

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 13

**ТЕМА: НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ 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. Дидактичні принципи навчання.
2. Методи навчання.
3. Основи процесу формування рухового вміння.
4. Методика навчання основним рухам дошкільнят.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Синиця – Л. : [б. в.], 2001. – 100 с.
2. 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.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.
8. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.

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.

Слайд 3.

Дидактичні принципи навчання **3**

- **Принцип виховуючого характеру навчання** відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та волевих рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей.
- **Принцип свідомості та активності** передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей.
- **Принцип наочності** передбачає створення образу руху за допомогою різних засобів та методів наочності.
- **Принцип доступності та індивідуалізації** вимагає дотримання правил від «простого до складного», від «відомого до невідомого».
- **Принцип систематичності та послідовності** передбачає використання комплексу організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання; поступове збільшення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.
- **Принцип міцності та прогресування** передбачає вивчення нових, більш складних рухових дій у міру закріплення навичок, що формуються та адаптації організму до запропонованих навантажень.

1. Дидактичні 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. 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 та прогресування. 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 відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та волевих рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей.

Специфіка впливу різноманітних організаційних форм фізичної культури на виховання моральних та волевих 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 волеві 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 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 анатомо-фізіологічних 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.

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.

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).

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.

Слайд 4.

4

- **Метод** – це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання.
- **Метод** – це спосіб взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань (Шиян Б.М.).
- **Метод** – це спосіб виконання конкретної вправи або застосування інших засобів (слово, показ), які забезпечують досягнення поставленої мети (розвиток якостей, навчання, контроль) (Круцевич Т.Ю.).
- **Методичний прийом** – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.
- **Методичний прийом** – способи реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.
- **Методичний прийом** – шлях реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання (Шиян Б.М.).
- **Методика** – спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання (Шиян Б.М.).

2. Методи навчання.

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.

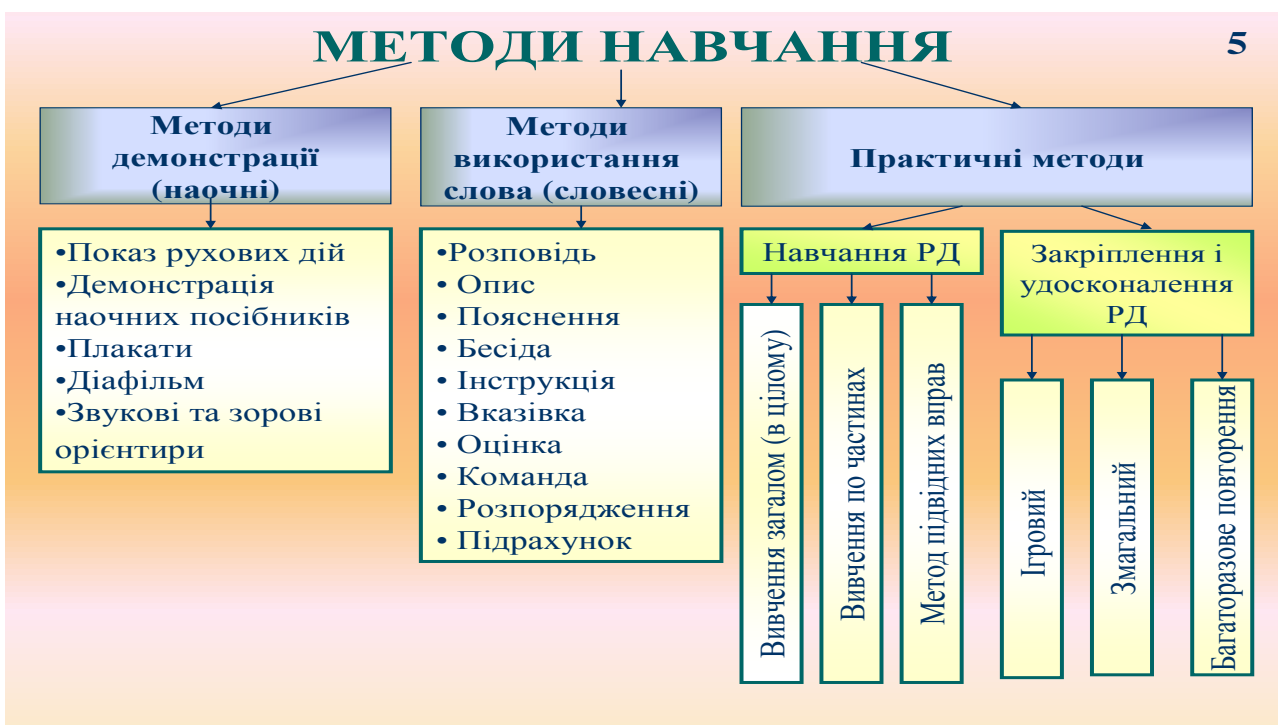
Методичний прийом – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

