

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЛЕКЦІЯ №7

ТЕМА: ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ ТА ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. ПЛАНУВАННЯ І КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНЯТ

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекцію обговорено і затверджено на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури (протокол №___ від «___» _____ 20___року)

Зав. кафедри,
д.фіз.вих., професор

І. Р. Боднар

ПЛАН

1. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
2. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дошкільнят.
4. Планування навчального матеріалу з фізичної культури для дошкільнят.
5. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.
6. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей дошкільного віку.

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 ин-тов по спец. N2+10. "Дошкольная педагогика 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.

1. Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. На протязі перших 6 років життя дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку. Народжуючись зовсім безпомічною істотою, яка не в стані ні цілеспрямовано діяти, ні говорити, ні мислити, дитина повинна всьому навчитись, щоб до кінці дошкільного віку перетворитись в особистість, з досить великим запасом знань і вмінь. Отже, дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини. Він відрізняється з однієї сторони інтенсивним ростом і розвитком

дитячого організму (наприклад, за перший рік життя ріст дитини збільшується на 50%, до 6 років майже в троє), а з другої сторони незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Всесторонній розвиток дитини знаходиться у великій залежності від рухової активності, яка сприяє психічному і фізичному розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в дошкільному віці приводить до порушення розвитку дітей, негативно впливають на їх розумовий розвиток, знижують рівень підготовленості до школи.

Мета фізичного виховання дітей дошкільного віку – зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, виховання навичок здорового способу життя.

Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дитини. У цей час створюються найсприятливіші умови для реалізації *освітніх, оздоровчих та виховних завдань*.

Оздоровчі завдання – спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності, розвиток рухових якостей, формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

Освітні завдання – спрямовані на формування рухових вмінь і навичок, ігрових дій і здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою і іграми, знання про основні гігієнічні вимоги та правила. (Завдяки пластичності нервової системи у дітей дуже швидко встановлюються нервові зв'язки та формуються умовні рефлекси).

Виховні завдання – спрямовані на формування позитивних моральних і вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди, анатоμο-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки

з врахуванням цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей.

В сучасній науці немає загальноприйнятої класифікації періодів росту і розвитку, а також їх вікових границь. Але існує прийнята *схема вікової періодизації*

I. Вікова періодизація дітей

№	Вік (від - до)	Назва вікового періоду	Назви груп дитячого садка і класи ЗОШ
I	Від народження до 28 днів	Неонатальний період	Новонародження
II	Від 28 днів – до 1 року	Молодший ясельний період	Грудний
III	Від 1 до 3 років	Раннє дитинство (старший ясельний період)	Переддошкільний вік
IV	Від 3 до 6 років	Перше дитинство	Дошкільний вік
V	Хл. від 6 до 12 р. Дів. від 6 до 11 р.	Друге дитинство	Молодший шкільний вік
VI	Хл. від 12 до 16 р. Дів. від 11 до 15 р.	Підлітковий вік (пубертатний період)	Середній шкільний вік
VII	Хл. стар. 16р. - 21р. Дів. стар. 15р - 20р.	Юнацький період	Старший шкільний вік

Кожний вік характеризується своїми особливостями. Перехід від одного до вікового періоду до другого відзначають, як переломний етап індивідуального розвитку дитини або, як критичний період.

2.Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку залежить від поєднання різноманітних *засобів фізичного виховання*, які розподіляються на такі види:

фізичні вправи,

оздоровчі сили природи

гігієнічні фактори (режим занять, сну, відпочинку, їжі, гігієна одягу, фізкультурного обладнання).

У фізичному вихованні дошкільнят важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовуючими процедурами (повітрям, водою) у чистому добре провітреному залі.

3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дошкільнят

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності, активізації рухового режиму у дошкільному закладі. Щоденно в режимі дня дошкільнят проводяться: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями

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.

Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є **ранкова гімнастика**, які у в дитячих садках проводять перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Вправи комплексу ранкової гімнастики – позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему), сприяє формуванню правильної постави, профілактики плоскостопості.

