

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 12

**ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”
для студентів II курсу факультету фізичної реабілітації
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

Виконавець:

к.фіз.вих., доц. кафедри ТiМФВ

М.Я. Ярошик

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № ____ від „____” _____ 20__ року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

ЗМІСТ

1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільнят.
2. Методика проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку.
3. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах дошкільнят.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 242 с.
4. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 256 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.
6. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.
7. Хухлаева Д. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підруч. для учнів дошкільних відділень пед. училищ / Д. В. Хухлаева – К. : Вища школа, 1979. – 200 с.

Вступ

Організація раціонального режиму фізичного виховання дітей 3–6 років полягає у використанні різноманітних форм фізичного виховання, засобів і методів їх застосування, що відповідають віковим особливостям дітей.

Форми організації ФВ дітей можна поділити на урочні та позаурочні.

Урочні форми – це фізкультурні заняття урочного типу в дошкільній установі.

Позаурочні форми – фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; організовані групові, індивідуальні та самостійні заняття.

У дитячих садках отримали розповсюдження такі форми фізкультурних занять з дітьми:

1. Фізкультурні заняття урочного типу;
2. Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня садка:
 - 1) ранкова гімнастика;
 - 2) гігієнічна гімнастика після денного сну;
 - 3) рухливі ігри;
 - 4) спортивні розваги;
 - 5) фізкультхвилинки;
 - 6) прогулянки;
 - 7) дні здоров'я.
3. Фізкультурні свята;
4. Самостійні заняття дітей;
5. Пішохідні прогулянки в зони відпочинку.

1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільнят.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. 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.

Ранкову гімнастику в дитячих садках проводять перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Добираючи вправи для ранкової гімнастики треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватись такими вимогами:

- вправи повинні бути прості і доступні, що не вимагають великої затрати зусиль;
- вправи повинні бути різноманітними за видами рухів і охоплювати великі групи м'язів;
- вихованцям молодших груп пропонують вправи з імітацією рухів;
- для урізноманітнення ранкової гімнастики впроваджувати вправи з предметами.

Для проведення ранкової гімнастики необхідно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться має бути чистим, світлим, добре провітреним. Проведення передбачає такий зміст заняття:

- шиккування;
- ходьба з метою профілактики плоскостопості (на внутрішній, зовнішній стороні стопи);
- легкий біг;
- шиккування (у коло в молодшій групі, середня і старше в колони);
- при виконанні вправ вихователь застосовує дзеркальний показ (профіль, анфас);
- на закінчення комплексу легкий біг, ходьба, дихальні вправи

При складанні комплексів ЗРВ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на вдосконалення функцій організму та покращення фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового поясу, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітини, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів тулуба і ніг. ЗРВ слід проводити з різних вихідних положень (стоячи, сидячи на підлозі, лежачи).

У всіх вікових групах ранкову гімнастику починають з шиккування дітей в колону по одному. Під час шиккування вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодшій групі допомагає малюкам стати один за одним. Спочатку виконується нетривала ходьба (30–50с) у бадьорому темпі. Під час ходьби вихователь стежить за поставою. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільний мах руками. Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикує дошкільнят молодшої групи у коло. Вихователь повинен чітко і виразно пояснити і показати гімнастичні вправи, які пропонують дітям. Показуючи вправи, він повинен виконувати їх вільно, без напруження, правильно і красиво, тому що дошкільнята точно копіюють дії дорослих. В старшій групі показ деяких вправ можна доручати дітям. Під час показу слід користуватися „дзеркальним способом”. У молодних групах вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку до кінця.

Особливу увагу під час виконання вправ слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих

відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб, а видих – рухам, які звужують грудну клітку. Треба слідкувати, щоб діти не затримували дихання і дихали через ніс. Після кожної вправи роблять невеличку паузу (10–15с) для відпочинку та врегулювання дихання.