Спеціальну систему методів, методичних прийомів навчання та форм організації дітей під час виконання фізичних вправ, прийнято називати **методикою навчання**.

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

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

Слайд 5.



Наочні методи

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 є найпоширенішим методом навчання. В його основу покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює у дітей цілісне уявлення про вправу, її загальне сприйняття, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху.

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

Демонстрація наочних посібників створює додаткові можливості для сприйняття дітьми рухових дій за допомогою предметного зображення.

Плакати відображають ті моменти рухових дій, на яких важливо акцентувати увагу дітей під час показу.

Діафільм доцільно показувати у вільний від занять час. Він дозволяє дітям уточнити свої уявлення про рухи й більш правильно виконувати їх під час занять з фізичної культури.

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

Словесні методи

Група **словесних 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 самооцінки дитини .

Використання словесних методів у процесі фізичного виховання відрізняється лише змістом та деякими особливостями методики застосування. До них належить: розповідь, опис, пояснення, бесіда, інструкція, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, підрахунок.

Розповідь – лаконічна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку.

Опис – використовується для ознайомлення з технікою вправ та тактичними діями при створенні уяви про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення – це стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху. Пояснюючи треба говорити не лише, як виконується вправа, але і чому треба робити та, а не інакше.

Супроводжуюче пояснення – лаконічні коментарі і зауваження якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи дітьми з метою спрямування і поглиблення сприймання.

Інструкції і вказівки даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування і т.д.

Бесіда – служить формою вільного обміну думками. 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.

Словесні оцінки – відіграють роль мовного схвалення або осуду. 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 – служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного закінчення, зміни характеру діяльності. Команду подають у наказовій формі, вона має бути точною, зрозумілою і короткою: „Рівняйся!”, „Стій!” та ін. Розрізняють попередню і виконавчу команди.

Підрахунок – допомагає визначити необхідний темп і ритм дій.

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.

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.

Практичні методи

Практичне 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.). На заключному етапі формування рухової навички цей метод застосовується при виконанні будь-якої рухової дії.

Цілісне розучування складних вправ полегшують на першому етапі навчання такі **методичні прийоми**: зменшують висоту перешкоди; вправу з рівноваги виконують спочатку по дошці, яка лежить на підлозі, а потім по гімнастичній лаві; розучують спочатку основний, а потім другорядні елементи рухової дії; звертають увагу на правильне виконання дитиною окремих елементів рухової дії.

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, як по містку через річку та ін.

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.

Слайд 6.

6

- **Навчання у фізичному вихованні** – це сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру.
- **Рухова дія** – цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.
- **Рухове вміння** – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії.
- **Рухова навичка** – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху.
- З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або **вміння вищого порядку**.

3. Основи процесу формування рухового вміння.

Навчання у фізичному вихованні – це сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру.

Формування рухової дії базується на низці закономірностей, зокрема:

1. Навчання починається з формування навчальної мотивації учня.

Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоефективним.

1. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шлях його розв'язання.

Знання формується на основі спостереження зразка і коментарю, який супроводжує показ. Вчитель повинен звернути увагу учня власне на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання. Це не тільки особливості рухової дії, але і особливості умов рухового завдання: жорсткість опори, властивості снарядів, поведінка партнера чи суперника і т. ін.

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 (дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками), робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається. Формується вміння шляхом багаторазового повторення вправи, при активній участі всіх органів відчуття.

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. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язева координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільністю.

З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або **вміння вищого порядку**. Воно не переходить у навичку, бо завжди проявляється в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов. Для вміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих зовнішніх та внутрішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватись у ході діяльності.