Музичний супровід створює у дітей бадьорий, піднесений настрій, Щоденне використання ранкової гімнастики організує і мобілізує дитину, приводить організм у відповідний робочий стан.

Корисно поєднувати комплекс ранкової гімнастики з повітряними і водними загартовуючими процедурами. Використовувати душ або обтирання з поступовим зниженням температури води від +30, +32 до +20, +22.

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
- для урізноманітнення ранкової гімнастики впроваджувати вправи з предметами.

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

група	К-сть вправ	Дозув. вправ	Тривалість бігу		К-сть стрибків	Тривалість ранкової гімн.
			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

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

- шикування;
- ходьба з метою профілактики плоскостопості (на внутрішній, зовнішній стороні стопи)
- легкий біг
- шикування (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
- комплекс ранкової гімнастики необхідно змінювати через 2 тижні, або змінювати одну вправу кожного дня.

Гімнастика після денного сну – 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.

Фізкультхвилинки

При сидінні в одній позі і розумовому напруженні настає розумова втома, послаблюється увага, уповільнюється тік крові, погіршується кровопостачання мозку.

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.

Метою фізкультхвилин – зменшення втоми і відновлення працездатності дитини.

Фізкультхвилини проводяться щодня під час занять з математики, конструювання, розвитку мовлення, логіки, ліпки, малювання іт.д.

Комплекс складається з 3-4 вправ по 4-6 повторень, темп виконання вправ середній. Тривалість комплексу 1-2 хвилини.

Вимоги до підбору вправ:

- 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)

Можна включати в комплекс вправи з різних вихідних положень: сидячи за столами, стоячи за столами, стоячи біля столів.

Комплекс необхідно змінювати кожні 2-3 тижні.

Фізкультурні паузи

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, комплекс загальнорозвиваючих вправ. Тривалість фізкультпауз 6-10 хвилин. Необхідно закінчувати проведення динамічної перерви за 2-3 хвилини до початку наступного заняття.

Системне структурування навчально–виховного процесу з фізичного виховання дітей у дошкільному закладі (за Денисенко Н.Ф., 2001)

Фізкультурні заходи	Вік, роки в	Час у режимі дня	Кількість, разів на тиждень	Тривалість, хв.	Обсяг фізичного навантаження	Зв'язок з іншими фізкультурно–оздоровчими заходами
1	2	3	4	5	6	7
Ранкова гімнастика (щоденно). Навесні, влітку, восени — на свіжому повітрі; взимку — по можливості на свіжому повітрі	2–7	Вранці перед сніданком	1	3–12	середній	Повітряні ванни, вологе обтирання, ходьба по вологих килимках, елементи механічного масажу, полоскання горла
Рухливі, спортивні ігри та вправи (в усі пори року)	2–7	Ранкові години (7–8 год.)	2–3	5–15	Малий та середній	3 коригувальною гімнастикою
		у перерві між заняттями (самостійно),	1	3–8	Малий середній	
		вранці: на заняттях різних видів (як фк–хвилинка)	1–2	3–5.	Середній, максимальний	
		денна та вечірня прогулянка	2–3	10–30	Середній, малий	
Фізкультурне заняття (щоденно)	2–7	Вранці, на денній прогулянці	Двічі Тричі	15–35	Малий, середній. максимальний	Повітряні ванни, вологе обтирання, купання у водоймах
Фізкультурна хвилинка	5–7	На заняттях	Що денно	2–5	Середній	Повітряні ванни
Фізкультурна пауза	2–7	Між заняттями	Що денно	5–10	Середній	Повітряні ванни
Гігієнічні процедури: миття рук, причісування волосся, тощо	2–7	Вранці, Перед обідом, Після сну	Що денно	2–3	Середній	Повітряні ванни, полоскання горла