Кількість рухових вправ та їх дозування у комплексах ранкової гімнастики є неоднаковими для дітей різних вікових груп. Відтак, для **першої молодшої групи** комплекс складається з 3–4 вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуванням. Його тривалість до 5 хв. У **підготовчій групі** комплекс складають 7–8 вправ, тривалістю до 12 хв. До дітей **семирічного віку** вимоги значно зростають – загальнорозвиваючі вправи вони повторюють 10–12 разів, тривалість бігу залом у середньому темпі доводиться від 2 до 5 хв, а кількість стрибків на закінчення ранкової гімнастики – до 35 разів. Таким чином, в цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей.

Таблиця 1.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та ранкової гімнастики у дітей різних вікових груп

Група	Кількість вправ	Дозув. вправ	Тривалість бігу		К-ть стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			У середньому темпі	У повільному темпі		
Перша молодша	3–4	4–5	15–20с	До 50с	8–10	4–5хв
Друга молодша	4–5	5–6	20–25с	До 1 хв	12	5–6хв
Середня	5–6	6–8	25–30с	До 1хв 30с	16	6–8хв
Старша	6–7	8–10	30–35с	До 2хв	20	8–10хв
Підготовча	7–8	10–12	40–45с	До 3 хв	24	10–12хв

Корисно поєднувати комплекс ранкової гімнастики з повітряними і водними загартовуючими процедурами. Музичний супровід створює у дітей бадьорий, піднесений настрій. Комплекс ранкової гімнастики необхідно змінювати через 2 тижні, або змінювати одну вправу кожного дня.

Вправи комплексу ранкової гімнастики – позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему), сприяє формуванню правильної постави, профілактики плоскостопості.

Щоденне використання ранкової гімнастики організує і мобілізує дитину, приводить організм у відповідний робочий стан.

Щоденно після денного сну у всіх дошкільних групах проводиться комплекс вправ **гігієнічної гімнастики**. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувались 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 в стані гальмування й значне фізичне навантаження, не бажане. Температура повітря у приміщенні може бути в межах 16–18 градусів. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартуванням повітрям значно підвищує її оздоровчий вплив.

Рухливі ігри організує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона займає значне місце в їхньому житті.

У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є **гра з різними предметами**. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не впустиш його, та ін.

Цікавим і досить ефективним для дошкільників видом ігрової діяльності є **ігри–завдання**, зміст яких становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, докотити обруч до кінця доріжки, не впустивши його та ін.).

Не маючи достатнього запасу рухових умінь і навичок, дошкільники, особливо молодших груп, у самостійних іграх не відразу проявляють активність та ініціативу. В результаті цього основний задум гри частіше буває обмеженим, а дії – одноманітними. В іграх із чітким завданням, завдяки

контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь і більш інтенсивному розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати **іграми-вправами**.

Більш складний вид рухливих ігор, який широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, – **сюжетні ігри** за правилами. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватись встановлених правил.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів

Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільників суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов'язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях.

Прогулянки займають велике місце у режимі дня дошкільників. На них відводиться від 50 хв до 2 год у першій і другій половині дня. **Основне призначення прогулянок** – тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами

Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільників. Головне з них – навчання дітей застосуванню рухових умінь і навичок у природних умовах, які часто змінюються. Організують прогулянки так, щоб діти більше часу проводили у русі, але не занадто перегрівалися.

Тривалість прогулянок за межі дитячого садка залежить від віку дітей (5–7 років) і змінюється залежно від пори року, погоди, змісту. Вихователь повинен спеціально готуватися до проведення таких прогулянок: продумати маршрут, передбачити місце відпочинку, ігри, спортивні розваги, підготувати необхідний інвентар. Бажано, щоб у проведенні прогулянок за межі дитячого

садка брали участь не менше двох дорослих (вихователь, няня, вихователь-методист, завідувач, будь-хто з батьків).

Спортивні розваги. У практиці цілеспрямованого використання засобів фізичної культури, починаючи з четвертого року життя дітей, широкого розповсюдження набули такі види, як катання на санках, біг на ковзанах, їзда на велосипедах, пересування на лижах, плавання, деякі прийоми бадмінтону, настільного тенісу та ін.

