

## ЛЕКЦІЯ № 7

### ТЕМА: УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### ПЛАН

1. Планування та облік роботи з фізичного виховання у дошкільному закладі
2. Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі
3. Функціональні обов'язки працівників дошкільного закладу в організації фізичного виховання дітей
4. Лікарсько-педагогічний контроль

#### 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. Теорія и методика ФВ детей дошкольного возраста. - Учебн. для ін-тов по спец. N2+10. "Дошкольна педагогіка и психология". 3-е изд. испр. и доп.-М.:Просвещение, 1985с.
4. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.
5. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.

Вся робота з фізичного виховання в школі і дошкільних навчальних закладах чітко планується.

Розглянемо основні педагогічні вимоги щодо планування навчальної роботи, яке здійснюється вчителем перед початком навчального року.

Правильно спланувати процес фізичного виховання - це означає:

1. Передбачити умови, засоби і методи розв'язання задач навчання, виховання та зміцнення здоров'я учнів.
2. Знати і впровадити принципи планування, перспективності, конкретності, оперативності, наочності, систематичності, наступності і послідовності. Воно повинно бути не формальним, а науково педагогічним. Це означає, що вчитель повинен знати і враховувати усі фактори і умови, у яких відбувається учбово-виховний процес, які впливають на нього і які визначають результат взаємопов'язаної діяльності в системі "вчитель-учень".
3. Реальне планування вимагає добре побудованого обліку: попереднього, поточного, оперативного і підсумкового.
4. Розробка планів починається не з пустого місця. Початком до дії слугують державні документи: учбовий план, який встановлює загальну кількість годин на предмет "фізична культура" і їх розподіл за роками навчання; державна програма "Основи здоров'я і фізична культура", яка визначає зміст занять і учбові нормативи для кожного класу, умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу.
5. Значення форм робочої документації, яка є обов'язковою і яку вчитель повинен подавати під час контролю адміністрацією учбового процесу.
6. Досконале засвоєння технології розробки документів починаючи з постановки задач навчання, добору засобів для вирішення цих задач, вміло підібране дозування, визначення методів організації учнів, методів навчання.

7. Можливість використовувати право вчителя вносити конкретні (експериментально підтвержені) зміни в програму занять і форми документів.

Завдання фізичного виховання, визначені в програмах з фізичної культури, можуть бути успішно розв'язані лише за умови вдумливого і творчого планування навчально-виховної роботи, яке передбачає чітке визначення навчально-виховних задач на кожну чверть та на урок, добір та використання програмного матеріалу з урахуванням умов роботи школи, індивідуальних можливостей дітей, їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Планування – це складання методично обгрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення у сутність явищ і закономірностей фізичного виховання.

Процес планування можна уявити у вигляді ряду послідовних операцій. Планування завершується підсумковим контролем.

При складанні конкретних документів планування необхідно дотримуватись ряду вимог:

1. забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
2. спиратися на загальні і методичні принципи фізичного виховання;
3. бути цілеспрямованим і перспективним;
4. бути реальним, конкретним і наочним.

Безпосередньо перед тим як взятися за складання планів, потрібно виконати велику підготовчу роботу, що полягає у зборі необхідної інформації.

1. Визначається обсяг матеріалу який належить засвоїти дітям.
2. Вивчається склад учнів, стан їхнього здоров'я, рівень знань, технічної і фізичної підготовленості.
3. Досліджується рівень роботи з фізичного виховання за попередні роки і стан матеріальної бази школи.
4. Знайомляться із загальним планом роботи установи з метою визначення ставлення до фізичної культури керівництва й усього педколективу.
5. Вивчаються кліматичні умови та екологічний стан.
6. опрацьовується календар спротивно-масових заходів (для визначення почерговості проходження навчального матеріалу).
7. З'ясовуються загальні і спортивні традиції школи.
8. Формуються програми вивчення всіх рухових дій.

1. Напрямки планування навчально-виховного процесу з ФВ.

План - це заздалегідь визначений порядок, послідовність здійснення накресленої на конкретний період програми (роботи) з вказівкою її мети, змісту, об'ємів, методів, матеріальних і фінансових засобів, термінів виховання. Тому функції педагогічного планування фізичного виховання полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формалізованому "проектуванні" того як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей.

Вся робота з фізичного виховання чітко планується.

Навчальний матеріал у програмах з фізичної культури подається за розділами та видами рухів. Програмою передбачено поступове, з класу в клас, підвищення вимог щодо рівня всебічної підготовки учнів. Для успішного засвоєння програмного матеріалу потрібний раціональний розподіл його за окремими періодами навчального року.

Планування – це складання методично обгрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, це проникнення у сутність явищ і закономірностей фізичного виховання.

Процес планування можна уявити у вигляді ряду послідовних операцій. Планування завершується підсумковим контролем.

При складанні конкретних документів планування необхідно дотримуватись ряду вимог:

1. забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
2. спиратися на загальні і методичні принципи фізичного виховання;
3. бути цілеспрямованим і перспективним;
4. бути реальним, конкретним і наочним.

Планування навчально-виховного процесу з предмету фізична культура суттєво відрізняється по своєму змісту від планування по інших навчальних предметах. Це обумовлено специфікою навчання руховим діям і необхідністю поруч з рішенням освітніх та виховних задач цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток учнів.

Процес планування фізичного виховання знаходить своє відображення в конкретних документах планування: державних і тих, що складає безпосередньо сам вчитель.