Слайд 7.

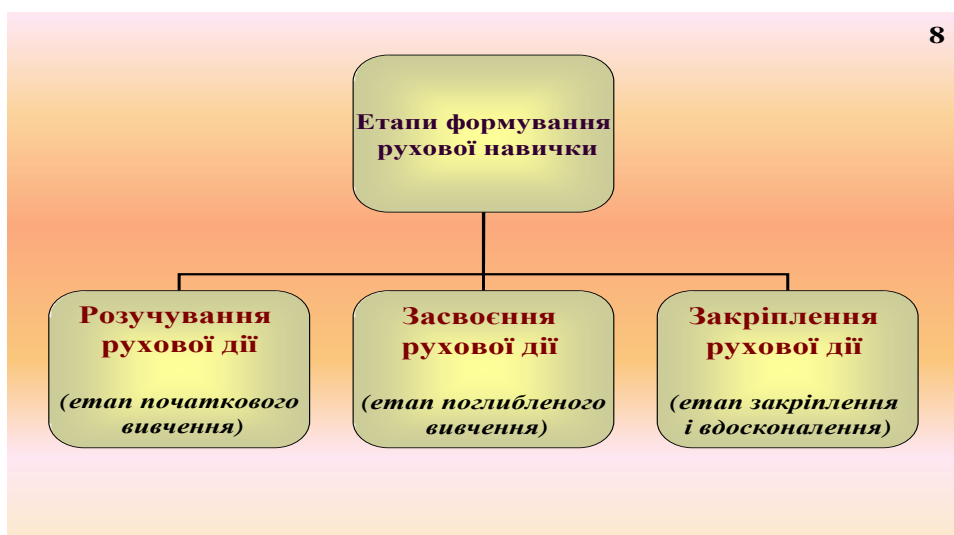


Особливості формування дій від знань і уяви до умінь і навичок приведені на рис 1.

4. Методика навчання основним рухам дошкільнят.

Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи: розучування, засвоєння та закріплення рухової дії.

Слайд 8.



Слайд 9.

I ЕТАП ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ <i>(розучування рухової дії)</i>			
Мета	Характеристика виконання руху	Методика навчання	Особливості етапу
Засвоєння вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування вміння)	Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний (дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками), робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості.	Наочні методи – показ (злитий, імітаційний, дзеркальний). Словесні методи – пояснення (супроводжуюче, образне), вказівка, оцінка. Практичні методи – цілісне розучування вправи.	Рух засвоюється краще, коли діти виконують його не на повну силу. Інтервали між заняттями – короткі. Широке використання методу показу. Основа методу – здатність дитини до імітації.

Мета **першого (початкового) етапу** полягає у засвоєнні вправи в загальних рисах, в основному варіанті (формування вміння).

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання:

1. створити цілісне попереднє уявлення про вправу й осмислити її суть;
2. визначити руховий досвід дітей і при необхідності поповнити його;
3. домогтись виконання вправи загалом;
4. усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Досягнення поставленої мети і вирішення завдань обумовлюють методику навчання. Під час навчання дошкільників рухів широко використовується **метод показу**. В основу цього методу покладено здатність дитини до імітації. Показ повинен бути правильним та у потрібному темпі. На початку навчання рухів доцільно супроводжувати показ доступними для дітей **словесними вказівками**. **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 та з меншою кількістю повторень, ніж та, яка не зрозуміла зміст її виконання. Дітям 3–4 років доцільно давати **образне пояснення рухової дії**. У старших групах здебільшого

використовують **пояснення і вказівку**. За допомогою слова відбувається перехід від механічного наслідування до свідомого. **Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух.**

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.** На цьому етапі **провідна роль в корекції рухових дій належить зовнішньому зворотному зв'язку**, по мірі засвоєння вправи зростає питома вага внутрішнього зв'язку. Велике значення має своєчасність інформації, яка поступає до дітей про виконану вправу і результати діяльності. На початковому етапі великою є **потреба в терміновій інформації**. Слід врахувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. **Інтервали між заняттями**, спрямованими на навчання нової рухової дії на цьому етапі повинні бути по можливості **короткими**. 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.**

Слайд 10.

