

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра гімнастики

**Методика проведення занять гімнастикою
в дитячих дошкільних закладах**

Лекцію підготувала:

доц., канд.пед.наук Сосіна В.Ю.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри гімнастики

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013 р.

Зміст

1. Руховий режим дітей дошкільного віку
2. Завдання занять гімнастикою у ДДЗ.
3. Форми організації занять гімнастикою у ДДЗ.
 4. Розвиток основних фізичних якостей у дітей дошкільного віку.
5. Контроль за розвитком фізичних якостей на заняттях гімнастикою у ДДЗ.

Література:

1. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів: Навч.-метод. Посібник.- К.: Рад.школа, 1989.- 190 с.
2. Буц Л. Подвижные игры под музыку.- К.: Музична Україна,1987.-96 с.
3. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура, мы и дети. – К.:Здоровья, 1989. - 144 с.
4. Сермеев Б.В., Атаев А.К., Мерлян А.В. Физическое воспитание в семье.-К.: здоровья,1986.-293 с.

1. Руховий режим дітей дошкільного віку

Можливість використання гімнастичних вправ для зміцнення здоров'я і усунення недоліків фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку (МШВ) визначається важливим значенням м'язової системи у всій життєдіяльності дитячого організму. Рухова активність є необхідною умовою нормального функціонування серця. Дихального апарату, інших внутрішніх органів. Рух – це джерело здоров'я, працездатності і активності дитини.

Дитячий організм вимагає постійного руху. Найгірше, що може бути для маленької дитини - це покарання позбавленням руху (Приклади). Діти глибоко і боляче переживають недоліки та дефекти свого фізичного розвитку: клишоногість, плоскостопість, неправильну поставу, надмірну вагу і т.п. Вони стають скритими, невпевненими у собі, не хочуть відкрито спілкувати з дітьми. Велику допомогу тут можуть надати заняття фізичними вправами, зокрема гімнастикою.

Фізіологи вважають рух вродженою необхідністю дитини. Особливо це важливо у ранньому та дошкільному віці, коли формуються усі основні системи і функції організму. Гігієністи і лікарі стверджують, що рух – це попередження хвороб і ефективний лікувальний засіб. На думку психологів, маленька дитина – це великий діяч. Його дії висловлюються перш за все у рухах, через які вона пізнає світ. Чим різноманітніше рухи, тим більшу інформацію від навколишнього середовища отримує дитина, тим вищий у її інтелектуальний розвиток. Розвиток рухів – один з показників правильного нервово-психічного розвитку.

2. Завдання занять гімнастикою у ДДЗ.

Таким чином: **Рух** (як фундамент здоров'я дитини і її гармонічного розвитку) + **рух** (як засіб загального розвитку дитини, формування її психіки, здібностей і життєво важливих функцій) = Основа всього (фізичного, розумового, естетичного і трудового виховання).

В цю формулу вписуються головні завдання і мета занять гімнастикою з дітьми молодшого дошкільного віку.

У історичному розвитку організм людини формувався в умовах високої рухової активності. Так відокремилося 5 основних життєво важливих видів рухів, кожен з яких має своє значення:

- біг і ходьба для пересування у просторі;
- стрибки і лазіння для додання перешкод;
- метання для захисту і нападу.

Вчені встановили, що висока потреба у русі генетично закладена у нашому організмі. Що відбувається сьогодні? (приклад). Поступово виникла потреба визначити необхідні норми рухової активності дітей: чи достатньо рухаються діти в умовах ДДЗ і чи існують норми рухової активності для цих дітей.

Діючою програмою на проведення занять для дітей в умовах дитячого садка відводиться 40-100 хвилин, а дітей 2-3 років всього 30 хвилин. Але потреба у русі у маленьких дітей набагато більша, і обмежити її набагато важче (старші вже можуть зосередитись на інших видах занять). З другої сторони для малят багато часу відводиться на кормління, вбирання тощо. Для підрахунку умовних одиниць рухової діяльності дітей використали крокомір. За 9 годин перебування у ДДЗ діти 2 років «находили» 5,5 тисячі кроків, 3 років – 6,8 тисяч. Згідно рекомендаціями діти дошкільного віку повинні рухатись 50-60% всього часу поза сном. Інтенсивність рухової діяльності складає 38-41 рухів на хв..(2-3 роки), 44-51 (3 роки). Дітям властива часта зміна поз (550-1000 разів на день), тому по чергово напружуються і відпочивають різні м'язові групи і діти не втомлюються. Не встановлено різниці між руховою активністю хлопчиків і дівчаток.

Але діти дуже різні. Розрізняють дітей середньої рухливості (інтенсивність 32-56 кроків на хв.) і великої рухливості (54-108 кроків/хв.) і діти малої

рухливості (10-14кр/хв.). Характеристика дітей у зв'язку з заняттями ФК(приклади).

3. Форми організації занять гімнастикою у ДДЗ

Серед форм організації занять гімнастикою виділяють самостійні заняття, ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, музично-ритмічні заняття, активні прогулянки та рухливі ігри з елементами гімнастики і акробатики.

Ранкова гімнастика проводиться перед початком дня у садочку, як тільки діти приходять до нього. В ранкову гімнастику включають ходьбу, легкий біг, вправи загального розвитку, дихальні вправи, вправи для правильної постави. РГ проводиться на свіжому повітрі з метою загартування дітей. Для проведення РГ можна використовувати просте обладнання та інвентар (лави, драбинки, іграшки, бубни тощо). Тривалість РГ 10 хвилин. Привести приклади. При складенні комплексів необхідно притримуватись наступної черговості вправ: 1) вправа на поставу і потягування; 2) для м'язів ніг; 3) для м'язів рук і плечового поясу; 4) і 5) для м'язів тулуба- нахили, повороти, скручування; 6 і 7) біг, стрибки, швидка хода.

