортивного характеру та рухливих ігор під час прогулянок. Він дбає про зміцнення матеріальної бази з фізичного виховання (обладнання фізкультурного залу та майданчика, повне забезпечення груп дрібним фізкультурним інвентарем (у дошкільному закладі).

Він повинен надавати дійову організаційно-методичну допомогу вихователям усіх груп з питань фізичного виховання дітей. Зокрема, в плануванні занять, складанні комплексів ранкової гімнастики, фізкультхвилинок та ін., консультацій їх з різних питань методики фізичного виховання дошкільників, проведенні відкритих занять з фізичної культури (у тих групах, де він не працює) та ін.

Певне місце у його діяльності займає робота з батьками, повідомлення їм корисної інформації (під час батьківських зборів, консультацій) з питань загартування дітей, застосування фізичних вправ у домашніх умовах, навчання вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, ходьба на лижах та ін.).

Вихователь з фізичної культури працює у тісному контакті з усіма педагогами дошкільного закладу, координує з ними свою діяльність. Заняття з фізичної культури, ранкову гімнастику, фізкультурні розваги та ін. він проводить разом з вихователями груп та музичним керівником. Вони спостерігають за якістю виконання фізичних вправ та у разі потреби надають допомогу у страхівці дітей. Якщо деякі діти мають недоліки у виконанні певних рухів, вихователі груп під час прогулянок надають їм можливість потренуватися у цих рухах.

Вихователь групи. До функціональних обов'язків вихователя належить його персональна відповідальність за життя і здоров'я кожної дитини, за всебічний розвиток та фізичне виховання дітей своєї групи. Він повинен мати необхідні знання з теорії та методики фізичного виховання, добре вивчити вимоги та зміст програми, методично грамотно проводити всі організаційні форми з фізичної культури: заняття, ранкову гімнастику, рухливі ігри та ін., правильно планувати та вести облік цієї роботи.

При проведенні занять з фізичної культури вихователь повинен домагатися

комплексного вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, враховуючи при цьому анатомо-фізіологічні, психологічні та індивідуальні особливості дітей; домагатися його високої моторної щільності, передбачати заходи щодо запобігання дитячому травматизму.

У процесі проведення різних організаційних форм з фізичної культури вихователь додержується педагогічного такту, доброзичливо ставиться до дітей, поєднуючи вимогливість з чуйністю. Ці форми бажано проводити у мажорному тоні, що підвищує інтерес дітей до запропонованих фізичних вправ та ігор. У процесі виконання фізичних вправ рекомендації, зауваження, поради, схвалення повинні підтримати дитину, збудити її кращі якості, віру у свої сили. Ще К.Д. Ушинський вважав, що будь-яка методика повинна бути зігріта теплом душі людини, що методів та засобів виховання, які відірвані від особистості педагога, не існує. У фізичному вихованні все важливе і все допомагає успішному вирішенню його завдань: і особистість вихователя, і методи та засоби, які він застосовує у навчально-виховному процесі.

Вихователь намагається створити у своїй групі оптимальний руховий режим, підвищуючи рухову активність дітей під час ранкової та післяобідньої прогулянок, слідкує за створенням гігієнічних умов у приміщенні (груповій кімнаті, залі) та на майданчику, за чистотою і збереженням фізкультурного обладнання та інвентарю. Разом з медичними працівниками веде контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей, систематично проводить загартовуючі процедури, забезпечує щоденне перебування дітей на свіжому повітрі не менше 4-5 годин.

Систематичний аналіз своєї роботи з фізичного виховання, та досвіду передових педагогів, проведення відкритих занять, їх обговорення, виступи з доповідями на педагогічних радах, батьківських зборах, педагогічних читаннях допомагають вихователю підвищити свою педагогічну майстерність.

Вихователю необхідно постійно підтримувати свою рухову підготовленість, щоб мати змогу правильно показати будь-яку вправу дітям. Підтримувати «спортивну форму» допомагають щоденне виконання ранкової гімнастики, систематичне відвідування спортивної секції або групи здоров'я, участь з туристських походах, спортивних змаганнях та ін.

Постійна робота з батьками з питань фізичного виховання дитини в сім'ї

входить в коло обов'язків вихователя. Він проводить бесіди, консультації, збори, відкриті заняття для батьків, запрошує їх для участі в фізкультурних святах. Інформація з питань створення режиму, відповідних гігієнічних умов, правильне харчування, розвиток певних рухів та ін. у дитини в сім'ї розміщуються на стенді або куточках – виставках. Головне, щоб вона була доступна та зрозуміла всім батькам, допомагала їм разом з дошкільним закладом виховувати здорову дитину.

Музичний керівник допомагає вихователю у проведенні занять з фізичної культури, ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну, здійснюючи музичний супровід під час виконання дітьми загальнорозвиваючих вправ, ходьби, бігу, а також рухливих ігор сюжетного характеру та хороводних. Під час основної частини заняття, коли діти, розподіляючись на підгрупи, виконують основні рухи, вона керує однією із підгруп, допомагаючи дошкільнятам своєю порадою швидше опанувати запропоновані вправи.

Використання музичного супроводу під час виконання фізичних вправ та проведення рухливих ігор є однією з активних форм спілкування дитини з музикою, що одночасно допомагає вирішувати завдання фізичного та музичного виховання дошкільнят. Підібрана музика повинна відповідати віку дітей, особливостям їхнього сприйняття, рівню музичної підготовленості. Для кожного руху важливо знайти відповідний музичний супровід. Наприклад, стрибки на місці або з просуванням вперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками – повільної, спокійної. Музичні твори для ходьби та бігу підбирають яскраві, з чітким фразуванням контрастного характеру.

Музичний супровід підвищує виразність рухових дій, сприяє збільшенню амплітуди та пластичності рухів. Музика дисциплінує дошкільнят, підвищує їх увагу та працездатність. Позитивні емоції, які викликають під час виконання фізичних вправ під музику, посилюють їх фізіологічний ефект на організм дитини.

Однак не можна довільно змінювати темп музики, пристосовуючи його до рухів дітей, доповнювати акорди, робити купюри у музичних творах тощо. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття.

Музичний керівник забезпечує наступність музичних занять і занять з фізичної культури. Під час проведення музичних занять він виховує у дітей почуття ритму, навчає їх виразності рухів. Значна кількість рухливих ігор

сюжетного характеру та хороводних, танцювальні вправи, ходьба та біг зі зміною темпу застосовуються під час музичних та фізкультурних занять.

Разом з вихователем та методистом дошкільного закладу, музичний керівник бере участь у підготовці та проведенні фізкультурного свята, складанні його сценарію та програми, підготовці виступів дітей із загально-розвиваючими вправами, підборі музики для свята та ін.

Музичний керівник повинен мати відповідну методичну та практичну підготовку з фізичного виховання дітей. Тому йому необхідно постійно підвищувати свій теоретичний рівень з цього напрямку виховної роботи (читати методичні посібники, журнальні статті, які розглядають питання удосконалення фізичного виховання дошкільників).

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:

- ✓ систематичне проведення медичних оглядів і оцінка стану здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку;
- ✓ функціональних можливостей та динаміки розвитку рухів дітей;
- ✓ 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;

- ✓ 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 кожної дитини оглядають поставу, форму ніг та стоп. У дошкільному віці порушення постави та деформація стоп частіше за все мають функціональний характер і визначаються в основному недостатнім розвитком м'язів та зв'язок. Систематичне виконання фізичних вправ зміцнює опорно-руховий апарат дитини і сприяє профілактиці порушень постави та плоскостопості.

На основі комплексного медичного обстеження (органів дихання, серцево-судинної системи та ін.) діти розподіляються за станом здоров'я на три групи.

До першої групи (основної) зараховують дітей з хорошим станом здоров'я,

що відповідає віковим нормам психомоторного розвитку, а також з незначними відхиленнями у стані здоров'я. Ці діти беруть участь у всіх формах фізичної культури відповідно до програми.

До другої групи (підготовчої) зараховують дітей з відставанням у фізичному розвитку, які частіше хворіють катарами, з перезбудженою нервовою системою, з функційною затримкою розвитку нервової системи. Діти, що мають бронхоаденіт та туберкульозну інтоксикацію в стані повної компенсації процесу, можуть призначатися до основної або підготовчої групи (за розсудом лікаря). Вихованці, які віднесені до цієї групи, виконують всі фізичні вправи, за винятком тих, що викликають значні фізичні напруження (лазіння по канату, при стрибках у довжину та висоту з розбігу зменшується кількість повторення).

До третьої групи (спеціальної) відносять дітей зі значними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями (хворих на ревматизм, хронічний нефрит, гепатит, епілепсію та ін.).

Вихованцям, віднесеним до цієї групи, обмежують вправи на швидкість, силу та витривалість, зменшують час або дистанцію бігу та ін. При проведенні різних форм фізичної культури вони потребують обов'язкового індивідуального підходу.

В умовах дошкільного закладу заняття з лікувальної фізкультури повинні проводити медичні працівники. Дозування фізичних навантажень рекомендує лікар відповідно до стану здоров'я дитини.

Розподіл дітей на медичні групи кожні півроку переглядається. Якщо у дитини підготовчої медичної групи стан здоров'я покращується, її переводять в основну групу. Або, навпаки, після захворювання дитина з основної групи тимчасово переводиться до підготовчої.

Протипоказанням до виконання дітьми фізичних вправ можуть бути тільки такі випадки: при гострих захворюваннях з підвищеною температурою та в період видужання, при загостренні хронічних захворювань, після операцій, при травмах, при всіх заразних захворюваннях шкіри, при значних перевтомленнях.

Не слід призначати масаж та гімнастику малюкам з захворюванням шкіри, підшкірно-жирової клітковини, лімфатичних вузлів, суглобів, рахіту третього ступеня та ін.

Діти, тимчасово звільнені від занять з фізичної культури, повинні перебувати під постійним контролем лікаря та вихователя. На закінчення строків звільнення від занять їм дозволяють займатися фізкультурою з обмеженням навантажень.

У дітей дошкільного віку застосовують функціональні проби на дозоване фізичне навантаження, які дають змогу виявити стан серцево-судинної та дихальної систем.

Проба з переміною положення тіла: дитину кладуть на кушетку на 3-4 хв після цього-визначають її пульс протягом Юсі величину артеріального тиску. Потім дитина швидко встає і у неї проводять ті самі вимірювання. Збільшення пульсу після піднімання з кушетки на 4-12 ударів за хвилину та тиску $\pm 5-10$ мм вважається хорошим показником. Більше почастішання пульсу та коливання тиску більше ніж на 10 мм свідчить про недостатню регуляцію серцево-судинної системи.

Проба на дозоване м'язове навантаження (30 легких підстрибувань за 15 с). Після п'ятихвилинного відпочинку у положенні сидячи у дитини підраховують пульс за 10 с, частоту дихання підраховують за рухами грудної клітки, протягом 30 с вимірюють артеріальний тиск. Не знімаючи манжетки, дитині пропонують виконати 30 підстрибувань за 15 с і знову проводять ті ж самі вимірювання.

У практиці мають місце два типи реакції. Позитивна реакція характеризується збільшенням пульсу на 25-50% відносно вихідних даних, збільшенням артеріального тиску на 10-15 мм і повернення всіх показників до вихідних даних через 2 хвилини. При незадовільному стані спостерігається значне збільшення пульсу (більше 50%), відмічаються падіння артеріального тиску, задишка. Затримка відновлювального процесу пульсу до 4-5 хв. свідчить про неадекватність фізичного навантаження функціональним можливостям організму дитини.

Оцінка стану здоров'я дітей з урахуванням функціональних потреб дозволяє правильно визначити можливості організму дитини і більш чітко дозувати фізичні навантаження під час виконання вправ.

Урахування вікових та індивідуальних особливостей дитини, стану здоров'я та фізичного розвитку має особливе значення для проведення загартовуючих

процедур. Тому медичні працівники дають висновок про стан здоров'я кожної дитини і розподіляють її в одну з трьох груп для проведення загартування (за дослідженнями А.О. Горюнової).

Першу групу складають здорові діти, з якими можна проводити повний комплекс загартовуючих процедур.

До другої групи відносять дітей, які перенесли хвороби, і їм на деякий час загартовуючі процедури відмінені. З дошкільниками, які часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями, катарами верхніх дихальних шляхів, з хронічним тонзилітом, з бронхітами, з підвищеною нервовою збудливістю загартовуючі процедури можна проводити з деякими обмеженнями. Особливо обережно знижувати температуру води, повітря, зменшувати тривалість процедур, проводити часткове обливання та обтирання тіла.

До третьої групи відносять дітей з підвищеною температурою тіла при будь-якій етімології, які мають гострі та хронічні запальовальні захворювання, декомпенсовані та субкомпенсовані пороки серця, з хронічними захворюваннями нирок.

Дітям, які прийшли до дитячого садка після захворювання або з проявом великого стомлення, з погіршенням сну на декілька днів припиняють загартовуючі процедури, а потім починають їх з температури, на 2-3 °С вище досягнутої. Крім того, зменшують тривалість загартовуючих процедур, тому що адаптаційні властивості організму таких дітей знижені.

При проведенні загартування потрібен постійний лікарський контроль за здоров'ям дітей, температурою повітря та води, чистотою приміщення, індивідуальним використанням та збереженням рушників, рукавичок для обтирання та ін. Особливої уваги потребує контроль за реакціями організму у дітей, які раніше не піддавалися загартуванню, а також у послаблених. При проведенні підсумків роботи за навчальний період (червень місяць) лікар (медична сестра) разом з вихователем підбивають підсумки роботи з загартуванням дітей своєї групи, узагальнюють дані про їх стан здоров'я та зниження кількості захворювань.

Однією із сторін лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням є санітарний нагляд за місцями, де проводяться заняття, ігри, розваги, за

гігієнічним станом фізкультурного обладнання та інвентарю у приміщенні та на фізкультурному майданчику.

Найбільш сприятлива температура повітря у залі в осінньозимовий період +16...+17 °С в молодших та +14...+16 °С у старших групах, відносна вологість – від 35 до 60% . Регулярне провітрювання та вологе прибирання залу значно знижують запиленість повітря та бактеріальну його забрудненість.

Одяг дітей під час занять з фізичної культури та ранкової гімнастики в приміщенні – майка, труси, чешки. Однак з метою проведення загартування повітрям доцільно максимально полегшувати одяг, і діти займаються лише в трусах і босоніж.

При проведенні занять з фізичної культури на свіжому повітрі одяг та взуття дітей залежать від сезону. Влітку – труси і майка, на ногах – тапочки або полукеди; у прохолодну погоду – футболка, спортивний костюм, лижна шапочка, кеди і шкарпетки (прості або вовняні); взимку до цього додають фланелеву сорочку, куртку та рукавички.

Під час прогулянки у різні періоди року одяг дітей повинен відповідати гігієнічним вимогам. Вихователь при проведенні занять з фізичної культури та ранкової гімнастики повинен бути у спортивному одязі.