Вправи з різних видів спорту умовно називають **спортивними розвагами** у зв'язку із застосуванням їх без установки на спортивний результат. Головне їхнє завдання – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворого регламентування, наявність яскравих ігрових моментів та елементів змагань.

Спортивні розваги можна вважати хоча елементарною, але дієвою формою початкової спортивної підготовки. Діти оволодівають нескладними і доступними для них елементами техніки спортивних вправ та ігор у процесі занять фізкультурою та на прогулянках.

При сидінні в одній позі і розумовому напруженні настає втома дитини, послаблюється її увага, уповільнюється тік крові, погіршується кровопостачання мозку. З метою забезпечення короткочасного активного відпочинку, активізації організму дітей в цілому та загального обміну речовин, сприяти випрямленню і розвантаженню хребта, зменшення втоми і відновлення працездатності дитини проводяться **фізкультхвилинки**.

Ознаки втоми дитини:

- порушення координації дрібних рухів;
- маніпулювання предметами (перекладання, пересування, постукування);
- підвищена роздратованість, позіхання, млявість;
- сутулість, нахили вправо, вліво, діти лягають на столи.

Дослідження багатьох науковців показали, що перші ознаки втоми на малорухомих заняттях (логіка, математика, розвиток мовлення, конструювання і т.д.) настає:

- ✓ середня група – на 7–9 хвилині заняття
- ✓ старша група – на 10–12 хвилині заняття
- ✓ підготовча група – на 12–14 хвилині заняття

Відомий фізіолог Сеченов розробив вчення про активний відпочинок і довів, що працездатність людини відновлюється швидше якщо процес збудження на якийсь час переключається на інші ділянки головного мозку.

Фізкультурна хвилинка – це форма активного відпочинку під час малорухливих занять. Застосовується починаючи зі старшого дошкільного віку. Фізкультурні хвилинки проводяться щодня під час занять з математики, конструювання, розвитку мовлення, логіки, ліпки, малювання і т.д. До комплексів фізкультурних хвилинوک входять 3–4 вправи, кожна з яких повторюється 4–6 раз. Темп виконання вправ – середній або повільний. Загальна тривалість – 1–2 хв.

Вимоги до підбору вправ для проведення фізкультурної хвилинки:

- вправи типу потягувань, які спрямовані на випрямлення хребта та підвищують тонус м'язів розгиначів тулуба;
- вправи в нахилах і поворотах;
- вправи для м'язів ніг (відведення, присідання, стрибки);
- остання вправа повинна бути спрямована на зниження навантаження стосовно попередніх (повільне піднімання рук вгору, опускання з глибоким вдихом і видихом).

Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба включати вправи, які вивчались на заняттях з фізичної культури.

Комплекс необхідно змінювати кожні 2–3 тижні.

Не слід приділяти особливих вимог до техніки виконання вправ, краще акцентувати увагу на моменті розслаблення, активному видиху. У деяких випадках корисно використовувати інтенсивніші вправи: 10–15 підскоків, 10–12 присідань, біг на місці (30–40с). Фізкультурна хвилинка повинна бути радісною, цікавою для дитини, давати їй м'язове розвантаження. Перед проведенням фізкультурної хвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання

вправи спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу.

До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов'язкове проведення **фізкультпаузи** (динамічної перерви) між заняттями на яких переважає розумове навантаження.

Зміст фізкультпауз – ігри середньої та малої інтенсивності, танцювальні рухи під музику, комплекс вправ ритмічної гімнастики або загально-розвиваючих вправ (5–6), які вже знайомі дітям. Тривалість фізкультпаузи 6–10 хвилин. Необхідно закінчувати проведення динамічної перерви за 2–3 хвилини до початку наступного заняття.

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят – продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях. Свята проводяться для однієї, кількох одновікових або для суміжних за віком груп. Місцем проведення свята може бути фізкультурний зал, майданчик, басейн, каток, лижня.

Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічі на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

Самостійна рухова діяльність дітей. Поряд з організованими формами фізкультурних занять у дитячому садку рекомендується створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, котра будується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою. Значення цієї діяльності зберігається для усього дошкільного періоду, зміст її поступово розширюється у зв'язку з накопиченням старшими дошкільниками рухового досвіду. Стимулюючу дію на самостійну рухову активність справляє оснащення

майданчиків для прогулянок спеціальним обладнанням, фізкультурними посібниками та інвентарем.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом вихователя, батьків. При цьому слід запобігати надмірній регламентації діяльності дітей, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності

Бажана також участь вихователя в іграх. Це підвищує інтерес дітей до рухової діяльності, дозволяє краще керувати групою і направляти діяльність кожної дитини при кваліфікованому керівництві самостійна рухова діяльність створює передумови для успішного оволодіння програмним матеріалом на заняттях.

2. Методика проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку.

Фізкультурні заняття урочного типу – основна форма роботи з фізичного виховання із дітьми дошкільного віку. Заняття урочного типу є обов'язковими, проводяться з постійним складом дітей певної вікової групи, за чітким розкладом, щоденно протягом календарного року. Зміст занять визначено „Програмою виховання в дитячому садку”. У процесі проведення занять вирішуються оздоровчі, освітні і виховні завдання. На цих заняттях діти своєчасно оволодівають необхідним обсягом знань, рухових вмінь і навичок, які не можуть бути засвоєні тільки у процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійної рухової діяльності. Засвоєні дітьми на заняттях уміння і навички є основою змісту інших занять фізичними вправами.

Залежно від поставлених педагогічних завдань заняття з фізичної культури поділяють на **типи**: заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу, закріплення та вдосконалення фізичних вправ, заняття змішаного типу та контрольні.

За змістом заняття поділяються на **види**: предметні (коли акцент на один вид діяльності: плавання, рухливих ігор, катання на лижах) та комплексні.

Структура та зміст занять з фізичної культури

Структура заняття з фізичної культури є трьохкомпонентною. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Завдання **підготовчої частини** – організувати дітей, сконцентрувати їхню увагу на майбутніх рухових завданнях, підготувати організм до виконання вправ основної частини. Тривалість частини – 7–12 хв.

В **основній** частині здійснюються формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних якостей. До цієї частини заняття обов'язково включають рухливу гру. Ігри можуть становити основний зміст будь-якої частини заняття. Тривалість – 12–25 хв.

У **заклучній** частині вирішується завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносного спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі ігри, хороводи. Тривалість цієї частини – 1–5 хв.

Загальна тривалість обов'язкових занять з фізичної культури в першій та другій молодших групах – 20–25 хв, у середній групі – до 30 хв, у старшій і підготовчій групах – 35–40 хв.

Важливою умовою поліпшення якості заняття є використання раціональних методів організації дітей, способів виконання фізичних вправ і досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм.

Для організації дітей на практиці користуються елементарними способами управління, різними способами виконання вправ та методами організації діяльності дітей.

Елементарні способи управління – шиккування і перешикування; перехід від одного місця занять до іншого; індивідуальні заняття під час засвоєння вправ.

Серед **способів виконання вправ** розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Наявність елементарних способів управління та способів виконання вправ дає змогу ефективніше використовувати методи організації діяльності учнів. У

практиці застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний **методи організації**.

Залежно від кількості дітей, рівня їх підготовки, етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань бажано протягом заняття змінювати методи організації та способи виконання вправ, оскільки кожен із них має різну ефективність.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів, які враховуються при його регулюванні 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.

3. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах дошкільнят.

У міру накопичення певного рухового досвіду у віці 1 до 3 років заняття фізичними вправами проводять з кількома дітьми (3–6 осіб) та з підгрупами до 12 осіб. До півтора року заняття проводять щоденно, а з дорослішими дітьми – не рідше 3 разів на тиждень.

Основне завдання ФВ дітей другого року життя – вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазінню, підлізанню, катанню і кидкам м'ячів. У дітей формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні та спільні рухи під музику і співати.