Гігієнічна гімнастика	2–7	Після сну	Що денно	4–10	Малий, середній	Коригувальна ходьба, повітряні ванни, обтирання
Піший перехід	4–7	Денна прогулянка	Один раз на тиждень, бажано у Пт	15–30	Малий, середній, максимальний (короткостроково)	Рухливі ігри, спортивні ігри та вправи. Самостійна рухова діяльність дітей
Спортивні розваги	4–7	Прогулянка (денна, вечірня)	Двічі на місяць	20–30	—“—	Спортивні розваги на воді
Спортивні свята	5–7	Денна прогулянка	Двічі на рік	30–50	Малий, середній, максимал. (короткостроково)	Повітряні ванни, обливання
Самостійна рухова діяльність дітей	2–7	Протягом дня	Щоденно	1–3 год.	Малий, середній	
День здоров'я	5–7	Протягом дня	Раз у 3 місяці	7.00 — 17.00	Малий, середній, максимал.	

4. Планування навчального матеріалу з фізичної культури для дошкільнят.

Планування допомагає вихователеві: 1) чітко визначити перспективу роботи, 2) сформулювати загальні та конкретні навчально-виховні завдання, 3) дає цілеспрямований напрям усій роботі з фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов дошкільного закладу.

Планування здійснюється в певній послідовності:

➤ Спочатку вихователь старанно вивчає програму з фізичної культури і основні завдання з фізичного виховання дітей своєї групи. Розподіляючи навчальний матеріал на місяць або квартал, обов'язково враховують умови, в яких будуть проводити заняття (кліматичні, наявність відповідного інвентарю та обладнання тощо).

➤ Після цього матеріал, передбачений програмою, розподіляється за системами занять. При розподілі засобів фізичного виховання (їх. ший розвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру, рухливі ігри) за системами занять перевага надається тим з них, які мають кращий оздоровчий ефект та різнобічний вплив на дітей.

➤ Заключний етап планування – складання оперативного плану на один-два дні, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури з визначенням конкретних навчально-виховних завдань, а також перелік рухливих ігор та вправ, що плануються вихователем для проведення з дітьми під час прогулянок.

Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані. Перспективний план на місяць (квартал) є робочим (допоміжним) планом. Це планування дає можливість методично правильно розподілити програмний матеріал з фізичної культури на три їх. ший відрізок часу, а також поступово ускладнювати його, встановити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами.

Рекомендований план краще скласти у вигляді графіка. Види фізичних вправ, взяті з програми, розміщуються в графічному плані один під одним. Програмний матеріал поділяється (з урахуванням поступового підвищення вимог до дітей) як за складністю виконання окремих вправ, так і за фізичним навантаженням.

Розподіляючи програмний матеріал у перспективному плані, необхідно пам'ятати про реалізацію дидактичних принципів: систематичності, послідовності, поступового ускладнення програмного матеріалу, повторення й правильного чергування видів рухів.

При плануванні слід дотримуватися правильного чергування різних видів рухів: ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння. Вправи з основних видів рухів треба чергувати й поєднувати з іншими видами вправ так, щоб вони охоплювали більше м'язових груп, всебічно впливали на організм дітей.

Оперативне планування з фізичної культури. Після розподілу програмного матеріалу з фізичної культури на місяць або квартал вихователь складає план на один-два дні. У ньому записують план-конспект заняття з фізичної культури, зазначають рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру, які виконуватимуться дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок.

У плані-конспекті ставляться конкретні навчально-виховні завдання з урахуванням наслідків попереднього заняття та визначається послідовність їх вирішення. Таких завдань може бути три-чотири. Після запису зазначається інвентар, який необхідно підготувати для даного заняття.

При складанні оперативного плану на один-два дні, крім занять з фізичної культури, належна увага приділяється розвитку рухів дітей під час прогулянок. З цією метою щодня плануються різноманітні рухливі ігри, вправи спортивного характеру та виконання окремих основних рухів (метання в ціль, вправи з рівноваги, стрибки зі скакалкою тощо) на свіжому повітрі.

5. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.