Зміст роботи педагогічного та медичного персоналу передбачає також відповідальність за організацію харчування дітей. Вихователь та медична сестра застосовують індивідуальний підхід до тих дітей, у кого відсутній апетит, недостатня або занадто велика вага (ожиріння).

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.

1 місяць. Чітке виявлення шкіряно-м'язових рефлексів: підшовного, спинного, ніжного із горизонтального (рефлекторне повзання) та вертикального положення (опорна реакція); у вертикальному положенні ще не утримує голову, а лежачи на животі - не піднімає.

2-2,5 місяця. Початок виявлення рефлексів положення. Утримує голову у

вертикальному положенні. Піднімає голову в положенні лежачи на животі.

3-3,5 місяця. Стоїть при підтримці під пахви, міцно спираючись ногами, зігнутими у тазостегнових суглобах. Піднімає тулуб з опорою на передпліччя із положення лежачи на животі.

4 місяці. Сидить при підтримці за обидві руки, перевертається зі спини на бік.

5-5,5 місяців. Сидить при підтримці за одну руку. Стоїть при підтримці за обидві руки. Припіднімає тулуб, спираючись руками із положення лежачи на животі. Перевертається зі спини на живіт. Переступає ногами при підтримці під пахви.

6 місяців. Перевертається з живота на спину, намагається повзати.

7 місяців. Встає в упор стоячи, починає повзати до іграшки.

8 місяців. Сидить без підтримки, повзає, переступає ногами при підтримці за обидві руки.

9 місяців. Стоїть при підтримці за одну руку. Самостійно сідає з положення лежачи і лягає. Спіраючись на бар'єр, встає, добре повзає, переступає ногами при підтримці за руку.

10 місяців. Переступає у бічному напрямку, підтримуючись за перила манежу, швидко повзає, лазить на гірку та спускається з неї. Переступає при самостійній підтримці руками за каталку.

11 місяців. Стоїть без підтримки та опори. Переступає з підтримкою за одну руку, намагається виконувати перші кроки без опори.

12 місяців. Присідає і встає без опори. Переступає без підтримки або опори (початкова ходьба).

Вікові показники розвитку основних рухів у дітей від 1 до 3 років

Від 1 року до 1 року 6 місяців. Ходить по доріжці, дошці, покладеній на підлогу; по похилій дошці, один край якої піднятий над підлогою на 10-15 см, і сходить по ній вниз. Піднімається на перекинутий догори дном ящик (50x50 см) заввишки 10 см і сходить з нього.

Повзає по підлозі на колінах та кистях рук до 3—4 м. Пролізає в обруч, підлізає під лаву. Піднімається по драбинці довільним способом (до 1 м) і спускається вниз.

Прокочує великий м'яч по підлозі дорослому, кидає маленький м'яч на дальність правою та лівою рукою.

Від 1 року 6 місяців до 2 років. Ходить по дошці, піднятій одним кінцем на 15-20 см над підлогою і сходить по ній вниз. Піднімається на перекинутий догори дном ящик (50x50 см) заввишки 15 см і сходить з нього. Переступає через палицю або шнур, підняті на 15-18 см над підлогою. Ходить, переступаючи через перешкоди (м'ячі, кубики) заввишки 10-15 см.

Перелізає через колоду, підлізає під шнуром (висота 50 см). Виконує лазіння по драбинці приставним кроком (до 1,5 м) і спускається вниз.

Кидає маленькі м'ячі правою та лівою рукою на дальність. Прокочує м'яч обома руками дорослому по підлозі та ловить його. *Від 2 до 3 років.* Ходить у заданому напрямі, обходячи предмети (кубики, м'ячі), приставним кроком вперед та в сторони. Виконує імітаційну ходьбу, як мишка, лисичка, конячка та ін.

Бігає в різних напрямках, між двома лініями, не наступаючи на них (відстань між лініями 20-30 см). Бігає у середньому темпі до 15 с, у повільному – до 50 с – 1 хв.

Підстрибує на місці на обох ногах та просувається вперед. Перестрибує через дві паралельні лінії (відстань між ними 20-30 см). Стрибає в глибину з предметів (ящик, куб, лава) заввишки 10-15 см.

Скочує м'яч, кульку по похилій дошці (гірці), прокочує м'яч однією та обома руками дорослому, під дугою.

Кидає м'яч обома руками знизу, від грудей, з-за голови дорослому та ловить його (відстань 80-100 см). Кидає предмети (м'яч, торбинку з піском вагою 100 г) у горизонтальну ціль (ящик, кошик) правою та лівою рукою з відстані 1,5 м та на дальність.

Повзає в упорі стоячи на колінах та кистях рук на відстань 4-5 м, підлізає під перешкоди (дуга, палиця) заввишки 30-40 см. Пролізає в обруч довільним способом. Лазить по похилій драбинці, гімнастичній стінці (до 1,5-1,8 м) та спускається вниз довільним способом.

Ходить по дошці (ширина 25 см), яка піднята одним кінцем від підлоги на висоту 15-20 см; по гімнастичній лаві та колоді. Переступає через перешкоди (кубики, м'ячі), палицю, яка покладена на висоті 10-15 см. Піднімається на куб

(висота 25 см), лаву та сходять з них. Повільно кружляє на місці.

Обстеження основних рухів у дітей дошкільного віку докладно розглянуто у главі XIV. Після обстеження основних рухів у своїй віковій групі вихователь порівнює результати кожної дитини з середніми показниками, які подано у табл. 13. Ці дані отримані на основі масових обстежень основних рухів у дітей 3-6 років всіх областей України (у кожній області 4-6 дошкільних установ).

Якщо всі або більшість виконаних дитиною основних рухів відповідають середнім показникам, відхиляючись від наведених у таблиці даних не більше ніж на 1 сигму (σ), його рухова підготовленість вважається середньою (нормальною). При відхиленні показників більше ніж на 1 σ – рухова підготовленість висока (добра), а якщо 1 σ у бік зменшення, то – низька (недостатня). У такому випадку вихователю слід звернути увагу на фізичне виховання цієї дитини.

Зіставлення результатів обстеження рухової підготовленості з даними таблиці дають можливість з'ясувати, у виконанні яких конкретно основних рухів дитина відстає, і застосовувати необхідні засоби для їх покращання.

Таблиця 13

Середні показники основних рухів у дітей 3-6 років (дані Е.С. Вільчовського)

Вік	Стать	Види основних рухів					
		біг 10м (с)	стрибок у довжину з місця (см)	стрибок у довжину з розбігу (см)	стрибок у висоту з розбігу (см)	метання тенісного м'яча на дальність	
						правою рукою (м)	лівою рукою (м)
		$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$
3 р.	хл.	$3,8 \pm 0,3$	54 ± 12			$3,5 \pm 0,8$	$2,6 \pm 0,7$
	дів.	$4,0 \pm 0,4$	50 ± 11			$2,9 \pm 1,2$	$2,4 \pm 0,7$
4 р.	хл.	$3,5 \pm 0,4$	60 ± 11			$4,8 \pm 1,6$	$3,4 \pm 1,2$
	дів.	$3,7 \pm 0,3$	57 ± 12			$3,8 \pm 0,8$	$2,8 \pm 0,5$
5 р.	хл.	$3,1 \pm 0,2$	71 ± 12	145 ± 20	46 ± 4	$7,5 \pm 2,6$	$4,7 \pm 1,3$
	дів.	$3,3 \pm 0,3$	70 ± 12	123 ± 16	45 ± 4	$4,6 \pm 0,9$	$3,5 \pm 0,9$
6 р.	хл.	$2,9 \pm 0,2$	92 ± 15	167 ± 17	54 ± 6	$9,9 \pm 2,2$	$5,9 \pm 1,3$
	дів.	$3,0 \pm 0,3$	90 ± 16	153 ± 15	53 ± 4	$5,7 \pm 1,2$	$4,4 \pm 0,9$

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 крокоміра) буде вищою.

Дослідження, проведене нами в даному напрямку, дало змогу визначити оптимальні норми рухового режиму (за даними крокоміра) за умов комплексного використання всіх засобів фізичного виховання в різних організаційних формах.

Таблиця 14.

Рухова активність дітей 3-6 років (дані Е.С. Вільчовського)

Вік	Стать	Періоди року (кількість рухів у тис.)			
		восени	взимку	весною	влітку
3 р.	хл.	15,1	16,8	16,2	17,4
	дів.	15,2	16,1	15,9	17,3
4 р.	хл.	15,4	17,2	16,5	17,8
	дів.	16,1	17,1	16,9	17,6
5 р.	хл.	16,3	17,9	16,7	18,4
	дів.	16,5	17,8	16,9	17,9
6 р.	хл.	16,8	18,4	16,9	19,3
	дів.	16,7	18,3	17,1	18,8

У таблиці 14 подано середні показники рухової активності дітей 3-6 років у період перебування їх у дошкільному закладі в різні періоди року.

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 вікові дітей даної групи, їх раціональність; правильність складання комплексів загальнорозвиваючих вправ; чіткість та якість показу вправ, пояснень, вказівок, надійність страхування; попередження та своєчасне виправлення помилок у дітей під час виконання вправ, індивідуальний підхід до них; способи організації дітей та раціональне використання фізкультурного обладнання, дозування вправ та якість їх виконання; регулювання фізичного навантаження; оцінка моторної щільності заняття.
- ✓ Вирішення виховних завдань: виховання дисциплінованості, сміливості, наполегливості, активності, колективізму та ін.

- ✓ Вміння вихователя керувати групою, вимогливість та педагогічний такт, культура мови, тон звернення до дітей (доброзичливий, різкий, грубий), зовнішній вигляд вихователя (наявність спортивної форми).
- ✓ Загальна оцінка проведення заняття. Позитивні його сторони, недоліки, ступінь виконання поставлених освітньо-виховних завдань (частково або повністю).
- ✓ Зауваження та пропозиції щодо поліпшення методики навчання, виховання та організації дітей у процесі заняття.

Для визначення ефективності заняття, його загальної та моторної щільності застосовують метод хронометрування: фіксування часу (секундоміром або шаховим годинником), затраченого на рухову діяльність дитини (ходьба, біг, виконання вправ, гри і т.д.); показ і пояснення вправ, установку й прибирання фізкультурного інвентарю; відпочинок і простій (тривале очікування своєї черги, невиправданий показ, занадто тривале пояснення). Спостереження ведуть за однією дитиною групи протягом усього заняття і отримані дані видів її діяльності фіксують у протоколі.

Протокол хронометрування щільності заняття з фізичної культури в групі

.....

прізвище, ім'я, стать, вік дитини, за якою вели спостереження

Порядковий номер	Види діяльності	Показники секундоміру

У графі «Види діяльності» записують усі дії дитини, за якою ведеться спостереження, у тій послідовності, в якій вони даються на занятті. У наступній графі фіксуються показники секундоміра (шахового годинника). Фіксують початок заняття і його закінчення. У протоколі визначають початок кожного виду діяльності дитини. Кінець його є початком нового виду діяльності. Після закінчення заняття визначають час, затрачений на виконання вправ, інші види діяльності, простій та ін.

При визначенні *загальної щільності заняття* підсумовують час, затрачений на всі види діяльності, крім часу простою, і обчислюють відсоткове відношення їхньої суми до загальної тривалості заняття.

$$\text{Загальна щільність} = \frac{\text{раціонально використаний час}}{\text{тривалість заняття}} \cdot 100$$

Наприклад, заняття тривало 30 хв, з них 27 хв використано раціонально. Загальна щільність заняття становить $27 \text{ хв} \cdot 100/30 = 90\%$.

Моторна щільність визначається відношенням часу, затраченого на безпосереднє виконання вправ, до всього часу заняття (у відсотках). Це один з об'єктивних критеріїв ефективності заняття, зокрема, його впливу на комплексне розв'язання оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

$$\text{Моторна щільність} = \frac{\text{час, затрачений на рухи}}{\text{тривалість заняття}} \cdot 100$$

Наприклад, тривалість заняття 35 хв., діти виконували загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, перешикування, брали участь у рухливій грі та ін. – 26 хв.

Моторна щільність даного заняття становить:

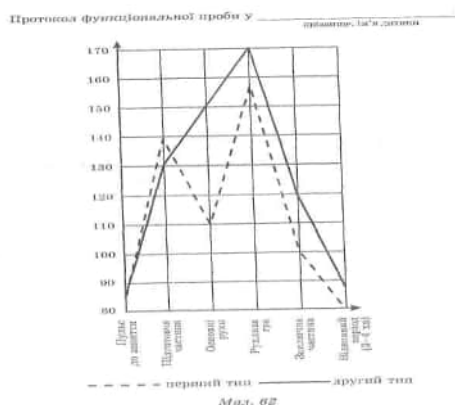
$$\frac{26 \cdot 100}{35} = 74\%$$

Вона змінюється залежно від змісту, організації, методики проведення заняття, наявності достатньої кількості фізкультурного інвентарю та обладнання. На перших етапах навчання нових основних рухів та при виконанні деяких складних рухів, де потрібна страховка або має місце індивідуальне навчання, моторна щільність буде нижчою. Оптимальною моторною щільністю занять з фізичної культури слід вважати для дітей першої та другої молодших груп – 60-65%, середньої – 65-70%, старшої – 70-75%, підготовчої до школи групи – 75-80% .

Проте лише хронометрування не дає змоги оцінити головного характеру взаємодії з дітьми, тому хронометраж слід обов'язково поєднувати з педагогічними спостереженнями за ходом заняття. Також цей метод не завжди об'єктивно оцінює обсяг фізичного навантаження на організм дітей. Вони можуть виконувати вправи малої інтенсивності фронтальним способом (підлізання під мотузку, яка натягнута на двох стояках; ходьбу по мотузці, яку покладено на підлогу, та ін.), щільність при цьому буде досить велика, а фізичне навантаження – незначним.

Про відповідність фізичного навантаження віковим особливостям дітей судять за фізіологічними змінами їх працездатності. Навантаження має зовнішні та внутрішні характеристики.

Зовнішні характеристики визначаються тривалістю в часі, кількістю повторень вправ та їх інтенсивністю. Вони порівняно легко піддаються контролю й обліку. Внутрішні (фізіологічні) характеристики визначаються реакцією організму і зміною фізіологічних показників (частота пульсу, дихання, життєва ємність легенів, артеріальний тиск) внаслідок виконаних вправ. Вони простежуються візуально за зовнішніми ознаками втоми або реєструванням змін частоти пульсу при різних ступенях навантажень протягом заняття (фізіологічна крива).



Пульс, як відомо, є достатньо об'єктивним показником стану працездатності та зміни реакції серцево-судинної системи залежно від фізичного навантаження дітей під час занять з фізичної культури. Тому медичний працівник, методист або завідувач дошкільного закладу при відвідуванні заняття ведуть підрахунок пульсу одного або двох дітей (з основної медичної групи). Підрахунок пульсу проводиться протягом 10 с (потім цей показник множать на 6 і отримують кількість ударів пульсу за хвилину). Пульс підраховують шість разів: перед початком заняття, після підготовчої частини (виконання загальнорозвиваючих вправ), після виконання основних рухів, рухливої гри, після заключної частини та через 3-4 хв після заняття (у відновному періоді).