У заняттях з дітьми третього року життя удосконалюють вміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати.

Із дітьми 3–4 років проводять заняття урочного типу не рідше 3 разів на тиждень тривалістю 20–25 хв у молодшій групі, 30 хв – у середній групі, 35–40 хв у старшій і підготовчій групах. Зміси занять визначено „Програмою фізичного виховання у дитячому садку”.

В основу побудови занять покладено загальноприйнятий розподіл занять на підготовчу, основну і заключну частини.

Особливості методики занять фізичними вправами через призму розв'язань завдань, які вирішуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

1. *Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей.* Фізичне виховання повинно бути спрямоване на загартовування, підвищення життєздатності та опірності дитячого організму несприятливим факторам зовнішнього середовища, на зміцнення кісткової і м'язової систем, а також суглобово-зв'язкового апарату, на вдосконалення функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. У дошкільному віці створюються сприятливі передумови для формування правильної постави. У зв'язку з цим центральне місце займає всебічне і гармонійне зміцнення усіх груп м'язів, особливо спини, живота, стоп. При систематичному і правильному використанні усіх засобів фізичної культури вдається досягти значних успіхів у зміцненні здоров'я дітей, формуванні статури і розвитку моторики.

2. *Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань.* За перші сім років життя дитина проходить величезний і важливий шлях у розвитку моторики від хаотичних елементарних рухів руками і ногами у перші місяці життя до складних рухових дій, котрими є ходьба, біг, стрибки, метання та ін. Цьому дитина вперше вчиться саме у дошкільному віці, до того ж розвиток рухів відбувається одночасно з фізичним розвитком. Поступове накопичення рухового досвіду сприятливо діє на дитячий організм, а затримка та відхилення від норми фізичного розвитку уповільнюють формування життєво важливих умінь. Добре організоване і своєчасне використання передбачених програмою засобів фізичної культури у поєднанні з режимом харчування, сну і т.п. полегшує і стимулює розвиток моторики дітей дошкільного віку. Саме від якості і кількості засвоєних різноманітних рухових дій суттєво залежить діапазон контактів з реальною дійсністю, а отже, і психічний розвиток дітей.

3. *Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості.* У дошкільному віці не здійснюється спеціально

організований розвиток тієї чи іншої якості. У процесі накопичення рухового досвіду, вдосконалення морфофункціональних властивостей дитячого організму створюються сприятливі передумови для розвитку усіх якостей.

Організовані **групові заняття** фізичними вправами під керівництвом кваліфікованого вихователя сприяють розвитку вмінь орієнтуватися у просторі і часі, узгодженості і координованості рухів (особистих і колективних), точності і ритмічності. Усе це, а також сам процес оволодіння новими рухами, розвиток рухового аналізатора дозволяють удосконалювати таку складну і важливу якість як **спритність**.

Ігрові завдання, пов'язані з необхідністю своєчасно і швидко реагувати на різні сигнали, сприяють розвитку **бистроти рухової реакції**. Поступово, у процесі оволодіння різними способами ходьби і бігу, підвищуються вимоги до швидкості пересування, розвивається здатність до прискорень. Оскільки дітей дошкільного віку привчають до правильної постави, тобто до зберігання раціональної пози під час усіх видів діяльності, виникає питання про необхідність розвитку м'язової сили. Час зберігання пози поступово збільшується, що сприяє зміцненню м'язів живота, спини. Проте важливо використовувати і спеціальні вправи, що розвивають силу відповідних м'язів, у тому числі і м'язів стопи, від яких залежить формування повноцінного склепіння та успішність оволодіння життєво важливими рухами. Для розвитку **сили** доречні короточасні швидкісно-силові вправи (стрибки, метання, а також деякі вправи із подолання ваги власного тіла (лазіння та ін.).

Поступовий розвиток силових здатностей у дітей дошкільного віку забезпечується використанням відносно невисоких навантажень, які створюються, головним чином, за рахунок подолання ваги власного тіла та дрібного інвентарю (палички, м'ячі, обручі та ін.).

