

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Соловей А.В.**

**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО  
ВІКУ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

**Для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**  
на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичної культури  
„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ І.Р. Боднар

## ЛЕКЦІЯ № 4

### ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### ПЛАН

1. Навчання рухових дій, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей.
2. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання
3. Характеристика засобів та методів, що використовуються в процесі навчання рухових дій дітей на різних етапах

#### Література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
3. Кенеман А.В., Хухлаєва Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста. - Учебн. для ін-тов по спец. N2+10. "Дошкільна педагогіка и психология". 3-е изд. испр. и доп.-М.:Просвещение, 1985с.
4. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.
5. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.

#### Вступ

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 (вмінь та навичок, які вже сформовані у неї). Подолання: цього протиріччя й становить рушійну силу розвитку.

Навчання рухових дій, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей.

Фізичне виховання дітей до їх поступлення в школу здійснюється, як відомо, в сім'ї та в спеціальних дошкільних закладах. Разом з сім'єю ці заклади забезпечують сприятливі умови для всестороннього гармонійного розвитку дитини в один із найбільш важливих періодів її становлення.

Період від народження до 7 років характеризується великою руховою активністю дитини. В цей час відбувається вироблення основних необхідних в житті рухів. Важливо з допомогою фізичного виховання скерувати формування моторики так, щоб прискорити і полегшити перехід від хаотичних, дифузних рухів в перші місяці життя до основних висококоординативних рухів, таких, як ходьба, біг, стрибки, метання, плавання та ін.

Рухова діяльність для малої дитини є одним із головних джерел пізнання навколишнього світу. Чим більшою кількістю різноманітних рухів і дій володіє дитина, тим поширені будуть її контакти з реальною дійсністю, а значить, і сприятливі умови для психічного розвитку.

Особливості процесу навчання зумовлені закономірностями розвитку дітей. Основні **закономірності:**

- ✓ інтенсивність розвитку (бурхлива динаміка, бурхливий онтогенез);
- ✓ нерівномірність (гетерохронність) розвитку;
- ✓ індивідуальний спосіб розвитку;
- ✓ пластичність розвитку (діти вразливі на подразники, швидко хворіють, швидко адаптуються до різних умов).

**Чинники, які впливають на розвиток дитини:**

- ❖ спадково-генетичні (15-20%);
- ❖ цілеспрямоване виховання (до 80% здібностей дитина набуває до 7 р., оскільки мозкові структури формуються до 7 р.);
- ❖ діяльність, умови діяльності дітей;
- ❖ середовище.

Особливості дітей не є постійними, навпаки, внаслідок природних процесів розвитку і впливу на нього сукупності умов життя, включаючи і процес фізичного виховання, ознаки і можливості постійно змінюються.

Потрібно врахувати процес інтенсивного росту і розвитку дитячого організму. Одним із головних завдань фізичного виховання є постійне стимулювання й забезпечення нормального перебігу цього процесу - найважливішим є систематична активізація обміну речовин в організмі, збереження енергетичних ресурсів для пластичного обміну, досягнення гармонії в розвитку всіх органів і систем.

Обмін речовин активізується значним обсягом роботи, але необхідно навантаження регулювати, давати дітям достатній відпочинок після виконання фізичних вправ. Занадто велике фізичне навантаження може негативно впливати на розвиток скелета: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення.

Праця з поперемінним напруженням і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з статичним навантаженням. Через те вправи при довгому сидінні або стоянні стомлюють дитину. Враховуючи особливості дихальної системи, необхідно створювати умови для виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

Необхідно враховувати ще одну особливість дітей - їхню легку, часто підвищену збудливість, а також пов'язану з нею високу реактивність. Легка збудливість пов'язана з особливостями нервової системи, а в деяких випадках недостатньою врівноваженістю нервових процесів.

Підвищена збудливість відбивається на руховій діяльності - виникає надмірна іррадіація збудження через недостатнє внутрішнє гальмування - утруднюється процес координації рухів, не досягається точність виконання. Ускладнюють цей процес недостатня стійкість уваги, поверховість сприйняття, емоційна нестриманість. Виходячи з

цього, необхідно конкретизувати завдання, використовувати підвідні вправи, виключити зовнішні подразники. Багато уваги необхідно приділяти зміцненню процесів гальмування.

Формування рухів - це двосторонній процес, у якому розрізняють діяльність педагога і його вихованців. Педагог керує пізнавальною діяльністю дітей: розповідає про рух, показує його, організує дітей для виконання вправ, виправляє помилки.

У дітей дошкільного віку формують:

- \* основні рухи: ходьба, біг, лазіння, метання, стрибки. Їх називають природними тому, що вони виникають під впливом життєвих потреб;
- \* ЗРВ для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів. Вправи з предметами, без предметів, вихідне положення;
- \* порядковані вправи: шикування, перешикування, розминання;
- \* вправи корегуючого характеру;
- \* вправи спортивного характеру.