Показником правильної побудови заняття є поступове підвищення частоти пульсу від вихідних даних на 15-20% у першій половині підготовчої частини, після виконання загальнорозвиваючих вправ на 35-45%, після основних рухів на 50-60%, відразу після гри великої рухливості на 70-90% (що досягається також високим емоційним тонусом дітей). У заключній частині частота пульсу знижується і

перевищує вихідні дані на 5-10%, через 3-4 хв після заняття пульс знижується до вихідних даних. Для забезпечення тренувального ефекту на заняттях з фізичної культури середній рівень частоти пульсу для дітей 3-4 років повинен складати 130-140 ударів за хвилину, для дітей 5-6 років – 150 ударів за хвилину (Ю.П. Змановський, Г.П. Юрко). Середній рівень частоти серцевих скорочень визначається шляхом сумування даних частоти пульсу після підготовчої частини, виконання основних рухів, рухливої гри, заключної частини і ділення цієї суми на 4.

На основі зміни частоти пульсу будують фізіологічну криву заняття – тобто графічне зображення частоти серцевих скорочень. Для цього креслять вертикальну та горизонтальну осі, на першій відкладають показники пульсу, на другій – моменти вимірювань пульсу протягом заняття та після відновного періоду (мал. 62).

На занятті з фізичної культури фізіологічна крива може бути двох типів. Перший тип фізіологічної кривої відмічається в тих випадках, коли в основній частині проводиться навчання таких видів рухів, як підлізання, пролізання в обруч, вправи з рівноваги та ін. У даному випадку з початку основної частини навантаження знижується і знов підвищується до максимуму під час проведення рухливої гри. Другий тип фізіологічної кривої полягає в поступовому збільшенні навантаження у процесі заняття, досягаючи максимуму під час рухливої гри.

Якщо заняття побудоване методично правильно, фізіологічна крива поступово підвищується від початку заняття до основної його частини (під час рухливої гри), коли фізичне навантаження буде максимальним й досягає високих меж (170-180 уд/хв), а в заключній частині та відновному періоді наближається до вихідних показників. Деяке зниження частоти серцевих скорочень у відновному періоді порівняно з вихідними даними свідчить про зростання фізичної працездатності у дитини і переходу організму на більш економічний ритм роботи (Г.П. Юрко).

Аналіз пульсової кривої допомагає вихователю визначити навантаження занять і вирішити питання про правильність добору та послідовність виконання фізичних вправ, а також оцінити, чи відповідає запропоноване навантаження рівню розвитку та підготовленості дітей.

Однією з важливих сторін лікарсько-педагогічного контролю є попередження травматизму у дітей в процесі занять фізичними вправами.

Основні причини дитячого травматизму:

а) Недоліки в організації та методиці проведення занять. Погана організація страховки, відсутність належної дисципліни. Недостатня увага підбору та виконанню загальнорозвиваючих вправ, які повинні розігріти «робочі м'язи», що беруть участь у рухових діях в основній частині заняття.

б) Недотримання норм матеріально-технічного забезпечення занять. До нього відносять: несправність фізкультурного інвентарю та обладнання, відсутність матів або не спущена яма для стрибків, ковзка підлога у залі (натерта мастикою або покрита лаком).

в) Неуважність вихователя до стану здоров'я дітей, їх рухової підготовленості. Особливої уваги потребують діти, за станом здоров'я віднесені до підготовчої та спеціальної груп, а також ті, які перебувають у періоді видужання після захворювань, їх обмежують у навантаженнях за рекомендацією лікаря. Вихователь спостерігає за реакцією дітей на запропоновані їм для виконання вправи, не допускає надмірного стомлення, яке може спровокувати травму.

г) Недостатнє освітлення, низька або висока температура повітря можуть сприяти травматизму. Занадто висока температура (+28...+30°C) порушує терморегуляцію організму, викликає у дітей збільшення серцевих скорочень та дихання, підвищення температури тіла, зниження працездатності. Переохолодження сприяє виникненню простудних захворювань, тому у дітей повинен бути відповідний одяг.

Під час відвідування занять з фізичної культури лікар або медична сестра спостерігають за зовнішніми ознаками стомлення у дітей: почервоніння або збліднення обличчя, пітливість, задишка, порушення координації рухів, зниження уваги, млявість та ін. Ці ознаки, якщо вони з'являються у кого-небудь з дітей значно раніше, дозволяють виявити індивідуальну невідповідність навантаження можливостям цієї дитини.

Загальний висновок про відповідність навантаження стану здоров'я, рівню рухової підготовленості, віку та фізичному розвитку дітей може бути дано після детального вивчення всіх отриманих даних у комплексі з педагогічною

характеристикою заняття.

При аналізі ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну звертають увагу на її організаційну сторону, відповідність запропонованих дітям загальнорозвиваючих вправ їх віковим особливостям, руховій підготовленості та місцю проведення (приміщення або майданчик); побудова комплексу, різноманітність вихідних положень під час виконання вправ (стоячи, сидячи, лежачи); їх дозування та темп виконання; якість показу та чіткість пояснення вправ, індивідуальний підхід до дітей, контроль за дисципліною; формування постави та профілактика плоскостопості, яка увага приділяється правильному диханню; музичний супровід гімнастики (відповідність рухів характеру музичних творів); гігієнічні умови для проведення гімнастики; як вихователь керує групою (педагогічний такт, культура мови, чіткість команд та розпоряджень), самопочуття дітей після гімнастики.

Аналізуючи рухову гру, перш за все визначають відповідність її віковим особливостям дітей, їх руховій підготовленості та змісту проведення (фізкультурний зал або майданчик). Також встановлюють правильність та конкретність формулювання освітньо-виховних завдань, які вирішуються вихователем під час гри. Звертається увага на чіткість та дохідливість пояснень правил гри, вибір водячого (сюжетні ігри) або капітана (естафетного характеру); керівництво грою (своєчасність зауважень та рекомендацій, їх доцільність, регулювання фізичного навантаження); підбиття підсумків гри вихователем, ступінь реалізації педагогічних завдань (частково або повністю), які були поставлені перед грою.

При аналізі вправ спортивного характеру звертають увагу на організацію дітей під час їх виконання, методику навчання (пояснення та показ вправ, рекомендації та зауваження з метою виправлення помилок у дошкільників), дозування часу на виконання вправи, ступінь оволодіння дітьми вправами спортивного характеру, частота їх повторень у тижневому циклі.

Таким чином, лікарсько-педагогічний контроль повинен бути всебічним – охоплювати всі основні сторони організації фізичного виховання дітей у дошкільному закладі, об'єктивним – спиратися лише на об'єктивні факти, систематичним та результативним – сприяти подальшому підвищенню

ефективності роботи педагогів та методичних працівників.

Контрольні питання

1. Визначте роль завідуючої дошкільним закладом у керівництві та контролі за системою фізичного виховання дітей.
2. Які обов'язки методиста дошкільного закладу у методичному керівництві фізичним вихованням дітей?
3. Проаналізуйте функціональні обов'язки вихователя з фізичної культури.
4. Які обов'язки вихователя групи щодо покращання здоров'я та фізичного розвитку дітей?
5. За якими напрямками здійснюється лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей?
6. На які методичні групи розподіляють дітей за станом їх здоров'я?
7. Яка технологія визначення моторної щільності занять з фізичної культури?
8. Як визначити фізіологічне навантаження на організм дітей в процесі занять фізичною культурою?
9. Які основні причини травматизму дітей в процесі занять фізичними вправами та ігор?

Глава XVII. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В СІМ'І

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.

Науковими дослідженнями (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна, В.А. Шишкіна та ін.) встановлено, що в багатьох сім'ях організація та зміст фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам. На превеликий жаль, доводиться відмічати про недостатнє уявлення деякими батьками значення правильного режиму життя дитини в сім'ї, оптимального перебування її на свіжому повітрі. Вони вважають, що заняття фізичними вправами – це непотрібні пустощі і не розуміють їх значення для зміцнення здоров'я дітей.

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, посиljena трудова діяльність дитини, негативне ставлення батьків до алкоголю та паління.

Здоров'я малюка та його фізичний розвиток значною мірою залежить від стану здоров'я його батьків. Майбутній матері під час вагітності необхідно запобігати впливу негативних факторів (вагітним жінкам та матерям, які годують дитину, забороняється палити та вживати алкогольні напої).

Мати – плацента – плід – це складає єдину комплексну систему у період вагітності. Тобто, турбуючись про своє здоров'я, мати цим забезпечує також здоров'я майбутньої дитини.

Батькам слід знати, що основи здоров'я дитини закладаються у перші місяці

її життя. Тому в перший місяць необхідно дотримуватися розробленого у пологовому будинку режиму: годування малюка 6-7 разів на день (нічна перерва 6 годин), сон -19-20 годин на добу.

Батькам важливо знати психомоторні показники розвитку дитини за перший рік.

1-й місяць. Хаотичні рухи рук та ніг.

2-й місяць. Дитина тримає голову у вертикальному положенні; лежачи на животі, піднімає голову. Повертає голову на звук, посміхається.

3-й місяць. Лежачи на животі та спираючись на передпліччя, дитина вигинає спинку. Спиряється на ноги із підтримкою дорослого. Хапає іграшку. Підносить до рота предмети.

4-й місяць. Самостійно повертається зі спини на живіт. Лежачи на животі та спираючись на долоні, піднімає верхню частину тіла.

5-й місяць. Сидить з підтримкою дорослого, намагається ходити, коли його підтримують під пахви.

6-й місяць. Повертається з живота на спину, намагається повзати. Сидить без підтримки. Починає промовляти перші слова – ба, ма та ін.

7-й місяць. Самостійно сідає. Піднімається на коліна, підтримуючись за перекладину ліжка. Добре повзає.

8-й місяць. Добре стоїть. Ходить, тримаючись за руку дорослого. Піднімається на ноги, тримаючись за край ліжка.

9-й місяць. Стоїть, підтримуючись однією рукою. Намагається ходити, тримаючись обома руками за край ліжка.

10-й місяць. Ходить, тримаючись обома руками за каталку. Промовляє слова – мама, баба, тато та ін.

11-й місяць. Присідає, піднімається без підтримки за опору. *12-й місяць.* Самостійно ходить. Має словниковий запас близько 7-10 слів.

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.

Режим. Одним з основних гігієнічних засобів нормального фізичного

розвитку у сім'ї є режим дня. Необхідність його обґрунтована вченням І.П. Павлова про певне чергування основних сторін вищої нервової діяльності людини. Формування біоритмів харчового збудження, сну та активного неспання сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів.

Визначаючи у сім'ї певний режим, батьки повинні враховувати вік та стан здоров'я дитини, особливості побутових умов. Якщо в сім'ї є діти різного віку, то для них встановлюють різні режими: маленьких дітей, наприклад, частіше годують, вони раніше лягають спати, їх щоденно купують.

Для складання оптимального режиму дня батькам слід знати приблизні норми сну та найбільш доцільні для дітей проміжки у часі між годуванням дитини.

Орієнтовні режими дня від народження до 6 років

Тривалість та кількість денного сну залежно від віку дитини значно змінюються. У перші півтора місяця життя малюк спить 19-20 годин протягом доби, у віці двох-п'яти місяців сон займає не менше 16 годин, у п'ять-сім місяців – до 15,5 годин, у 7-8 місяців – до 15 годин на добу. Здорова дитина з 10 місяців до 3-4 років повинна спати 13-14 годин на добу. У старших дошкільників (5-6 років) тривалість сну складає 12-13 годин. Денний сон дітей розподіляється таким чином. У 9-10 місяців дитина переходить на дворазовий денний сон; після півтора року дитина спить тільки один раз. Тривалість денного сну малюків від одного до півтора року два рази по 2-2,5 години, від півтора до двох років - 3 години, в три-чотири роки - до 2,5 години, в старшому дошкільному віці – 1,5-2 години.

Таблиця 15.

Режим дня дитини до 1 року (в годинах)

Вік по місяцях	Кількість періодів годування, неспання	Перерва між годуванням періодів	Середня тривалість сну	Кількість періодів кожного періоду сну	Середня тривалість	Час сну на добу
до 2,5-3 м	7	3	1-1,5	4	2-1,5	18-16,5
від 2,5-3 до 5-6м	6	3,5	1,5-2	5-4	2-1,5	16,5-16
від 5-6 до 9-1 0м	5	4	2-2,5	3	2-2,5	16-15
від 9-10 до 12 м	5-4	3,5-4,5	2,5-3,5	2	2-2,5	15-14,5

Таблиця 16

Режим дня дитини від 1 до 2 років

	1р.-1 р. 6 міс.	1 р. 6 міс.-2 роки
Підйом, ранковий туалет	7.00-8.00	7.00-8.00
Підготовка до сніданку, сніданок	8.30-9.30	8.30-9.30
Підготовка до сну, перший		
Денний сон (на повітрі)	9.30-12.00	-
Ігри, прогулянка	-	9.30-11.00
Обід	-	11.00-12.00
Підйом, водні процедури, обід	12.00-13.00	-
Денний сон	-	12.00-15.00
Ігри, заняття з дитиною, прогулянка	13.00-15.30	-
Підвечірок	15.30-16.00	-
Підйом, водні процедури, підвечірок	-	15.00-16.00
Підготовка до сну, другий денний сон	16.00-18.00	-
Ігри, прогулянка	-	16.00-18.00
Повертання з прогулянки	-	18.00-18.30
Підйом, ігри	18.00-19.00	-
Вечеря, гігієнічні процедури	19.00-20.00	19.00-20.00
Нічний сон	20.00-7.00	20.00-7.00

Годують дитину одного-двох місяців сім разів на добу, з двох з половиною до десяти місяців – 6-5 разів, а більш старших дітей – 4 рази на добу. Діти дошкільного віку повинні снідати не пізніше ніж через годину після пробудження, а вечеряти – за 1-1,5 години до сну.

У проміжках між сном, годуванням, купанням та іншими гігієнічними процедурами немовлятам надається простір для рухів, з дитиною розмовляють та граються.

Самостійна діяльність дітей дошкільного віку більш різноманітна. Вони багато ходять, бігають, граються з м'ячем та іграшками, ліплять з пластиліну, малюють та ін. У цьому віці дитину привчають до виконання посильних для неї елементів самообслуговування (самостійно одягатися, вмиватися, чистити зуби, допомагати мамі накривати на стіл, мити посуд та ін.). Всі ці моменти знаходять своє місце в режимі дня дитини дошкільника.

Таблиця 17.