Самостійні заняття. Складають найбільшу частину занять у режимі дня маленької дитини. Займає приблизно 45-55 хв. Найбільшу частину складають ігри. Бажано навчити дітей різноманітності рухів і змісту самостійних занять. Для збагачення руховими навичками необхідно забезпечити необхідну площу та ігровий матеріал. Навчити дітей різноманітним діям з іграшками (приклади). Різноманітність забезпечують також прості гімнастичні предмети (обручі, м'ячі, скакалки), які можуть імітувати дім, руль машин (обруч), мікрофон, доріжка (скакалка) і т.п. Пізніше в ігри дітей можна додавати гімнастичні прилади (лави, драбинки, великі кубики).

Наступним кроком збагачення дитячих ігор буде внесення в них сюжету з використанням предметів і приладів (побудуємо дім, машину), навчання своїх іграшок «займатись гімнастикою, акробатикою, лазити по драбинах, танцювати».

Фізкультурні заняття. Навчати новим формам рухів. Груповий метод проведення. Оптимальне фізичне навантаження (вступна частина ЧСС підвищується на 20%; основна – 40-50%). Важливо навчити дітей колективним рухам, об'єднати їх, спочатку по 2-3, потім групами. Тут дуже допоможуть сюжетні ігри і завдання (прикладі). Сумісні дії приносять дітям багато радості.

Вихователь постійно контролює дії дітей, звертаючи увагу на кожен елемент, який вивчається. Навіть під час звичайної ходи треба дивитись, як діти ставлять стопи. Поступово на заняттях з елементами гімнастики вчать ходити по обмеженій і підвищеній опорі (по одному, в парах). На заняттях гімнастикою вчать лазінню, доланню перешкод, різновидам кидкам, перекатам м'яча. Найбільш складний спосіб лазіння – на гімнастичній стінці (спочатку треба навчити триматись руками, ставити ноги), ховання іграшок на різній висоті.

Фітбол і його можливості у дитячих садках. Використання фітболів у скандинавських країнах у ДДЗ.

Нові рухи треба постійно вивчати, іноді ускладнюючи відомі, або виконуючи їх в інших умовах (Приклади).

Діти старшої групи з задоволенням знайомляться з простими елементами акробатики: перекатами вперед і назад з різних вихідних положень, з підвищення, перекатами в сторону, стійкою на лопатках, напівшпагатами та інше. Для проведення таких занять необхідно мати килим або м'які мати, вихователь повинен вміти пояснити і показати рух, у разі потреби підстрахувати.

Музично-ритмічні заняття і ігри.

Музично-ритмічні заняття є окремою формою обов'язкових занять у ДДЗ. Для проведення таких занять у ДДЗ існує посада музичного працівника.

Вправи які використовуються на таких заняттях одночасно сприяють фізичному і музично-ритмічному вихованню дитини, а також виправленню нестійких порушень у поставі. Використовуються стройові і порядкові вправи з предметами і без них, танцювальні елементи, вправи художньої гімнастики, музичні ігри з елементами танцю, гімнастики, сюжетні ігри, тощо. Спеціальний розділ складають вправи на поєднання рухів з музикою та відтворення сильних і слабих звуків (оплесками, притопами, різновидами кроків і стрибків) Привести приклади.

На заняттях музично-ритмічним вихованням вивчаються окремі елементи хореографії, елементи народних танців, вправи сидячі. Часто поєднують виконання вправ з підрахунком (розвивається дихальна система), співами, віршами. Діти дуже люблять такі заняття, особливо якщо вони різноманітні і ретельно підготовлені. Музичний працівник повинен старанно підбирати музичний матеріал для занять, враховуючі вікові особливості дітей (приклад).

4. Розвиток фізичних якостей на заняттях гімнастикою у ДДЗ

Оцінка фізичного стану дітей відбувається за наступними критеріями:
1) фізичний розвиток (вік, зріст, маса тіла, окружність грудною кліткою, талії, стегна, ваго-ростовий індекс); 2) фізична підготовленість (стрибок у довжину, кидок м'яча в ціль, стрибки через скакалку, піднімання тулуба з положення лежачи, присідання).

Для дітей 5-6 років приблизні нормативи:

Стрибок у довжину -90-100 см;

Кидок м'яча в стінку і ловіння з відстані 1м 30 см – 15- 19 разів;

Згинання рук в упорі лежачи – 6 разів;

Стрибки зі скакалкою – 20-24 рази;

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи – 25-30 разів;

Максимальна кількість присідань – 35-40 разів (3).

Виконання завдань на розвиток фізичних якостей відбувається на заняттях фізкультурою у будь-якій формі. Найголовнішими завданнями з розвитку фізичних якостей на заняттях гімнастикою у дошкільному віці є виховання спритності, координації рухів, вміння орієнтуватись у просторі, сили. При цьому не дозволяється виконання вправ з затримкою дихання, механізмами натужування. Всі вправи для розвитку фізичних якостей бажано проводити у формі гри, сюжетних завдань, використовуючи умови дитячої площадки для прогулянок, кімнати для проведення музично-ритмічних занять. Особливо для цього придатні гімнастичні лави, драбинки, кубики великого розміру та інше обладнання. Вправи для розвитку ФЯ можна проводити в парах, групою по 2,3,4 дитини. Для виховання спритності необхідно використовувати гімнастичні предмети (м'ячі, скакалки, обручі, кеглі, палиці тощо).