II ЕТАП ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ (засвоєння рухової дії)

10

Мета	Характеристика виконання руху	Методика навчання	Особливості етапу
Деталізувані, відносно досконале засвоєння рухової дії.	Поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язева координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільністю.	Наочні методи – показ (опосередкований). Словесні методи – пояснення (супроводжуюче, деталізоване), вказівка, оцінка, опис. Практичні методи – цілісне розучування вправи з „виокремленням” на фоні цілісного виконання, окремих рухів; вивчення вправи по частинах; метод багаторазового повторення; підвідні вправи; змагальний та ігровий методи.	Процес уточнення відбувається хвилиноподібно. Часто кращі спроби у виконанні рухів чергуються з гіршими. В міру повторень руху такі „зриви” спостерігаються рідше.

Метою **другого етапу** (поглиблене розучування руху) є деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії.

На цьому етапі вирішуються наступні завдання:

1. Поглибити розуміння дітьми закономірностей виконання рухової дії;
2. Уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей дітей, посилити самоконтроль;
3. Домогтися правильного виконання вправи;
4. Створити передумови варіативного виконання вправи.

Реалізація мети повинна привести до формування навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переводить до рухового аналізатора – „м’язових почуттів”. Особливістю цього етапу є те, що **процес уточнення відбувається хвилеподібно**. Часто кращі спроби у виконанні рухів у дітей чергуються з гіршими. В міру повторень руху такі „зриви” спостерігаються рідше.

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

В основу методики другого етапу необхідно покласти **метод цілісного розучування з „виділенням” на фоні цілісного виконання вправи, окремих рухів для їх удосконалення**. В окремих випадках можливе застосування **методу вивчення частин вправи**. Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати **підвідні вправи**.

Поглибити розуміння дітьми закономірностей виконання вправи допоможуть такі **методичні прийоми: деталізоване пояснення вправи; супроводжуюче пояснення; звіти дітей, як наслідок їх самоаналізу; самопроговорювання та самоприкази**.

Щодо використання наочних методів, то тут важливими є прийоми **опосередкованої наочності**. Тому у старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчається. На другому етапу методика збагачується змагальним методом, **але предметом змагань є якісні показники виконання вправи**.

Слайд 11.

ІІІ ЕТАП ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ НАВИЧКИ <i>(закріплення рухової дії)</i>			
Мета	Характеристика виконання руху	Методика навчання	Особливості етапу
Формування міцної, пластичної навички та її практичне застосування	Варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих зовнішніх та внутрішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебувати у ході діяльності	Наочні методи – показ. Словесні методи – пояснення, оцінка, самоаналіз. Практичні методи багаторазове повторення, стандартно-інтервальна та інтервально-варіативна вправи; змагальний та ігровий методи	Сформована рухова дія не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Доцільне використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень, жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправи. Періодичний словесний звіт про рух, що виконується.

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 та її практичне застосування.

Для досягнення мети етапу реалізуються такі завдання:

1. закріпити навичку і зробити її придатною для використання в життєдіяльності у поєднанні з іншими дітьми;
2. забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички в різних умовах;
3. завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи;
4. досягти повної відповідності техніки виконання вправи рівневі розвитку фізичних якостей дитини.

Особливістю етапу є те, що сформована рухова дія ще не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Для закріплення навички використовують такі **методичні прийоми: ускладнення**

форм рухів, зміна зовнішніх умов виконання, регулювання фізичного і психічного стану дітей, поєднання вивченої на другому етапі вправи з іншими раніше засвоєними діями, підвищення обсягу та інтенсивності роботи.

Вирішенню завдань етапу служать **методи: багаторазового повторення, стандартно-інтервальної та інтервально-варіативної вправи, ігровий та змагальний методи.** Доцільне використання хвилеподібної та ступінчастої динаміки навантажень, жорстких інтервалів відпочинку при повторному виконанні вправи.

У старших дошкільних групах треба періодично вимагати **словесного звіту (аналізу) про рух, що виконується.** Позитивний вплив на покращення якійсної сторони рухових дій у дошкільнят має виконання їх під музику.

До тих пір поки рух не розучено у навчальних умовах на заняттях з фізичної культури, на бажано повторювати його в іграх значної рухливості.

Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші, шкільні роки дещо 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.