Режим дня дитини від 3 до 6 років

	3-4 роки	5-6 років
Підйом	7.00-8.00	7.00-8.00
Ранкова гімнастика, туалет	8.00-8.30	8.00-8.30
Сніданок	8.30-9.00	8.30-9.00
Ігри, заняття (вдома)	9.00-9.30	9.00-9.45
Прогулянка (спостереження, ігри,	9.30-11.30	9.45-12.00

виконання фізичних вправ)		
Повернення з прогулянки, підготовка до обіду	11.30-12.00	12.00-12.30
Обід	12.00-12.40	12.30-13.00
Підготовка до сну, денний сон	12.40-15.00	13.00-15.00
Підйом, загартовуючі процедури, гігієнічна гімнастика після сну	15.00-15.30	15.00-15.20
Підготовка до підвечірку, підвечірок	15.30-16.00	15.20-15.40
Ігри, прогулянка	16.00-19.00	15.40-19.30
Вечеря	19.00-20.00	19.30-20.00
Спокійні ігри, гігієнічні процедури	20.00-20.30	20.00-21.00
Нічний сон	20.30-7.00	21.00-7.00

Для дошкільників кожної вікової групи, які відвідують дитячий садок, програмою виховання передбачені заняття, загартовуючі процедури, прогулянки та інші режимні моменти. Батькам треба обов'язково ознайомитися з нею, щоб дотримуватися рекомендованого режиму, коли їхня дитина залишається у вихідні дні вдома. Якщо дитина виховується під наглядом батьків або бабусі, забезпечення режиму покладається на них.

Ефективність режиму для дитини значною мірою залежить від домашнього побуту, від тієї атмосфери, що панує в сім'ї, особливо від взаємин дорослих і дітей. З цього приводу А.С. Макаренко писав, що «сталість режиму, його точність і обов'язковість у великій небезпеці, якщо батьки самі ставляться до цього нещиро, живуть безладно, не дотримуються ніякого режиму, а від дітей вимагають його виховання»¹.

Після вступу дитини до школи у режим дня вводяться нові для дитини види діяльності: навчальні заняття в школі, виконання завдань вдома, відвідування спортивних секцій, гуртків та ін.

Харчування. У харчуванні найважливіше забезпечити організм дитини різними продуктами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінеральними солями. В їжі вони мають бути в певному співвідношенні та кількості. Крім того, необхідно дбати про раціональне харчування, тобто про правильний хімічний склад, калорійність, різноманітність продуктів, що споживаються, про режим (своєчасність харчування).

¹ Макаренко А.С. Лекції про виховання дітей. - К.: Рад. школа, 1948. - С.35.

Кількість продуктів на день залежить від віку дитини, фізичного її стану та витрати енергії. Поживність визначається в калоріях. Наприклад, один грам білка та вуглеводів після засвоєння їх організмом дають по 4,1 калорії, грам жиру – 9,3 калорії. Отже, однакова кількість продуктів має різну кількість енергії.

Одна з основних вимог щодо раціонального харчування полягає в тому, щоб калорійність їжі, яку дитина споживає щодня, не була меншою порівняно з добовою витратою енергії організмом (теж вимірюється в калоріях). Науковими дослідженнями доведено, що добові витрати енергії у дітей 1-3 років складають близько 1550 Ккал, 3-5 років – 1800-1900 Ккал, від 5 до 6 років – до 2000 Ккал.

Якщо дитина не отримує потрібної кількості їжі, вона виснажується, у неї розвивається недокрів'я. Систематична недостача потрібних для організму хімічних речовин викликає певні хворобливі процеси. Так, коли в страві не вистачає вітамінів, то настає занепад сил, погіршується апетит, пригнічується настрої, знижується опір організму до інфекційних хвороб.

Весною в овочах та фруктах кількість вітамінів зменшується, ніж влітку та восени. Враховуючи це, весною дітям потрібно давати вітамінні препарати.

Водночас слід пам'ятати, що й надмірне переїдання переобтяжує не тільки шлунково-кишковий тракт, а й серце, легені, нирки, печінку, призводить до ожиріння. Перегодовування завдає часом непоправної шкоди: порушуються обмінні процеси в організмі, дитина стає повною, уникає виконання фізичних вправ та рухливих ігор зі своїми однолітками. Нарешті, все це негативно позначається на її здоров'ї.

У кожній сім'ї для дитини виділяють окремий посуд: невеличкі тарілки, чашки, виделки, ножі (для старших дошкільнят), столові та чайні ложки.

Дитина має їсти в спокійній обстановці. Не повинно бути гучних розмов та гучних зауважень дорослих, бо це відволікає від їжі, негативно впливає на засвоєння страв. Треба добре пережовувати і брати потроху, чергуючи твердішу їжу з рідкою, м'ясо з гарніром і соусом, бутерброд запивати молоком або чаєм. Не треба примушувати, якщо дитина не хоче з'їдати всю їжу, бо це може викликати відразу до неї.

Змалку привчають їсти акуратно, тримаючи хліб у лівій руці, ложку або виделку – в правій, користуючись серветкою, бережно ставитися до хліба. Старших

дошкільнят вчать тримати ніж, щоб порізати, наприклад, м'ясо, огірок та ін. Маленьким діткам, які ще не вміють самотійно їсти, допомагає хто-небудь з дорослих.

Для того, щоб викликати в дитини апетит, звертають її увагу на зовнішній вигляд, смак або запах тієї чи іншої страви. Добре впливають на перетравлення їжі і викликають апетит квашена капуста, солоні огірки, помідори, а також оселедець. Час від час їх рекомендують давати дітям. Ягоди, фрукти, соки, цукерки та інші солодощі їм дають наприкінці їжі.

Найкращими засобами, що можуть викликати апетит, є правильний режим харчування з достатнім перебуванням на свіжому повітрі, різноманітна, повноцінна, смачно приготована їжа й спокійне поведження дорослих під час годування дітей.

Сон. Найкращим відпочинком, який охороняє нервову систему від виснаження, є сон. У цей час кліпи кори головного мозку можуть відпочивати й поновлювати свою працездатність.

Дітям необхідний міцний, здоровий сон оптимальної тривалості в нормальних гігієнічних умовах. Якщо дитина спить мало, порушує режим, знижується її увага, вона стає млявою або, навпаки, занадто збудженою і вередливою. Недостатність сну впливає на апетит дитини, її загальне самопочуття. Діти повинні лягати спати об одній і тій самій годині. Тоді в них виробляється звичка спокійно і швидко засинати. Дуже важливо, щоб у кімнаті було тихо, чисто й добре провітрено (під час денного сну квартирки відчиняють). Ліжка повинні забезпечувати правильне положення тіла. У сім'ях, де є діти різного віку, молодші мають засипати раніше, а вставати пізніше від старших.

Багато значить зручна постіль. Матрац або підстілка повинні відповідати розміру ліжка. Розміри подушки 65х45 см. Дитина кладе на неї тільки голову. Постільну білизну змінюють не рідше одного разу на тиждень. Перед нічним сном не слід багато годувати й поїти дитину (особливо давати міцний чай або каву), а також розповідати страшні казки, дозволяти гратися в ігри, що збуджують, та дивитися телевізійні передачі для дорослих.

При дотриманні певного режиму покласти дитину спати не становить особливих труднощів. Коли немає звички лягати в один і той самий час, вона, як

правило, вередує, відмовляється лягати в ліжку, довго не засинає. Рекомендується лагідно вмовити її, полежати в ліжку з заплющеними очима, звернути увагу на чисту постіль, теплу ковдру та ін. Треба стежити й за тим, щоб засинаючи, діти не смоктали пальців, не торкалися статевих органів, руки мають бути обов'язково зверху ковдри.

На загальний фізичний розвиток та здоров'я дуже впливає мікроклімат приміщення. Поганий хімічний склад повітря, висока або низька температура та вологість його можуть викликати порушення нормальної життєдіяльності організму. Якщо температура висока, утруднюється віддавання тепла організмом і дитина перегрівається. При низькій температурі вона, навпаки, переохолоджується. В обох випадках це негативно впливає на самопочуття, працездатність та діяльність дітей.

Формування культурно-гігієнічних навичок є важливим завданням фізичного виховання дошкільників. Батькам треба навчати дитину тримати чистими своє тіло, одяг, приміщення та речі, якими вона користується в повсякденному житті. Старші дошкільники повинні вміти вмиватися, чистити зуби, одягатися, акуратно їсти, підтримувати порядок у кімнаті.

У кожній сім'ї багато уваги слід приділяти догляду за чистотою тіла. Необхідно не рідше одного разу на тиждень дитину мити теплою водою з милом. Температура води +35 °С, для обливання душем +30. ..+32 °С. У дитини має бути мочалка та рушник. Після миття спочатку витирають голову, а потім усе тіло. Старших дітей (5-6 років) привчають самостійно витирати голову, руки й ноги.

Перед сном обов'язково миють ноги теплою водою з милом, а влітку - й перед денним сном. Маленьким дітям роблять це дорослі, старших привчають мити самостійно. Щотижня стрижуть нігті на руках та ногах і один раз на місяць – волосся на голові.

Дуже важливо, починаючи з молодшого дошкільного віку, привчати дітей правильно вмиватися. Із загальної кількості інфекційних хвороб на кишкові припадає понад 20%. Збудників можна занести в організм брудними руками. Тому кожна дитина має обов'язково мити їх після відвідування туалету, після гри із свійськими тваринами, повернення додому з вулиці й перед їжею. Треба показати й пояснити, як заковувати рукава, намочити й намилювати долоні, мити лице, шию,

вуха та ін. Необхідно також привчати насуху витиратися рушником.

Дітям важливо добре пережовувати їжу. Основну роль в цьому відіграють зуби. Можна й треба запобігати їхньому захворюванню та передчасному руйнуванню. Для цього дітей привчають після їди полоскати рот теплою водою, а з 3-4 років чистити зуби (із зовнішнього та внутрішнього боку) вранці перед сніданком і ввечері перед сном, найкраще це робити зубним порошком. Не менше двох разів на рік дитину має оглядати зубний лікар.

Необхідно добиватися того, щоб діти дотримувалися гігієнічних норм і правил, виконували всі вимоги невимушено, з почуттям задоволення від самого процесу (вмивання, їжі) або від його результатів (дитина самостійно вдягнулася, прибрала на місце іграшки тощо). Щоб ці навички та звички не засвоювалися механічно, дітям у доступній формі роз'яснюють їхнє значення для зміцнення здоров'я.

У кожній сім'ї дитина повинна мати своє постійне місце для зберігання предметів особистої гігієни (полочку для мила, зубної щітки, склянки для полоскання рота, рушник). Свій куточок («робоче місце») слід завжди тримати в чистоті й порядку. Після ліплення, малювання або вирізування з паперу обов'язково навести порядок на своєму місці.

Виховання навичок особистої гігієни тільки тоді буде успішне, коли дорослі, що оточують дитину, передусім самі повсякденно й точно дотримуються правил гігієнічної поведінки.

Загартування організму дитини

Загартування є основним засобом підвищення опірності організму дитини до коливань температури зовнішнього середовища, отже, до респіраторних захворювань.

У деяких дітей, особливо взимку та під час несприятливої погоди, часто повторюються ангіни, бронхіти, нежить та інші простудні захворювання, особливо тоді, коли батьки надто кутають свою дитину, вмивають її тільки теплою водою, мало бувають з нею на свіжому повітрі. Немає кращого засобу для зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням, ніж загартування. Його починають з першого місяця життя малюка.

Ефективність загартування для зміцнення здоров'я, покращання емоційного

стану та фізичного розвитку, профілактики багатьох хвороб у дітей переконливо доведена практикою виховної роботи у сім'ях Нікітіних, Денисових та ін.

Батьки повинні знати принципи загартування: поступовості в проведенні загартовуючих процедур (поступове зниження температури повітря чи води, збільшення часу на повітряні та сонячні ванни та ін.); систематичності застосування загартування у всі періоди року (припинення загартовуючих процедур на 5-6 днів приводить до зникнення ефекту адаптації до холоду); урахування індивідуальних особливостей дитини та її ставлення до процедур (стан здоров'я, загальний фізичний розвиток і особливості нервової системи дитини).

Відомий педіатр академік Г.М. Сперанський писав: «Загартування корисно всім дітям. Проте способи й методи загартування повинні бути для різних дітей різні. Одну дитину відразу ж привчають до порівняно низьких температур, для іншої перехід від теплого до прохолодного має бути поступовим, майже непомітним. В одній загартування стає єдиним засобом зміцнення здоров'я, в інших воно поєднується з лікуванням. Але в усіх без винятку – з правильним режимом дня, зміцненням нервової системи, від якої в значній мірі залежить те, як організм дитини реагує на зміну зовнішнього середовища».²

Добрий апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я та фізичного розвитку є головним показником позитивного впливу загартовуючих процедур. Система загартування базується на раціональному використанні природних факторів: повітря, сонця та води.

Повітряні ванни для немовлят проводяться при кожному сповиванні (по 15-20 с при температурі повітря не нижче +22 °C). Дітей з двох-трьох місяців при сповиванні можна залишати роздягнутими на декілька хвилин. При цьому дитину слід перевертати, щоб повітря впливало на всю поверхню тіла.

Краще всього поєднувати повітряну ванну з масажем та гімнастикою, з грою в ліжку.

Для 2-річних дітей повітряні ванни поступово збільшуються до 45-60 хвилин. Дошкільнята, починаючи з 3-річного віку, можуть бути на повітрі влітку більшу частину часу дня в одних трусиках. Більшість дітей люблять ходити босоніж. Цьому не слід перешкоджати. Влітку в теплі дні дитині корисно побігати по траві або піску. Потім дозволяють ходити босоніж по підлозі кімнати. Спочатку

до 5-6 хвилин, а потім поступово (щотижня на 1-2 хв) час збільшується до 25-30 хвилин.

Сонячні ванни дозволяється проводити з малюками, починаючи з 6 місяців після обов'язкової консультації з лікарем. Ультрафіолетові проміння мають бактерицидний та антирахітичний вплив. Під їх дією хвороботворні мікроби швидко гинуть, знезаражується й повітря в приміщенні. Існує навіть народне прислів'я: «Куди рідко заглядає сонце, туди часто заходить лікар».

² Сперанский Г.Н. Как уберечь ребенка от простуды. - Здоровье. - 1960. - № 8. - С. 5.

Однак зловживання сонцем може призвести до перегрівання дитячого організму, дитина стає вередливою та уразливою, у неї виникає безсоння та втрачається апетит. Слід також пам'ятати і про можливий шкідливий вплив сонячної радіації.

Сонячні ванни для дітей до одного року тривають не більше 2-3 хвилин на кожний бік тіла. Загальна тривалість ванни для дітей від одного до трьох років збільшується з 2-3 хвилин до 20 хвилин. Для дітей більш старшого віку тривалість сонячної ванни поступово збільшується до 40-50 хвилин.

На Україні влітку у південній частині республіки кращим для загартування сонцем є час з 8 до 11 та з 16 до 18 годин, а в південній - з 8 до 10 та з 17 до 19 годин.