Гармонійність фізичного розвитку людини значною мірою залежить від рухливості суглобів та еластичності м'язово-зв'язкового апарату, тому оптимальний рівень розвитку **гнучкості** забезпечує необхідну свободу рухів дитини у повсякденному житті. У дошкільному віці дитина має усі необхідні передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості

опорно-рухового апарату (висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовпа) сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості.

У дошкільному віці розвивають тільки **загальну витривалість**. Поступове збільшення тривалості рухових дій, що виконуються, при збереженні достатньої інтенсивності, що чергується з паузами відпочинку, сприяє вдосконаленню вегетативних функцій, від яких залежить підвищення працездатності. Фактично усі рухові дії, що виконуються, роблять певний внесок у розвиток загальної витривалості.

Отже, у процесі занять фізичними вправами створюються сприятливі можливості для комплексного та всебічного формування особистості дошкільників. Проте можливості можуть бути реалізовані за умови своєчасного вирішення завдань розумового, морального, естетичного, трудового виховання. Групова рухова діяльність, особливо ігрова, стимулює формування взаємин з оточуючим світом.

Важливо формувати культуру поведінки у руховій діяльності, звичку і навіть потребу до систематичних занять фізичними вправами, вміння стримувати свої бажання, емоції, підкорятися вимогам вихователя, колективу, виховувати скромність, чесність, ввічливість, доброзичливість та прихильність до товаришів, прагнення допомагати один одному та багато іншого.

Методика занять фізичними вправами залежить від спрямованості завдань і конкретного змісту занять, умов їх проведення, вікових особливостей та рухових спроможностей дітей

Одна з першорядних і важливих цілей використання фізичного виховання у дошкільному віці – розвиток у дітей рухів. Якщо у роботі з дітьми першого року життя основне місце у розвитку рухів займали методи вправи, то методика рухової підготовки дітей другого і третього років життя спирається, крім того, на методи **словесних завдань і демонстрації вправ**. Це пояснюється інтенсивним розвитком мовлення та здатності до наслідування. Мовлення дітей стає засобом спілкування з оточуючими і набуває вирішального значення для їх розвитку. Розвиток здатності наслідувати має особливе значення не тільки для

вдосконалення поведінки та оволодіння мовою, але й для розгортання на більш високому рівні рухової активності.

Ігрова діяльність дітей третього року життя стає складнішою та різноманітнішою. Велике місце в їхній руховій підготовці займають **сюжетні та рольові ігри**. Оскільки вже на другому році життя спостерігаються значні відмінності у темпі і характері розвитку окремих дітей, урахування індивідуальних особливостей кожної дитини набуває першорядного значення.

Індивідуальна робота з дітьми дошкільного віку спрямована на додаткове навчання відстаючих, активізацію малорухливих і покращання фізичної підготовленості ослаблених дітей, своєчасне виявлення та виправлення відхилень у статурі. Індивідуальна робота здійснюється протягом усього дня у години ігор і прогулянок з однією дитиною або невеликою групою дітей

Велике місце у навчанні дітей рухів займають так звані **ігрові прийоми** (імітація рухів, їх образність, сюжетність завдань та ін.). Особливо це стосується дітей молодшого дошкільного віку, робота з якими насичена рухливими іграми та „ігровими вправами”: чим молодший вік, тим менша межа між „погратися” та „навчитися”.

Зводити навчання дітей рухів тільки до ігор не доцільно. Особливо це стосується дітей старшого дошкільного віку, до яких можна пред’явити більші вимоги.

Початкове навчання, особливо складних рухів, відбувається за допомогою методів вправи, тим більше, що вправи з бігу, стрибків, метань настільки емоційні самі по собі, викликають таку зацікавленість у дітей, що ігрове оформлення стає зайвим. Особливо важливо виховати у дітей позитивне ставлення до „процесу вправи” для засвоєння правильних способів виконання рухів не тільки для підвищення ефективності навчання, але й для підготовки до більш складного навчання у школі.