У дошкільному закладі лікарсько-педагогічний контроль здійснюється за такими напрямками:

- систематичне проведення медичних оглядів і оцінка стану здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку, функціональних можливостей та динаміки розвитку рухів дітей;

- спостереження за проведенням різних організаційних форм ФВ, контроль за змістом, методикою проведення фізичних вправ, відповідність їх анатомо-фізіологічним можливостям дитячого організму, організація рухового режиму;
- систематичне спостереження за санітарно-гігієнічним станом місць занять з ФК, РГГ, загартовуючих процедур;
- постійний контроль за дотриманням режиму дня та організацією раціонального харчування у дошкільному закладі.

Лікарський та педагогічний контроль за ФВ дітей тісно пов'язані одне з одним.

Контроль за процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку дає змогу: - оцінити правильність планування; - підвести підсумки проведеної роботи з фізичного виховання; - з'ясувати причини недоліків; - внесення коректив.

Контроль також дає можливість: - визначити стан здоров'я дітей; - рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та фізичної підготовленості; - правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів. Контроль повинен бути об'єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання дітей різних вікових груп застосовують три види контролю: попередній, поточний та підсумковий.

Попередній контроль. Для забезпечення чіткого планування роботи з фізичного виховання вихователю потрібно мати дані про: 1) фізичний розвиток; 2) стан здоров'я; 3) фізичну підготовленість дітей.

Дані про стан здоров'я, фізичний розвиток та поставу дітей вихователь отримує після лікарського обстеження групи. Облік рухової підготовленості

дітей проводиться двічі на рік (на початку вересня та наприкінці травня). Всі ці показники записуються в журнал. Отримані дані попереднього обліку є основою для внесення відповідних коректив до навчального процесу з фізичного виховання.

З основних рухів обстежуються: ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, висоту і довжину з розбігу, метання тенісних м'ячів лівою та правою рукою на дальність. Порівняння результатів першого та завершального обстежень дає змогу об'єктивно визначити ступінь оволодіння дітьми основними рухами та розвитком рухових якостей протягом навчального року, а також об'єктивно проаналізувати роботу вихователя щодо виконання програми з фізичної культури.

Поточний облік: вихователем щоденно враховується стан здоров'я дітей, відвідування ними дитячого садка. Для цього потрібно підтримувати постійний контакт з лікарем або медичною сестрою, які інформують його про етап здоров'я вихованців.

Спостерігаючи за дітьми під час занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання рухів на прогулянці, вихователь виявляє недоліки в окремих дітей і вносить необхідні корективи у планування занять з фізичної культури, підбір ігор та фізичних вправ під час прогулянок.

Підсумковий облік. Наприкінці навчального року проводиться обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей. Отримані дані порівнюються з відповідними стандартами. Вони дозволяють вихователю зробити об'єктивний аналіз засвоєння дітьми відповідної групи програмного матеріалу за навчальний рік, виявити досягнення та недоліки у системі фізичного виховання.

На основі аналізу даних підсумкового обліку складається звіт про роботу з дітьми кожної групи з фізичного виховання, у якому відмічають позитивні сторони: тенденції у бік покращання здоров'я, фізичного розвитку, постави та рухової підготовленості дітей, а також наявні недоліки і конкретні пропозиції щодо їх усунення.

6. Контрольні якісні показники рівня фізичної культури дітей дошкільного віку.

Відомі науковці В.К.Бальсевич і В.А.Запорожанов (1987) розробили такі **контрольні якісні** показники рівня фізичної культури дітей дошкільного віку:

- ✓ Знання основних правил гігієни, проведення ранкової зарядки та розпорядку дня.
- ✓ Володіння елементарними руховими вміннями і навичками (підтримання правильної постави, ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, кидки і передачі м'яча, пересування на лижах і ковзанах).
- ✓ Виконання контрольних показників фізичної підготовленості.
- ✓ Вміння грати в рухливі та спортивні ігри (за спрощеними правилами).
- ✓ Інтерес до оцінки рівня своєї фізичної підготовленості.
- ✓ Щоденна ранкова гімнастика і регулярне виконання загартувальних процедур.
- ✓ Інтерес до подій спортивного життя сім'ї, спортивного клубу, досягнення видатних спортсменів.