Приймаючи сонячні ванни, дозволяється не раніше як через годину після сніданку. Голова дитини в цей час повинна бути захищена від сонця панамкою.

Водні процедури. Найбільш сильним засобом загартування для дітей є вода. Для дітей першого року життя загартовуючими процедурами є підмивання, вмивання та вологе обтирання. Початкова температура води для цих процедур для малюків 28 °С, тобто вона наближається до температури шкіри на внутрішніх частинах тіла. Через кожні 2-3 дні, а індивідуально через 5-6 днів температура води зменшується на 1-2 °С.

Обтирання застосовується у малюків, починаючи з 5-6 місяців. Починають обтирання водою +35...+36 °С. Кожні 3-4 дні температура води знижується на 1°. Для дітей 3-4 років її доводять до +22...+20 °С, для 5-6-річних до +18...+17 °С. Кожну частину тіла після обтирання відразу ж витирають насухо (до невеликого

почервоніння). Таким чином, поєднується дія води та легкого масажу.

Корисним для дітей від 1,5 до 6 років є ванни для ніг: обливання та миття ніг прохолодною водою. Основною вимогою для проведення цих процедур є те, щоб ноги до цього були теплими. Тому краще виконувати цю процедуру вранці після сну або вдень після прогулянки. Наукові дослідження свідчать, що вплив обливання більш помітно відображається на тонусі судинної системи, частоті пульсу за умови, якщо температура шкіри стоп вища температури води на декілька градусів.

Початкова температура води для обливання ніг для дітей до 3 років $+30^{\circ}\text{C}$, з поступовим зниженням її до 18°C або використанням контрастних температур (початкова $+36^{\circ}\text{C}$ і $+25^{\circ}\text{C}$, кінцева $+18^{\circ}\text{C}$). У дошкільників 3-6 років температура води поступово знижується на 1° через 4-5 днів, починають з $+28\ldots+26^{\circ}\text{C}$ і доводять її до $+16\ldots+14^{\circ}\text{C}$.

Після цієї процедури ноги дитини ретельно витирають, а потім розтирають рушником до незначного почервоніння.

Обливання тіла під душем справляє на організм дитини більш міцну дію. Починають цю процедуру з дітьми одного-півтора року. Початкова температура води $+35\ldots+36^{\circ}\text{C}$, через кожні 3-4 дні її знижують до $+26\ldots+24^{\circ}\text{C}$. У дітей двох-трьох років початкова температура води складає $+34\ldots+35^{\circ}\text{C}$, а кінцева $+22\ldots+20^{\circ}\text{C}$. У дітей дошкільного віку обливання під душем починають з температури води $+32\ldots+30^{\circ}\text{C}$, а кінцева температура $+20\ldots+18^{\circ}\text{C}$. Тривалість обливання під душем - 40-50 с.

Купання дітей в природній водоймі (ріка, озеро, море) можна починати з двох років при температурі повітря $+25\ldots+26^{\circ}\text{C}$ та температурі води не нижче $+23^{\circ}\text{C}$. Тривалість купання від 1-2 хв з поступовим збільшенням до 5 хв. для дітей 3-4 років та 10-15 хв для дітей 5-6 років. У літню спеку дошкільники можуть купатися двічі на день (вранці через 1,5 години після їжі та ввечері о 17-18 годині).

Щоб привчити дитину до щоденних загартовуючих процедур, батькам треба проявити деяку наполегливість, не вживаючи, однак, примусових заходів. Перш ніж розпочати загартування, варто пояснити дитині, що слід робити і для чого їй це потрібно. Можна розповісти їй про життя людей на півночі (полярників), про міцне здоров'я моряків та воїнів. Це викликає бажання наслідувати їх. Поняття про

загартування завжди повинно узгоджуватися з хоробрістю та стійкістю людей. Оздоровче значення його тісно пов'язане з вихованням дошкільнят.

Форми фізичного виховання дітей в сім'ї

Проблема запровадження фізичної культури в повсякденний побут людини може бути реалізована лише за умови прилучення дитини до її засобів, починаючи з раннього дитинства. Звичка та потреба до щоденних занять фізичними вправами формуються у дитячі роки і зберігаються протягом усього наступного життя людини.

Починаючи з 3-4-х тижневого віку, у домашніх умовах з дитиною застосовують загальний масаж. Проведенню масажу мати навчається у дитячій поліклініці. Він проводиться щоденно у добре провітреній кімнаті (температура повітря +20...+22 °C). Після масажу дитину укладають для відпочинку у ліжко на 20-30 хвилин. Методику проведення масажу докладно розглянуто у главі V.

З метою активізації рухової діяльності малюків від одного до двох років їм дають різноманітні іграшки та посібники (м'ячі, каталки, драбинку та ін.). Дітям цього віку корисно виконувати лазіння по драбинці-стрем'янці; ходити по дошці, яку покладено на підлогу; прокочувати по підлозі та ловити м'яч, переступати через кубики та ін.

Починаючи з 3-4 років, дитині пропонують вправи з метання м'яча в ціль та на дальність, лазінні по драбинці, стрибках в довжину з місця та підстрибування. Все більше значення для дошкільників мають рухливі ігри.

Вибираючи місце для прогулянок, треба враховувати рельєф місцевості, щоб дитина мала можливість (під наглядом дорослих) пострибати з пеньків, поуправлятися у ходьбі по колоді, влучати шишками в ціль, підлізати під низькі гілки кущів та дерев.

Навіть взимку, незважаючи на деяку обмеженість рухів, можна вдосконалювати під час прогулянок значну кількість рухових навичок. Діти з великим задоволенням ходять по стежках, глибокому снігу, по снігових кучугурах, стрибають через невеликі купки снігу, кидають сніжки в ціль та на дальність.

У деяких сім'ях батьки виготовляють портативне спортивне обладнання (кільця, канат, трапецію, перекладину та ін.), яке має назву «домашній стадіон або спортивний куточок». Цей цікавий досвід, зокрема у родині Нікітіних,

Скрипальових та ін., отримує все більше поширення. Креслення дитячого фізкультурного обладнання та опис фізичних вправ, які дитина виконує на ньому, описано у книгах: Скрипалев В.С. Наш семейный стадион (М., 1986) та Гужаловский Ю.В. Спортуголок в квартире (Минск, 1984).

На обладнання спортивного куточка впливає площа квартири, її планування та кількість меблів. Такий куточок може займати 2 м² і розташовується в кутку кімнати, що дає можливість підходити до нього з обох сторін. Вертикальні стійки можна закріплювати до стелі та підлоги – це є основою комплексу, до якої закріплюються канат, драбинка, гумова ліана, кільця, трапеція. Вправи на цих приладах спочатку виконуються дитиною під керівництвом дорослого, а після їх засвоєння дошкільнята займаються самостійно.

Приклад батьків – кращий метод переконання дітей у користі фізичної культури. Якщо дорослі (батько, мати, старші брати та сестри, дідусь) виконують ранкову гімнастику, показуючи дитині, як правильно робити загальнорозвиваючі вправи, здійснюючи при цьому загартовуючі процедури, то це краще будь-яких балачок про значення її для зміцнення здоров'я. Дитина переконується в її користі, тому що бачить, що гімнастикою займаються рідні їй люди, яких вона любить.

Фізичні лінощі дорослих, просиджування годинами біля телевізора, звичка до побутового комфорту, міського транспорту, боязкість простуд – все це, як вірус, передається дітям. А потім батьки запитують, чому син або донька такі мляві, бліді, непристосовані до фізичних вправ та навантажень, чому в них часто болить голова, погана постава та ін. Аналіз причин, які призвели до такого стану, свідчить, що діти не завжди бачать у своїх батьках зразок, гідний для наслідування культури фізичної. Серйозний підхід до організації фізичного виховання дитини в сім'ї дозволяє сформувати у неї звичку та потребу до систематичних занять фізичними вправами. Відсутність цієї потреби у людини слід розглядати як значний недолік у її вихованні.

Фізичні вправи в сім'ї з дітьми 2-6 років проводяться у певній системі. Вранці, після підйому, дитина виконує ранкову гімнастику. Вона складається з 4-8 загальнорозвиваючих вправ, які повторюються 6-12 разів (стрибки 12-24 рази) залежно від віку дітей.

У теплий період року (весною та влітку) ранкову гімнастику корисно

проводити на свіжому повітрі (спортивний майданчик біля будинку або на дворі). Це дає можливість загартовувати організм дитини свіжим повітрям та урізноманітнювати комплекс загальнорозвиваючих вправ бігом та іграми. Під час несприятливої та холодної погоди (восени та взимку) гімнастику проводять у добре провітреній кімнаті. Бажано, щоб температура повітря не перевищувала +17...+16 °C (у дітей 2-4 років) та +5...+14 °C (у дітей 5-6 років). З метою підвищення оздоровчого ефекту гімнастики її поєднують з повітряною ванною. Тому діти виконують вправи в трусиках та босоніж.

Для тих дітей, які відвідують дитячий садок, ранкова гімнастика обов'язкова у вихідні дні. Також необхідно з метою покращання загального фізичного розвитку та попередження порушень постави виконувати цей комплекс відразу ж після денного сну.

Під час прогулянок на свіжому повітрі у першу та другу половини дня дитину вправляють у виконанні основних рухів: ходьба по колоді, яку покладено на землю, або лаві; стрибки в довжину з місця, зістрибування з пеньків; метання м'ячів (шишок, каштанів) у ціль (дерево) та на дальність; біг зі зміною швидкості та ін.

Однією з форм активного відпочинку дітей та зміцнення їх здоров'я є участь разом з батьками у пішохідних та лижних прогулянках. Такі походи виховують у дітей почуття відповідальності та взаємодопомоги, виробляють витримку, наполегливість, витривалість. Вони також дають можливість ознайомити дітей з красою рідної природи.

З дітьми 3-4 років прогулянки плануються з таким розрахунком, щоб перехід в один кінець складав 20-30 хв, для дітей 5-6 років – 35-45 хв. При регулярній участі старших дошкільнят у пішохідних переходах вони можуть долати шлях до 7-8 км.

Прогулянки на лижах доступні дітям з 5 років, якщо вони оволоділи перемінним двокроковим ходом. Добре треновані діти під час походу на лижах з батьками можуть долати відстань до 6-8 км.

Значний інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Взимку – катання на санчатах, ковзанах, лижах. Влітку плавання, катання на велосипеді, гра у бадмінтон та ін. Стимулюючи рухову діяльність дошкільнят та плануючи

прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх оздоровчу цінність та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей.

При відповідному навчанні діти швидко оволодівають основами техніки вищеназваних рухів. Батьки повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять спортом, допомогти їм у перспективі вибрати спортивну спеціалізацію (записати дитину в спортивну секцію). За образним висловом А.С. Макаренка, батьки повинні «обладнати для дітей спортивний шлях».

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 установкою та сім'єю у пропаганді засобів та методів фізичного виховання дітей серед батьків провідна роль належить педагогічному колективу та медичним працівникам дитячого садка.

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 дитячого садка 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.

Контрольні питання

1. Визначте роль сім'ї у процесі фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.
2. Яке значення у збереженні фізичного та психічного здоров'я дитини має режим дня?
3. Які принципи загартування та форми загартовуючих процедур використовують для дітей дошкільного віку?
4. Назвіть основні функції батьків у процесі організації фізичного виховання дітей та шляхи їх реалізації.
5. Охарактеризуйте основні форми спільної роботи дитячого садка з батьками з фізичного виховання дітей у сім'ї.

Розділ III.

РОБОТА МЕТОДИСТА ТА ІНСПЕКТОРА.

**ЗМІСТ КУРСУ «МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ» У ПЕДАГОГІЧНОМУ
УЧИЛИЩІ**

Глава I. МЕТОДИЧНИЙ КОНТРОЛЬ ТА КЕРІВНИЦТВО В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНИКІВ

1. Завдання та зміст роботи методиста

Районний (міський) методичний кабінет є центром методичної роботи в даному регіоні. Підпорядкований він відповідному відділу (управлінню) народної освіти і є його методичною базою. Відповідно до « Типового положення про методичний кабінет районного (міського) відділу (управління) народної освіти» основним завданням кабінету є організація методичної роботи на допомогу дошкільним працівникам, підвищення їх кваліфікації; вивчення, узагальнення та розповсюдження передового педагогічного досвіду. Відповідно до цього завданнями визначаються зміст та основні форми роботи методичного кабінету.

Методист, який відповідає за фізичне виховання дошкільників у даному регіоні, перш за все створює необхідні умови для самостійного підвищення кваліфікації вихователів та керівників дошкільних закладів у методичному кабінеті. Він слідкує за новими публікаціями (методичні посібники, наукові збірники, журнальні статті та ін.). У кабінеті повинен зберігатися матеріал, який відображає передовий досвід роботи з окремих напрямків фізичного виховання дітей в дошкільних закладах та сім'ї, загартування дітей, конспекти занять з фізичної культури, оригінальні комплекси ранкової гімнастики, стандарти фізичного розвитку та таблиці середніх показників виконання основних рухів дітьми дошкільного віку для даного регіону; плани фізкультурних свят, днів здоров'я, пішохідних переходів за межі дитячого садка та ін.

У кабінеті зберігаються доповіді дошкільних працівників району (міста) з питань фізичного виховання дітей на науково-практичних конференціях, семінарах та педагогічних читаннях. Цей матеріал бажано розміщувати на стендах або полицях, зручних для огляду відвідувачами кабінету.

Доцільно зробити в кабінеті виставку фізкультурного інвентарю, креслення (із зазначенням розмірів) та фотографії обладнання фізкультурного залу та майданчика, варіанти оригінального нестандартного обладнання, яке виготовляють окремі дитячі садки, інвентар та розміри майданчиків для спортивних ігор (футбол, хокей, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс). Щодо кожного з експонатів методист дає вичерпну консультацію працівникам з питань, які їх цікавлять.

Якість виховного процесу в дошкільних закладах значною мірою залежить від підготовленості вихователів, їх кваліфікації, науково-методичного та культурного рівня. Тому питання підвищення педагогічної майстерності дошкільних працівників у реалізації завдань фізичного виховання займає одне з провідних місць в діяльності методиста.

Багаторічною практикою на Україні апробовані різноманітні форми роботи методиста районного (міського) кабінету з дошкільними працівниками: методичні об'єднання, індивідуальні та групові консультації, семінари, конференції, курси та ін.

Методичні об'єднання є ефективною формою підвищення кваліфікації без відриву від роботи, а також вивчення та поширення передового педагогічного досвіду з різних питань фізичного виховання дошкільників. Вони забезпечують підвищення теоретичного рівня знань дошкільних працівників, сприяють удосконаленню педагогічної майстерності, озброюють їх практичними вміннями та навичками у проведенні різних організаційних форм з фізичного виховання дітей різних вікових груп.