Дітей дошкільного віку не можна перевантажувати емоціями. Насиченість заняття гучною музикою, яскравими предметами, іграшками, сміхом викликає надто велике збудження, відволікає їхню увагу від вказівок,

вимог вихователя, ускладнює процес активного гальмування. Потрібно оберегти нервову систему дитини від надмірних подразнень. Разом з тим необхідно розвивати активне гальмування: вислуховувати до кінця вказівки вихователя, припиняти свої дії за сигналом та ін. Що стосується кількісних рухів, то вони недоцільні без набуття дітьми рухових умінь. Оволодіння основами техніки будуть створювати сприятливі умови для підвищення кількісних показників дітей.

Навчання техніки рухів важливо починати з чотирьох років, оскільки цей період характеризується великою пластичністю кори головного мозку. Завдяки цьому порівняно легко утворюються нервові зв'язки, але вони нестійкі і вимагають міцного закріплення. Щоб діти навчилися правильно виконувати рухи, потрібна тривала робота. При цьому важливим є використання **показу одночасно з поясненнями**. При поєднанні слова і показу діти отримують можливість бачити рух, розширювати уявлення про нього, привчатися усвідомлювати, осмислювати свої дії.

У навчанні дітей дошкільного віку рухів широко використовуються **конкретні рухові завдання**. Вони, як правило, побудовані на діях із предметами: м'ячами, обручами, гімнастичними палицями та ін. Дитині пропонують пролізти в обруч, не торкаючись підвішеного брязкальця; пройти по дошці, утримуючи на голові мішечок із піском, гумове кільце та ін. Такий спосіб допомагає дітям усвідомити поставлене завдання та діяти більш цілеспрямовано.

Починаючи з четвертого року життя і до сьомого включно, зміст фізичного виховання суттєво розширюється і ускладнюється. Послідовно включаються більш складні форми ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги тощо. Найбільше місце займають загальнорозвиваючі вправи. Хоча показ і наслідування продовжують відігравати значну роль, поступово розширюється сфера застосування словесних завдань, вказівок, коротких пояснень, порівнянь і оцінок.

Зміст виховної роботи з дітьми сьомого року життя обумовлений завданнями підготовки до школи.

Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Під час проведення організованих фізкультурно-оздоровчих занять як урочного так і позаурочного типу рекомендується додержуватися трикомпонентної структури із відповідним вирішенням оздоровчих, виховних і освітніх завдань. Тривалість занять 20–40 хв, періодичність – 2–4 рази на тиждень.

Для визначення правильності побудови занять і розподілу фізичного навантаження проводиться вимірювання ЧСС до початку заняття, наприкінці кожної його частини та у відновлювальному періоді.

При правильно побудованому занятті пульс прискорюється під час підготовчої частини на 10–15%, основної частини після виконання основних видів рухів – на 40–50%, рухливої гри – на 60–70% (значною мірою за рахунок емоцій). У заключній частині пульс знижується.

При виконанні основних рухів вирішуються завдання не тільки навчального, але й розвиваючого характеру.

Під час систематичних занять фізичними вправами за відповідною методикою, правильним дозуванням фізичних навантажень відбувається більш інтенсивний розвиток рухових якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості.

Кожне заняття незалежно від віку дитини можна проводити за наступною схемою:

1. Ходьба з різними завданнями (зі зміною темпу, з імітацією дітьми поведінки тварин і птахів), біг у середньому темпі (під час проведення занять на свіжому повітрі). Виконання загальнорозвиваючих вправ.

2. Виконання основних рухів (двох-трьох); бажано, щоб вони відрізнялися за своєю дією на організм дитини, розвивали різні м'язові групи. Наприклад, недоцільно виконувати стрибок у глибину, а потім стрибок у довжину з місця. Раціонально поєднувати вправи у стрибках з рівновагою, лазіння із метанням та ін.

3. Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи.

4. Закінчується заняття бігом у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з уповільненням темпу у межах 30–50 с і виконанням дихальних вправ на розслаблення.