У дітей молодшого шкільного віку формують:

- складнокоординовані рухи;
- ЗРВ в русі, в парах, з предметами;
- вправи з точністю рухів у просторі, часі, дрібні рухи;
- перешикування в русі, уступом;
- технічні прийоми з видів спорту.

#### Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку:

- ✓ спостерігається велика податливість організму різним впливам навколишнього середовища;
- ✓ швидко втомлюються;
- ✓ міцність опорно-рухового апарату ще не велика;
- ✓ слабка мускулатура;
- ✓ в цей період дітям важко ізолювати окремі рухи і точно регулювати їх окремі параметри;
- ✓ увага недостатньо стійка;
- ✓ воля і гальмівні функції розвинуті погано;
- ✓ мислення у дітей образне, предметне;
- ✓ появляється вміння співставляти і порівнювати те, що спостерігають;
- ✓ виникають можливості для прояву усвідомлення в ігрових діях;
- ✓ проявляється критичне ставлення до дій і поступків своїх товаришів.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

<b>С-ми</b>	<b>Дошкільнята</b>	<b>Молодші школярі</b>
Кісткова система	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Рівномірний розвиток всіх розмірів тіла (5-6 см) у рік;</li> <li>– у 5-6 років ріст значно прискорюється, кістки еластичні. Хребет складається переважно з хрящової тканини.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Рівномірний розвиток <u>опорно-рухового апарату</u>;</li> <li>– змінюються пропорції тіла, ноги стають довгими. Закінчується окостеніння костей тазу, кісті і костей передпліччя, хребет зберігає велику рухливість.</li> </ul>
М'язова система	М'язи згиначі розвинені більше ніж розгиначі - голова опущена, плечі зведені, сутула спина. У 5 років збільшується маса м'язів нижніх кінцівок, зростає сила та працездатність м'язів. М'язи швидко стомлюються.	М'язова система розвинена недостатньо. Швидше збільшуються великі м'язи, повільніше малі. Швидко зростає м'язова маса і м'язова сила. Покращується інервація м'язів.
Серцево-судинна система	Шлях крові по судинах до серця значно коротший, а швидкість кровообігу більша, порівняно з дорослою людиною. ЧСС 80-90-100, у дівчаток на 5-7 ударів більше ніж у хлопців. Тиск 3-4 роки - 98\60; 5-6 років - 100\60. Регулятивні механізми серця погано діють - ритм може порушуватись.	Серцево судинна система — відносно велике серце, широкий просвіт судин. Велика кількість скорочень пульсу - 80-90. Артеріальний тиск 100/60 (90/60). Неадекватна реакція на навантаження.
Дихальна система	Черевне дихання змінюється змішаним, а в період з 4 до 7 років починає переважати грудне. Через легені у дитини проходить значно більше крові ніж у дорослої людини. Дихання 22-25 разів у хв.	Дихання глибоке, утруднене. Дитина дихає поверхнево. Кількість у хв. 20-22 рази. Міжреберні м'язи слабкі. При фізичному навантаженні кількість дихальних рухів збільшується.
Центральна нервова система	ЦНС 3 4 років мозок інтенсивно росте. Інтенсивно розвивається пам'ять, формується рухова і уявна пам'ять, збільшується запас слів. Розуміють краще ніж говорять. Переважає наочно-дійовий вид мислення. Сприймаються речі у просторі, добре орієнтуються, велике наслідування, формуються довільні дії. Можуть відтворювати форму предмету, колір, напрямок руху, концентрація уваги 7-10 хв.	ЦНС Прискорений розвиток рухового аналізатора. Подальший розвиток мови. Поступовий перехід від коректного мислення до абстрактного. Покращується розвиток зорового і м'язового контролю.

### 3. Характеристика засобів та методів, що використовуються в процесі

1. 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.

**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.

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.

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

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

Особливе значення для дошкільнят має зв'язок чуттєвого образу та образного слова. За механізмом умовно-рефлекторних зв'язків воно може викликати ті дії, які зумовлюють чуттєві подразники (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.

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 анатомофізіологічних особливостей дитини.

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.

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. вправи, впливаючи на життєво важливі функції організму, можуть мати негативні наслідки при значному фізичному навантаженні, які не враховують анатомофізіологічних особливостей дитини.

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 «просто» 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.

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. 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. 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.

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

**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).

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

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

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

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

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.

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.

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 загальнопедагогічними. Використання їх у процесі фізичного виховання відрізняється лише змістом та деякими особливостями методики застосування.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

**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.

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:

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.

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.

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.

3. Навчання у фізичному вихованні - це сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру. Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід

**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.

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).

Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним і 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.).

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.

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.

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).

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.

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.

**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.

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.

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 пропорції 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.