Методичні об'єднання діють протягом навчального року, їх засідання проводяться один раз у 2-3 місяці. Вони об'єднують категорії педагогічних працівників: вихователів, музичних керівників, завідувачів та методистів дошкільних закладів. Керівництво методичним об'єднанням доручається найбільш досвідченому педагогу.

Тематика методичних об'єднань планується на навчальний рік з урахуванням тих проблемних завдань, які поставлені в річних планах методичних об'єднань та дошкільних закладів. Враховується також стан з фізичного виховання у дитячих садках даного регіону. Якщо для багатьох дитячих садків характерні недоліки у вирішенні якого-небудь питання (наприклад, система загартовуючих процедур, низька моторна щільність занять з фізичної культури та ін.), що проблему слід обов'язково розглянути.

На методичних об'єднаннях вивчаються методичні рекомендації, нормативні та інструктивні документи органів народної освіти. Педагогів ознайомлюють з новою методичною літературою, навчально-методичними посібниками з питань фізичного виховання дітей та дають рекомендації щодо їх використання в роботі з

дошкільниками.

При визначенні тематики на навчальний рік обов'язково враховується, для якої категорії дошкільних працівників проводиться дане методичне об'єднання. Форми проведення їх бувають різними: доповіді, огляд різноманітних форм фізичного виховання в дошкільному закладі, практичні заняття з вихователями.

Доповіді можуть бути методичними, настановчими, оглядовими, узагальнювати наслідки перевірки або узагальнювати досвід роботи з якого-небудь актуального питання з фізичного виховання дітей та ін.

Практика свідчить, що найбільш корисні та ефективні для дошкільних працівників засідання, на яких доповідь з методики фізичного виховання поєднується з ознайомленням з досвідом з цього питання (заняття з фізичної культури, загартовуючі процедури, фізкультурне свято та ін.).

У більшості міст та районів України методичні об'єднання проводяться на базі дошкільних закладів, де на високому методичному рівні вирішуються завдання з фізичного виховання дітей. Це дає можливість більш ефективно та раціонально розповсюджувати передовий педагогічний досвід. Наприклад, вихователі дивляться ранкову гімнастику, проведення рухливих ігор або вправ спортивного характеру та ін. з поступовим обговоренням їх, що дозволяє наочно ознайомитися з запропонованим досвідом і оперативно застосовувати його вихователям в особистій практиці.

Практикується проведення методичних об'єднань у вигляді колективного обговорення сценаріїв фізкультурних свят, планів проведення днів здоров'я, змісту пішохідних переходів та ін.

На методичних об'єднаннях завідуючих та методистів дитячих садків звертають увагу на вміння кваліфіковано та всебічно проаналізувати, об'єктивно оцінити ефективність системи фізичного виховання в дитячому садку у плані виконання оздоровчих, освітніх та виховних завдань, виконання вимог програми; якість проведення вихователем різних організаційних форм фізичної культури, педагогічної освіти батьків з питань фізичного виховання дітей у сім'ї.

Ефективність роботи методичного об'єднання значною мірою залежить від його керівника, який повинен мати такі якості, як вміння організувати колег, авторитет, творчий підхід у роботі. Він працює в тісному контакті з районним

(міським) методичним кабінетом.

Семінари є масовою формою удосконалення професійної майстерності, підвищення теоретичного та методичного рівня дошкільних працівників з питань фізичного виховання дітей. На семінарах часто розглядаються теоретичні та практичні питання. Теоретичний курс передбачає читання лекцій науковцями з актуальних питань фізичного виховання. У практичному курсі проводяться заняття, на яких учасники семінару під керівництвом досвідчених вихователів або спеціалістів фізичної культури можуть опрацьовувати основні рухи, вправи спортивного характеру, розглянути нові рухливі та спортивні ігри, передбачені програмою, особливо коли вони нові і тільки вводяться в дошкільні заклади.

Такі семінари також доцільно проводити на базі дитячого садка, який має певні досягнення у фізичному вихованні дошкільників. Зокрема, у проведенні загартовуючих процедур, формуванні правильної постави, застосуванні нестандартного фізкультурного обладнання, проведенні занять з фізичної культури з високою моторною щільністю та ін. На цьому семінарі обов'язково виступають з доповідями педагоги та методичні працівники даного дитячого садка, які розповідають про свої досягнення, а потім учасники семінару безпосередньо знайомляться з досвідом їх роботи, оглядають різні форми фізичного виховання дітей та обговорюють запропоновані для ознайомлення на семінарі питання.

Наприкінці семінару доцільно провести бесіду з його учасниками з метою виявлення засвоєних ними питань, які розглядалися, вислухати пропозиції та зауваження. При відвідуванні дитячих садків методист перевіряє застосування отриманих дошкільними працівниками на семінарі знань, умінь та навичок та як вони впливають на покращання роботи з фізичного виховання дітей.

Науково-практичні конференції та педагогічні читання є однією з корисних форм популяризації наукових досліджень з методики фізичного виховання дошкільників, впровадження їх в практику та обміну досвідом роботи між дошкільними працівниками. Методичний кабінет планує тематику доповідей для цих заходів, допомагає педагогам у підготовці доповідей на конференцію та педагогічні читання.

Індивідуальні консультації проводяться методистом у разі необхідності з кожним дошкільним працівником або батьками, які відвідують кабінет. Він

допомагає відвідувачам вирішити ті питання фізичного виховання, які викликають у них певні труднощі. Наприклад, як обладнати фізкультурний майданчик в дитячому садку або фізкультурний куточок в кімнаті, провести пішохідний перехід за межі дитячого садка або тривалу прогулянку з батьками в ліс під час вихідного дня та ін. Дошкільні працівники, які працюють в сільських дошкільних закладах, можуть отримувати такі консультації в письмовому вигляді.

Групові консультації плануються один раз на місяць. Про їх проведення заздалегідь повідомляють дошкільних працівників району або міста. Тематика їх часто визначається у зв'язку з відвідуванням методистом або інспектором дошкільних закладів свого регіону. Якщо під час перевірки виявлено однотипні помилки, виникає необхідність провести консультації для дошкільних працівників з метою усунення цих помилок. Оскільки не на всі питання фізичного виховання методист може дати кваліфіковану та науково обгрунтовану відповідь, до проведення консультацій доцільно залучати наукових працівників, викладачів педагогічних інститутів та училищ, медичних працівників.

Курси підвищення кваліфікації завідуючих, методистів, вихователів та музичних працівників дитячих садків проводяться не менше одного разу в п'ять років. Вони проводяться під керівництвом обласного (міського) інституту удосконалення вчителів. Однак у великих містах та районах ці курси можуть проводитися на базі методичного кабінету з залученням до лекторського складу викладачів дошкільного факультету педагогічного інституту та училища.

Програма підвищення кваліфікації дошкільних працівників на цих курсах обов'язково передбачає лекції та практичні заняття з теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку. Під час курсів слухачі також відвідують дитячі садки, де ознайомлюються з проведенням різноманітних форм фізичного виховання.

Оскільки лекційний курс з фізичного виховання дошкільників обмежений 6-8 годинами, лектору потрібно розкрити найбільш важливі питання, які досліджувалися науковцями за останні роки, розповісти про новинки у методиці, дати науково обгрунтовані поради щодо покращання системи фізичного виховання в дошкільному закладі.

Практичні заняття з фізичного виховання (обсягом 6-8 годин) під час

курсної перепідготовки дошкільних працівників присвячуються методиці вивчення найбільш складних для дошкільників фізичних вправ (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри з елементами спорту та ін.). Ці заняття також спрямовані на покращання рухової підготовленості вихователів, тому що вони обов'язково вправляються у вищеназваних рухах, Практичні заняття проводять спеціалісти з фізичної культури або досвідчені вихователі.

Важливою частиною методичної роботи кабінету є виявлення, вивчення та розповсюдження *передового досвіду* дошкільних зик ладів з різних напрямків фізичного виховання дітей. Передовий досвід визначає високий рівень майстерності вихователя, методи ста або завідуючої дитячим садком у вирішенні оздоровчих, виховних та навчальних завдань фізичної культури.

Форми розповсюдження передового досвіду у практику роботи дошкільних установ району та міста різноманітні. Це діяльність методичних об'єднань, де передовий досвід широко обговорюються. У багатьох областях України створені творчі групи (3-5 чол.) з досвідчених та ініціативних дошкільних працівників, які скла дають план впровадження передового досвіду, розробляють шляхи його розповсюдження та застосовують необхідні заходи щодо його використання дитячими садками свого району або міста.

Значну допомогу у розповсюдженні передового досвіду надають базові дошкільні заклади. Вони встановлюють певні дні, коли всі бажаючі можуть відвідати цю установу, подивитися заняття а фізичної культури або інші організаційні форми, вияснити всі питання, які їх цікавлять.

Передовий досвід пропагують на виставках, які можуть бути оформлені у вигляді стендів, вітрин у районному (міському) методичному кабінеті або відділі (управлінні) народної освіти, де для неї відводиться спеціальне місце. Досвід кращих педагогів може бути надрукований у газеті або журналі «Дошкільне виховання», про нього розповідають по місцевому радіо.

Ефективним засобом розповсюдження передового досвіду І оформлення буклетів, брошур, надрукованої доповіді, які кабінет розсилає у дошкільні заклади.

Всі матеріали передового досвіду (із зазначенням теми, автора, місця його роботи, року, коли узагальнювали цей досвід) зборігають у методичному кабінеті. Методистом або спеціалістом а даного питання пишеться анотація, в якій

говориться, що ний більш цікавого та цінного він має, також даються поради, як його застосовувати у практиці роботи дошкільних працівників.

Предметом постійної турботи є питання педагогічної пропаганди, організації спільної роботи дитячого садка, сім'ї та громадськості у всебічному та гармонійному розвитку дітей.

У багатьох дошкільних закладах працюють школи для батьків. У тематику Лекцій цієї школи обов'язково входять питання фізичного виховання: «Загартування дітей в сім'ї», «Правильне харчування дітей», «Формування постави та профілактика плоскостопості у дошкільників», «Навчання дітей плавання», їзди на велосипеді, ходьби на лижах» та ін.

Заняття з батьками проводяться у різноманітних формах: лекції з демонструванням короткометражних фільмів з даної тематики, круглий стіл (вечір запитань та відповідей), бесіди, які можна супроводжувати показом спеціальних вправ для профілактики порушень постави або корекції плоскостопості, демонструванням окремих загартовуючих процедур та ін. На кожному занятті слухачі задають питання та можуть розповісти про свій досвід фізичного виховання дітей в сім'ї.

Дійовою формою педагогічної освіти батьків є *університети педагогічних знань* та постійно діючі *лекторії*, їх організують відділи (управління) народної освіти разом з товариством «Знання». Заняття в університеті розраховані на два роки і проводяться один раз на місяць. Лекції читають науковці, спеціалісти з фізичної культури, лікарі, викладачі педагогічних інститутів та училищ. Лекційні заняття можуть поєднуватися з показом фільмів, демонструванням виставок (обладнання фізкультурного куточка в кімнаті) виконання дітьми фізичних вправ (комплекси ранкової гімнастики, вправи дитини разом з батьком та ін.). Позитивне значення цієї роботи полягає в тому, що відвідування занять в університеті та слухання лекцій у лекторії розвивають у батьків потребу підвищувати свої знання, читати спеціальну та популярну літературу з питань фізичного виховання дошкільників.

2. Інспектування системи фізичного виховання в дошкільних закладах

Успішна реалізація завдань фізичного виховання дошкільників великою мірою залежить від організаційної діяльності відділів (управлінь) народної освіти,

зокрема від умінь інспектора забезпечити ефективний контроль та керівництво за даним напрямком роботи педагогічного колективу дошкільного закладу.

На інспектора покладається обов'язок систематичного та всебічного вивчення навчально-виховного процесу в дитячих садках, аналізу результативності фізичного виховання; виявлення, розповсюдження та впровадження передового досвіду; вживання оперативних заходів щодо найшвидшого усунення встановлених недоліків та ліквідування тих причин, які їх викликали; надання дійової методичної допомоги дошкільним працівникам в успішному та повному вирішенні завдань фізичного виховання.

У своїй практичній діяльності інспектор керується загальноприйнятими та апробованими багаторічною практикою принципами контролю та керівництва – це науковість, цілеспрямованість, оперативність, компетентність, вимогливість, принциповість. Система фізичного виховання дошкільників може вивчатися як під час фронтальної, так і тематичної перевірки. Однак тематична перевірка дає змогу глибше й різнобічно проаналізувати стан фізичного виховання дітей в усіх вікових групах і розробити конкретні заходи, спрямовані на усунення недоліків і поліпшення організації та змісту фізичного виховання в дошкільному закладі.

Здійснюючи контроль за виконанням вимог програми з розділу «Фізичне виховання», інспектор вивчає такі питання:

- ✓ Керівництво та контроль за фізичним вихованням з боку завідуючої, методиста, лікаря (мед. сестри).
- ✓ Створення необхідних умов для повної реалізації завдань з фізичного виховання.
- ✓ Стан навчально-виховної роботи з фізичного виховання.
- ✓ Створення оптимального рухового режиму в дошкільному закладі.
- ✓ Робота з батьками в організації фізичного виховання в сім'ї.

Оцінюючи керівництво і контроль за фізичним вихованням у дошкільному закладі, інспектор встановлює компетентність завідуючої та методиста в сучасних вимогах до організації та змісту різних форм фізичної культури дошкільників, виявляє їхню ініціативність та творчий підхід у подальшому удосконаленні даного напрямку виховної роботи. Перевіряє всі аспекти управління системою фізичного виховання: планування, організацію і координацію діяльності вихователів усіх

вікових груп та контроль за виконанням ними програми.

Планування треба розглядати як важливу умову забезпечення ефективності всієї роботи педагогічного колективу з фізичного виховання дітей. Наступна ланка перевірки – організаційна діяльність завідуючої з реалізації плану, тобто її робота з педагогічним колективом. Ефективність контролю залежить від систематичності відвідувань завідуючою та методистом різних організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика та ін.) з подальшим їх аналізом.

Інспектор обов'язково перевіряє, наскільки об'єктивно і методично правильно аналізується робота з фізичного виховання, які пропозиції даються щодо її поліпшення, чи розглядаються ці питання на педагогічних радах або виробничих нарадах педагогічного колективу.

При перевірці слід також з'ясувати, які умови створені для підвищення кваліфікації і вдосконалення майстерності вихователів (вивчення, удосконалення і впровадження передового досвіду, своєчасна курсова перепідготовка, самоосвіта вихователів і т.д.), оцінити їх.

Перевіряючи роботу медичного персоналу, інспектор визначає не тільки стан лікувально-профілактичної роботи, а й здійснення медичного контролю за системою фізичного виховання в дитячому садку, зокрема за організацією рухового режиму, методикою та технікою проведення масажу і гімнастики у ясельних групах, заняттями з фізичної культури, ранковою гімнастикою, рухливими іграми, вправами спортивного характеру та ін., дотриманням профілактичних заходів щодо боротьби з травматизмом, а також за загартуванням, санітарно-гігієнічним станом місць та умовами проведення різних організаційних форм з фізичної культури; за дотриманням режиму дня та організацією раціонального харчування; санітарно-освітньою роботою медичного персоналу з питань фізичного виховання.

Тісний контакт в роботі вихователів та медичних працівників необхідний для здійснення індивідуального підходу до дітей, зміцнення їх здоров'я, загартування; попередження порушень постави та профілактики плоскостопості.

Вивчаючи дані медичних оглядів, тогорічні показники фізичного розвитку, стану здоров'я, постави дітей порівнюють зі станом на сьогодні, їх зіставлення та аналіз дають змогу конкретно встановити ефективність усієї системи фізичного

виховання. Якщо показники мають тенденцію до покращання, можна зробити висновок, що колектив успішно вирішує завдання фізичного виховання. У випадку погіршення показників (збільшується кількість дітей з порушенням постави; кількість днів, які пропущені дошкільниками у зв'язку з хворобою), треба з'ясувати причини та зробити висновок про серйозні прорахунки в організації фізичного виховання в дитячому садку.

В основу аналізу стану захворювань дітей покладено підрахунок пропусків днів однією дитиною через хворобу за рік в районі або місті. Для підрахунку кількості днів, які пропущені однією дитиною через хворобу за рік, необхідно кількість днів, пропущених через хворобу за рік, поділити на середньорічну кількість дітей. Оцінюючи стан матеріальної бази для проведення різних організаційних форм роботи з фізичного виховання, слід звернути увагу на раціональність обладнання фізкультурного майданчика, наявність необхідного стаціонарного інвентарю: гімнастична стінка, колода, яма для стрибків, щити для метання в ціль та ін. У зимовий період на майданчику створюють умови для корисного перебування дітей на свіжому повітрі, виконання основних рухів, проведення різних рухливих ігор, вправ спортивного характеру (катання на санчатах, ковзанах, ходьби на лижах, ковзання на льодових доріжках). Все це сприяє стимулюванню рухової активності дітей.

Фізкультурний зал також повинен мати все необхідне обладнання: гімнастичну стінку, канати для лазіння, гімнастичні лави, куби та ін., а також достатню кількість дрібного фізкультурного інвентарю (м'ячі, обручі, гімнастичні палиці, скакалки тощо).

Необхідною умовою правильної організації освітньо-виховного процесу є обов'язкове дотримання санітарно-гігієнічних вимог у груповій кімнаті та фізкультурному залі. Чистота повітря, правильне освітлення, відповідність меблів зросту дітей створюють оптимальні передумови для зміцнення їхнього здоров'я.

Спостерігаючи й аналізуючи всі види дитячої діяльності, інспектор звертає увагу на чіткість виконання режиму дня, врахування умов роботи, пори року та правильність проведення режимних процесів. Якщо режим порушується, з'ясовує причини, вживає заходів щодо їх усунення.

Захворювання гострими респіраторними інфекціями значною мірою

залежить від недостатньої уваги до проведення дійових заходів, спрямованих на загартування організму дітей, організації їхнього сну на повітрі, від недостатньої санітарно-роз'яснювальної роботи серед педагогічного колективу та батьків. Тому інспектору необхідно ознайомлюватися з організацією загартовуючих процедур, перевіряти вид загартування (повітрям, водою, сонцем), час його проведення, стан здоров'я дітей. Слід визначити, кому з дітей протипоказані ті чи інші загартовуючі процедури, чи відомо про це вихователю, як здійснюється лікарський контроль, яка тематика та зміст консультацій для вихователів і батьків, що проводить медичний персонал.

Нормальний фізичний розвиток дітей можливий тільки при раціональному харчуванні. Організацію харчування дітей інспектор перевіряє при особистому спостереженні та ознайомленні з відповідною документацією. Він відмічає, як ведеться облік виконання рекомендованих норм харчування, калорійності та вітамінізації харчування. Аналіз меню за два-три місяці дає можливість встановити, чи отримують діти у достатній кількості овочі, фрукти, рибу, молочні продукти і т.д.

Слід перевіряти видачу та розкладку продуктів за день, відмітити, як дотримуються існуючі норми відпуску продуктів, строки використання продуктів, що швидко псуються (молоко, м'ясо, кефір, сир та ін.), вартість щоденного раціону.

Перевіряючи стан освітньо-виховної роботи з фізичного виховання, інспектор відвідує ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, гігієнічну гімнастику після денного сну, оцінює організацію та зміст прогулянок, під час яких проводяться рухливі ігри та вправи спортивного характеру. Він заздалегідь визначає мету відвідування (ступінь оволодіння дітьми фізичними вправами відповідно до вимог програми; ознайомлення з методикою роботи вихователя і т.д.) та вивчає планування роботи вихователя. Якщо виникає необхідність, потрібно звернутися до програми, інструктивно-методичних матеріалів Міністерства освіти і науки України, відповідної методичної літератури. Вимоги щодо аналізу різних організаційних форм фізичного виховання докладно розглянуто в XVI главі.

Здійснюючи перевірку дошкільного закладу, інспектор повинен виходити з того, що рухова активність дошкільників повинна складатися з 2-3 годин на день,

враховуючи раціональність її розподілу в режимі дня. Оптимальний руховий режим передбачає проведення на високому методичному рівні всього комплексу організаційних форм фізичного виховання: ранкової гімнастики, занять з фізичної культури з достатньою повторною щільністю, гігієнічної гімнастики після денного сну, фізкультурних хвилин та пауз, рухливих ігор (не менше 4-5) під час прогулянки, пішохідних переходів та вправ спортивного характеру.

Перевіряючи виховну роботу в групах, з'ясовують, як завідувача та методист забезпечують виконання передбачених річним планом заходів. Визначають зміст і форми роботи з сім'єю, її дієвість, які є труднощі; як дитячий садок допомагає батькам набувати знань з фізичного виховання дітей (лекції, консультації, бесіди, відкриті заняття тощо).

На основі спостережень, вивчення документації, перегляду та аналізу організаційних форм фізичної культури інспектор робить висновки про стан фізичного виховання в дошкільному закладі.

Висновки інспекторської перевірки повинні мати всебічний аналіз роботи педагогічного колективу з фізичного виховання дошкільників відповідно до вимог програми, відображаючи фактичний стан системи фізичного виховання, її результативність щодо зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку та рухової підготовленості, постави дітей, базуватися на конкретних фактах перевірки, бути принциповими.

Пропозиції інспектора завідувачій, методисту, вихователям, які органічно продовжують висновки та логічно впливають з них, спрямовуються на усунення виявлених недоліків та удосконалення системи фізичного виховання. Вони мають бути конкретними і реальними для виконання у встановлені строки з урахуванням можливостей педагогічного колективу дитячого садка, його матеріальної бази і т.д. Звичайно, ефект інспектування досягатиметься лише тоді, коли педагогічний колектив врахує всі зауваження і виконає пропозиції, які стосуються кожного працівника щодо подальшого вдосконалення системи фізичного виховання дітей.

Контрольні питання

1. Які функції методиста районного (міського) методичного кабінету в удосконаленні системи фізичного виховання дошкільників у своєму регіоні?
2. Назвіть основні форми підвищення кваліфікації дошкільних працівників з

питань фізичного виховання дітей.

3. Охарактеризуйте форми розповсюдження передового досвіду з фізичного виховання дітей у практиці роботи дошкільних закладів.
4. Які основні питання з системи фізичного виховання дошкільників вивчає інспектор відділу народної освіти?

Глава II. **ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ» У ПЕДАГОГІЧНОМУ УЧИЛИЩІ**

1. Завдання курсу та його програма

Курс «Методика фізичного виховання в дошкільних закладах» у педагогічному училищі передбачає вивчення питань теорії і методики фізичного виховання дітей від 1 до 6 років, оволодіння учнями знаннями, вміннями та навичками для проведення різних організаційних форм фізичної культури у дошкільних закладах. Вони повинні навчитися грамотно планувати свою роботу з фізичного виховання дітей у різних вікових групах, вміти аналізувати досягнуті результати, знати основні форми та зміст педагогічної роботи з батьками з питань фізичного виховання дитини в сім'ї.

Вивчення цього курсу передбачає тісний зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану: педагогікою, психологією, анатомією, фізіологією, гігієною дітей дошкільного віку та ін. Важливо також здійснювати взаємозв'язок у практичній підготовці учнів між даною навчальною дисципліною та курсом «Фізичне виховання».

Необхідно прищеплювати учням стійкий інтерес, повагу та любов до своєї професії, стимулювати в них творчий підхід та відповідальність стосовно фізичного виховання дітей. Формувати звичку та потребу до систематичних занять фізичною культурою та спортом, слідкувати за своїм фізичним розвитком та руховою підготовленістю. Це необхідно їм для майбутньої роботи з фізичного виховання в дитячому садку, впевненого та правильного показу фізичних вправ, елементів спортивних та рухливих ігор, вправ спортивного характеру.

Викладання курсу «Методика фізичного виховання в дошкільних закладах» здійснюється в педагогічному училищі за програмою, затвердженою Міністерством освіти і науки України. Програма курсу складається з пояснювальної записки, змісту курсу та списку рекомендованої літератури з методики фізичного виховання. У пояснювальній записці розглядаються завдання курсу, дається характеристика видів уроків (теоретичні та практичні заняття), форми самостійної роботи учнів, вимоги до обліку їх успішності; рекомендується орієнтовний тематичний план курсу, де даються поради щодо розподілу навчальних годин на певні теми теоретичних та практичних уроків.

Зміст курсу передбачає проведення з учнями занять з методики фізичного виховання дітей дошкільного віку, на яких розкриваються завдання, засоби, основи навчання, виховання та розвитку дітей, фізичне виховання дітей першого та другого року життя, методику навчання фізичних вправ, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, організаційні форми фізичного виховання (заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), планування та облік роботи з фізичного виховання у дошкільному закладі, вимоги до фізкультурного інвентарю та обладнання. З кожної теми зазначені основні питання, які викладач розкриває під час теоретичних уроків та названі теми практичних занять, на яких учні поглиблюють знання з методики та набувають певних вмінь, необхідних їм для майбутньої роботи з фізичного виховання в дитячому садку.

Зміст програми відбиває провідні питання науки та методики про фізичне виховання дітей від одного до шести років. У додатку наведено список літератури з теорії та методики фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Цю літературу рекомендують учням для самостійного вивчення.

2. Планування курсу

На основі програми та рекомендацій щодо розподілу навчальних годин у тематичному плані викладачем методики фізичного виховання дітей дошкільного віку складається робочий план на кожне півріччя навчального року.

Викладач уточнює кількість годин на кожну тему, завдання, зміст теоретичних та практичних занять, а також методику їх проведення. У робочому плані формулюються питання, які учні вивчають самостійно за джерелами методичної літератури, характер їх виконання та обсяг, на яких конкретно уроках їх давати та перевіряти. З кожної теми називаються наочні посібники та технічні засоби навчання (діафільми, навчальні фільми, магнітофонні записи та ін.), які є в училищі. До кожної теми дається перелік літератури, яку вони вивчають додатково до навчального посібника, а також матеріали, що зберігаються у методичному кабінеті училища.

Робочий план складається за загальноприйнятою формою (за Д.В. Хухлаєвою)

Тема та зміст	Форми вивчення	Кількість годин	ТЗН, наочні,	Завдання учням для	Форми звітності	Література
						а

	матеріалу		посібник и	самостійної роботи		

До плану також додається графік проведення показових організаційних форм фізичного виховання в дитячому садку (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.) під час відвідування його учнями разом з викладачем (практика без відриву від занять в училищі).

Чітко складений робочий план дозволяє учням краще засвоїти запропонований програмою методичний матеріал та сформувані в них необхідні для практичної роботи вміння та навички. План розглядається та обговорюється на предметній комісії училища, а потім затверджується керівництвом (директором або заступником директора з навчальної роботи).

Перед кожним уроком викладач намічає конкретні освітні та виховні завдання. Формулювання завдань уроку пов'язане зі змістом навчання. Також визначаються основні поняття, які учні повинні засвоїти, які вміння в них сформувані, можливості даного матеріалу для розвитку творчого мислення учнів, формування їх пізнавальних інтересів, педагогічних здібностей та активності. У конспекті визначаються запитання для учнів з попередньої теми уроку, намічаються прийоми активізації учнів, наочні посібники, технічні засоби навчання та домашні завдання.

Викладач, який має невеликий стаж роботи (до 4-5 років), пише конспект, де наводиться розгорнутий текст методичної інформації. Більш досвідчений викладач складає конспект у вигляді тез. Він також може використовувати свої конспекти уроків за минулі роки.

3. Методика проведення теоретичних та практичних уроків

Навчальна робота з курсу «Методика фізичного виховання в дошкільних закладах» здійснюється у процесі теоретичних та практичних уроків, значне місце також відводиться самостійній роботі учнів, яка дається їм у вигляді домашніх завдань після кожного уроку. Закріплення знань, формування професійних вмінь та навичок, які отримали учні на уроках, відбувається під час педагогічної практики в дитячому садку.

У педагогічному училищі основним типом є комбінований урок. Організація та зміст цього уроку складається з організаційної частини, перевірки та закріплення нових знань, формування професійних вмінь та навичок, повідомлення нових знань; закріплення матеріалу, викладеного під час уроку; роз'яснення, щодо виконання домашнього завдання. Залежно від дидактичних завдань уроку структура його може змінюватися.

На теоретичних уроках розкривають основні питання курсу, дають наукове обґрунтування найбільш важливих проблем фізичного виховання дітей 1-6 років, розглядають передовий досвід роботи вихователів. Одночасно проводяться показові заняття в дошкільному закладі, які дають можливість учням більш чітко розібратися в тих положеннях методики, що розглядалися на теоретичних уроках. Зокрема, учні спостерігають заняття з фізичної культури, ранкову гімнастику, рухливі ігри у різних вікових групах, передивляються гімнастику та масаж у групах раннього віку; знайомляться з плануванням та обліком роботи з фізичного виховання, здійснюють спостереження та хронометраж, беруть участь в аналізі різних організаційних форм фізичної культури дошкільників.

Розкриваючи питання методики, необхідно забезпечити доступність та чіткість викладання, підкріплювати їх прикладами з досвіду роботи з фізичного виховання дітей. Темп викладання повинен бути таким, щоб учні мали змогу записати корисну для них інформацію. Іноді викладачу потрібно спеціально повторити деякі положення методики, щоб їх можна було записати у конспекті.

Для більш міцного засвоєння навчального матеріалу рекомендується під час теоретичних уроків широко застосовувати наочні матеріали (таблиці, схеми, малюнки, фотографії, кінограми тощо), а також технічні засоби навчання (епідіаскоп, магнітофонні записи, діафільми, кінофільми та ін.). На цих уроках учні також працюють з підручником, методичною та довідковою літературою, для цього відводиться певна частина уроку. Вони вивчають окремі положення літературних джерел, складають плани-конспекти проведення ранкової гімнастики, тези доповідей на батьківських зборах та ін. При виконанні цих завдань викладач ставить перед уроком чіткі питання, визначає час на запропоноване завдання. Після виконання самостійної роботи підбиваються підсумки її. Все це активізує діяльність учнів під час уроків.

Практичні уроки проводяться з учнями у спеціально обладнаному приміщенні (кабінет з методики фізичного виховання), фізкультурному залі або на спортивному майданчику. Учні займаються у відповідних спортивних костюмах та взутті. На цих заняттях навчальна група розподіляється на дві підгрупи. Для успішного їх проведення потрібно мати необхідну кількість фізкультурного інвентарю та обладнання.

На практичних заняттях поглиблюються та конкретизуються питання, які розглядалися на теоретичних уроках, закріплюються отримані знання з методики фізичного виховання дітей. На цих уроках учні засвоюють методику навчання дітей фізичних вправ (загальнорозвиваючі та танцювальні вправи, основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру тощо), у них формують практичні вміння та навички в проведенні різних організаційних форм фізичного виховання в дошкільних закладах.

Змістом практичних занять може бути складання плану-конспекту заняття з фізичної культури для певної вікової групи, план проведення дня здоров'я та ін. Спочатку їм дають для ознайомлення зразкову документацію, яку розроблено досвідченими вихователями або викладачем, а потім плани, складені іншими учнями. На такому занятті викладач після повідомлення учням завдання пропонує схему аналізу документа планування, що відповідає методичним вимогам складання його.

Так, при аналізі конспекту ранкової гімнастики важливо відмітити відповідність пропонованих дітям загальнорозвиваючих вправ їх віковим особливостям, правильність побудови комплексу, різноманітність вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи); дозування вправ та доцільність передбачених методичних прийомів навчання.

Основна увага на цих заняттях приділяється навчальній практиці, яка передбачає проведення учнями в своїй підгрупі окремих фізичних вправ, комплексів ранкової гімнастики, рухливих ігор, певних частин заняття з фізичної культури для дітей різних вікових груп. Ці заняття спрямовані на формування в учнів вмінь та навичок у показі та поясненні вправ, правил рухливих ігор, використанні найбільш раціональних способів організації дітей під час виконання основних рухів, надання допомоги та страхування дошкільникам, виявляти

помилки та знаходити засоби щодо їх усунення; вміння вести цілеспрямовані спостереження, аналізувати проведення різних організаційних форм фізичної культури.

При аналізі практичного завдання першим виступає учень, якому воно доручалося. Він розповідає про те, що на його погляд пройшло вдало, а що йому не вдалося здійснити – це необхідно для формування вмінь до самоспостереження та самоаналізу своїх дій. Потім виступають учні, які відмічають позитивні та негативні сторони у проведенні практичного завдання. Підбиває підсумки викладач, він доповнює аналіз учнів, дає мотивовану оцінку за виконання завдання, а також відмічає вміння учнів вести спостереження, аналізувати та аргументовано виступати в даному обговоренні.

4. Керівництво самостійною роботою та облік успішності учнів

Одне з провідних місць в професійній підготовці займає самостійна робота учнів. Вона спрямована на вивчення курсу за навчальним посібником, методичною літературою, за конспектом, який пише кожен учень під час теоретичних та практичних уроків.

Викладач пропонує учням, як домашнє завдання, написати анотацію на статтю з журналу «Дошкільне виховання», розробити план-конспект заняття з фізичної культури, ранкової гімнастики, комплекси фізкультурхвилинок, сценарій фізкультурного свята та ін.; скласти план бесіди або консультації з батьками; виготовити окремі зразки фізкультурного інвентарю (прапорці, торбинки з піском) та атрибути для сюжетних рухливих ігор та ін.

Поради щодо виконання учнями самостійних завдань даються викладачем у процесі уроків та під час консультацій. Для упорядкування консультацій складається графік і повідомляється учням час їх проведення.

Знання учнів з методики фізичного виховання перевіряються при усному опитуванні під час уроку та шляхом виконання письмових робіт (у класі або вдома). З цією метою застосовуються різні прийоми опитування учнів. Запитання формулюється так, щоб воно викликало змістовну, а не спрощену відповідь. Воно ставиться перед всіма учнями і лише потім викликають кого-небудь для відповіді.

На практичних заняттях враховуються знання методики навчання дітей фізичних вправ, вміння проводити окремі частини заняття з фізичної культури,

ранкова гімнастика, рухливі ігри для дошкільників різних вікових груп; володіння технікою основних рухів, загальнорозвиваючих та танцювальних вправ; вміння складати плани-конспекти різних організаційних форм з фізичної культури, вести записи спостережень, хронометрування, визначення моторної щільності занять, критично аналізувати методичну документацію.

На основі поточного обліку успішності, який ведеться під час теоретичних та практичних уроків, коленому учню ставиться загальна оцінка за півріччя та навчальний рік (відповідно до оцінки за екзамен).

5. Педагогічна практика в дитячому садку

Подальша робота із закріплення засвоєного навчального матеріалу та формування в учнів професійних умінь та навичок, необхідних для проведення різних організаційних форм фізичного виховання дітей, здійснюється в процесі педагогічної практики в дитячому садку.

Під час її проведення учні адаптуються до роботи вихователя, усвідомлюють та оцінюють правильність професійного вибору, наявність у себе необхідних якостей для педагогічної діяльності.

Педагогічна практика здійснюється за спеціальною програмою і проводиться в три етапи. На першому етапі учні ознайомлюються з матеріальною базою дитячого садка для фізичного виховання дітей: фізкультурні куточки у групах, зал та майданчик. Вони спостерігають проведення ранкової гімнастики, занять, рухливих ігор, виконання дітьми вправ спортивного характеру на прогулянці.

На другому етапі практики (без відриву від навчання в училищі) учні за допомогою вихователя та викладача проводять з дітьми окремі форми фізичної культури, гігієнічну гімнастику після денного сну, рухливі ігри та вправи спортивного характеру, окремі фізичні вправи (з лазіння, метання, стрибків) з дітьми під час прогулянок.

На третьому етапі практики (з відривом від навчання в училищі) учням доручають проведення у групі, за якою вони закріплені, всі форми роботи з фізичного виховання, бесіди та консультації з батьками, підготовку днів здоров'я та фізкультурних свят, участь у роботі педагогічної ради та ін. На цьому етапі до учнів ставляться більші вимоги щодо їх вмінь застосовувати на практиці набуті під час уроків теоретичні знання з методики фізичного виховання дітей.

Наприкінці практики учні оформляють звіт та виступають на конференції, де підбивають її підсумки. За наслідками педагогічної практики керівником її ставиться оцінка кожному учню.

6. Робота предметної комісії

Викладачі курсу «Методика фізичного виховання в дошкільних закладах», які працюють в даному педагогічному училищі, а також викладачі з фізичного виховання, анатомії та фізіології, педіатрії та гігієни об'єднуються в предметну комісію. Основна мета її – підвищувати педагогічну майстерність викладачів, сприяти покращанню викладання вищезазначених навчальних дисциплін та здійснювати більш чіткі міжпредметні зв'язки між ними.

Голова комісії складає план роботи на навчальний рік, в якому наводяться питання для обговорення на засіданні комісії, відповідальні особи та строки виконання. У коло цих питань входить затвердження робочих планів вивчення певного курсу, перелік домашніх завдань, тематика курсових робіт, інформація про новинки методичної літератури, про матеріали науково-практичних конференцій та педагогічних читань. На засіданнях комісії аналізується та узагальнюється досвід роботи з методики викладання окремих тем курсу, затверджується графік взаємовідвідування викладачами уроків з подальшим їх обговоренням.

На заключному засіданні комісії голова підбиває підсумки її роботи і намічає основні завдання щодо підвищення педагогічної майстерності викладачів на наступний навчальний рік.

Контрольні питання

1. Які завдання навчальної дисципліни «Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку»?
2. Які вимоги до складання робочого плану та конспекту уроку з методики фізичного виховання дітей дошкільного віку?
3. Охарактеризуйте особливості керівництва самостійною роботою учнів з питань фізичного виховання дошкільників.
4. Які вимоги до оцінювання теоретичних знань та практичних умінь учнів з методики фізичного виховання дошкільників?
5. Охарактеризуйте зміст роботи предметної комісії викладачів дисципліни

«Методика фізичного виховання в дошкільних закладах».

ЛІТЕРАТУРА

1. Адашкявичене 9-Й. Баскетбол для дошкольников. - М., 1983.
2. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. - 3-е изд. - М., 1977.
3. Алябьева М.Н. Физическое воспитание детей раннего возраста. -2-е изд. - К., 1978.
4. Бабина К.С. Утренняя гимнастика в детском саду. - М., 1978.
5. Вавилова Е.Н. "Учите бегать, ползать, лазать и метать. — М., 1983.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. -М., 1986.
7. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. - К., 2001.
8. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. - К., 1979.
9. Вильчковский 9.С. Развитие двигательной функции у детей. - К., 1983.
10. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. -К., 1985.
11. Вильчковский 9.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. -К., 1987.
12. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. - К., 1989.
13. Вільчковський Е.С. Ранкова гімнастика дошкільників під музику. -К., 1989.
14. Вильчковский 9.С. Психолого-педагогические основы системы физического воспитания дошкольников // Воспитание детей дошкольного возраста. - К., 1991.
15. Вільчковський Е.С, Козленко М.П., Цвек С.Ф. Системи фізичного виховання молодших школярів. - К., 1992.
16. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. - К., 1998.
17. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К., 1981.
18. Волкова С.С. Как воспитать здорового ребенка. - К., 1981.
19. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. - М., 1975.
20. Голощекина М.П. Лужи в детском саду. - 2-е изд. - М., 1977.
21. Губерт К.Д., Риге М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. -М., 1981.
22. Детские подвижные игры народов СССР / Под ред. А.В.Кистяковской, Т.И.Осокиной. - М., 1983.
23. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і

- дошкільного віку. - 2-е вид. - К., 1979.
24. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку.-К., 1976.
 25. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку. - К., 1980.
 26. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. - М., 1960.
 27. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для пединститутов. - 3-е изд.-М., 1985.
 28. Кистяковская М.Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. -М., 1970.
 29. Козленко М.П., Вільчковський Е.С, Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). - К., 1984.
 30. Лайзене СЯ. Физическая культура для малышей. - 2-е изд. - М., 1987.
 31. Лескова Г.П., Вудинская П.П., Васюкова В.И. Обиразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1981.
 32. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста (метод, указания). - М., 1983.
 33. Никитин Б., Никитина Л. Мы и наши дети. - М., 1980.
 34. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М., 1991.
 35. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - 3-е изд. - М., 1986.
 36. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С Игры и развлечения детей на воздухе. - 2-е изд., М., 1983.
 37. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - 3-е изд. - М., 1986.
 38. Програма виховання в дитячому садку. - К., 1991.
 39. Пустынникова Л.М. Коньки в детском саду. - М., 1979.
 40. Степаненкова Г.Я. Теория и методики физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.
 41. Тимофеева Е.А. Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста. - 2-е изд. - М., 1986.
 42. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Крুцевич. - К., 2003.

- 43.Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. - М., 1985.
- 44.Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М., 1983.
- 45.Фролов В.Г. Игры и физические упражнения на прогулках. - М., 1986.
- 46.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - 2-е изд. - М.,-1984.
- 47.Цвек С.Ф. Спортивні вправи та розваги дошкільнят. - К., 1990.
- 48.Пейко М.К. Рухливі ігри дошкільників. - 3-є вид. - К., 1972.
- 49.Шишкина В.А. Азбука движений малыша. - Минск, 1985.
- 50.Шишкина В.А. Движение + движение. - М., 1992.
- 51.Юрко Г.П., Спирина В.П., Сорочек Р.Г., Уварова З.С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. - 2-е изд. - М., 1978.

ЗМІСТ

Розділ І. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Глава І. Предмет теорії і методики фізичного виховання

1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання
2. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання

Глава ІІ. Вітчизняна система фізичного виховання

1. Фізичне виховання - суспільне явище
2. Фізична культура в Україні
3. Основні принципи системи фізичного виховання
4. Основні ланки системи фізичного виховання

Розділ ІІ. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Глава І. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років

1. Предмет теорії фізичного виховання дошкільників
2. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання дітей з іншими науками
3. Розвиток теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку

Глава ІІ. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку Глава ІІІ. Засоби фізичного виховання

1. Характеристика та види фізичних вправ
2. Класифікація фізичних вправ
3. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання
4. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання
5. Характеристика програми з фізичної культури

Глава ІV. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку

Глава V. Фізичне виховання дітей раннього віку

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

Глава VI. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у

процесі фізичного виховання

1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання

2. Принципи навчання

3. Методи та прийоми навчання фізичних вправ

4. Закономірності формування рухових вмінь та навичок

Глава VII. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку

Глава VIII. Зміст та методика навчання рухів дітей дошкільного віку

1. Методика навчання основних рухів

2. Загально-розвиваючі вправи

3. Вправи з шикування та перешікування

4. Танцювальні вправи

Глава IX. Рухливі ігри та методика їх проведення

1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор

2. Організація та методика проведення рухливих ігор

3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах

4. Рухливі ігри під музику

5. Методика проведення ігор спортивного характеру

Глава X. Вправи спортивного характеру

Глава XI. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня

1. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну

2. Фізкультурні хвилинки

3. Фізкультурні паузи

Глава XII. Методика проведення занять з фізичної культури

1. Типи занять з фізичної культури

2. Структура та зміст занять з фізичної культури

3. Способи організації дітей на заняттях 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

Глава XIII. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей

1. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей

2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей
3. Організація активного відпочинку дітей

Глава XIV. Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі

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 з фізичної культури

Глава XV. Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі

1. Фізкультурне обладнання групової кімнати
2. Обладнання фізкультурного залу
3. Обладнання фізкультурного майданчика

Глава XVI. Організація та керівництво системою фізичного виховання в дошкільному закладі

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

Глава XVII. Фізичне виховання дитини в сім'ї

«МЕТОДИКА Розділ III. РОБОТА МЕТОДИСТА ТА ІНСПЕКТОРА. ЗМІСТ КУРСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ» У ПЕДАГОГІЧНОМУ УЧИЛИЩІ

Глава I. Методичний контроль та керівництво в фізичному вихованні дошкільників

1. Завдання та зміст роботи методиста
2. Інспектування системи фізичного виховання в дошкільних закладах

Глава II. Викладання курсу «Методика фізичного виховання в дошкільних закладах» у педагогічному училищі

1. Завдання курсу та його програма
2. Планування курсу
3. Методика проведення теоретичних та практичних уроків
4. Керівництво самостійною роботою та облік успішності учнів
5. Педагогічна практика в дитячому садку
6. Робота предметної комісії