Правильно виконане планування повинно відповідати наступним вимогам:

1. забезпечувати можливість оперативного внесення коректив;
2. спиратися на загальні і методичні принципи ФВ;
3. бути цілеспрямованим і перспективним;
4. бути реальним;
5. бути конкретним;
6. бути наочним.

Здійснення реального планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в загальноосвітній школі з врахуванням принципу систематичного підходу потребує наступних знань:

- 1) вікові динаміки розвитку різних рухових якостей;
- 2) рекомендації по об'єму і інтенсивності допустимих фізичних навантажень для учнів різних класів;
- 3) норми рухової активності по віковим групам;
- 4) загального режиму для школяра і місцю в ньому рухового режиму \різних форм занять фізичними вправами\;
- 5) механізмів засвоєння знань, формування рухових вмінь і навичок, технології розвитку рухових якостей;
- 6) методів організації навчально-виховного процесу, методів навчання, методів виховання;
- 7) приблизних норм дозування різних вправ: в уроці, в системі уроків;
- 8) види контролю та критерії успішності, тестів фізичного розвитку і фізичної підготовленості

Не дивлячись на те, що поняття “контроль” є дуже зрозумілим (перевірка, обстеження, оцінка та ін.) і ніби-то не потребує додаткового тлумачення, характеристика контролю в процесі ФВ різними фахівцями трактується неоднозначно. Тривалий час контрольні функції вчителя ФК зводились переважно до обліку успішності і контролю фізичного стану учнів. В даний час питання контролю в процесі ФВ розглядається значно ширше, про що свідчить перелік питань даної лекції.

Контроль є одним із найважливіших елементів управління навчальним процесом з ФВ. Як було вказано у попередній лекції, саме на підставі контролю педагогічного процесу вносяться необхідні корективи у документи планування роботи з ФВ учнів. Дані підсумкового контролю є вихідними

для планування наступного етапу (серії уроків, чверті або семестру, навчального року).

Для ФВ властиві 2 види контролю: педагогічний контроль і самоконтроль. На думку В.Ф. Новосельського (1980), у старших класах ці види контролю можна доповнити взаємоконтролем учнів.

Термін “педагогічний контроль” означає, що контроль здійснюється педагогом-фахівцем (викладачем, тренером) відповідно до його професійних функцій.

У педагогічному контролі за процесом ФВ учнів суб’єктом контролю є вчитель, об’єктом – школяр. У процесі самоконтролю учень одночасно є суб’єктом і об’єктом контролю.

Контроль факторів, що впливають на учнів в процесі ФВ, повинен охоплювати 3 роди впливів:

- ті, що йдуть безпосередньо від педагога (педагогічні впливи);
- ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
- ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів (специфічні чинники) (5).

Контролюючи педагогічні впливи, вчитель повинен здійснювати педагогічний самоконтроль. Тільки осмислюючи й оцінюючи результати власної діяльності, можна підвищувати якість уроків і педагогічну майстерність вчителя.

Педагогічний контроль чинників зовнішнього середовища (передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентарю, одягу) полягає у зіставленні наявних умов і можливостей передбаченого ефекту.

В контролі специфічних чинників ФВ чільне місце посідає контроль рухової діяльності як чинника впливу на організм учнів. Саме контроль динаміки функціональних зрушень в організмі учнів є одним з найбільш розроблених розділів контролю у ФВ (2, 5).

Як правило, цей напрям педагогічного контролю пов’язаний із медико-біологічним контролем. Найважливішим у педагогічному контролі за процесом ФВ учнів є контроль за формуванням знань, вмінь, навичок, розвитком рухових здібностей, удосконаленням особистих якостей школяра.

Дані педагогічного контролю у ФВ підлягають документальному обліку. Згідно навчальної програми з предмету ФК “Основи здоров’я і ФК” для обліку навчальної роботи заповнюється класний журнал та зошит вчителя, а для обліку позакласної роботи – протоколи спортивних змагань та зведені протоколи показників виконання комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості. Основний звітний документ вчителя ФК – звіт адміністрації школи (3).

У процесі ФВ учнів мають місце наступні види контролю:

- контроль вихідного рівня і готовності учнів до реалізації запланованих завдань (вихідний контроль);
- оперативно-поточний контроль (постійний контроль);
- цикловий або етапний контроль (5).

Вихідний контроль є необхідною умовою доцільної організації педагогічного процесу. Він включає оцінку стану здоров’я (розподіл учнів за медичними групами), фізичного розвитку, знань, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивації до занять ФК.

Оперативно-поточний контроль вирішує такі завдання:

- термінова оцінка стану готовності учнів до реалізації наміченого (аналіз працездатності, втома і відновлення в ході занять);
- оцінка зміни індивідуального стану учня в інтервалі між заняттями;
- контроль освітнього, тренувального, виховного ефекту занять.

До способів оперативно-поточного контролю відносять:

- спостереження, опитування, самоаналіз;
- використання контрольних рухових завдань.

Цикловий або етапний контроль має на меті інтегральну оцінку системи занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу) занять.

Цей вид контролю за Б.М. Шияном (5) передбачає три групи процедур:

- узагальнену обробку матеріалів оперативного-поточного контролю, взятих у сукупності;
- тестування в кінці циклу для визначення кумулятивного ефекту занять;
- осмислення виявлених тенденцій і співвідношень для планування наступних дій.

Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі. Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання дитиною рухів залежить від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику. Керівництво дошкільним закладом повинно забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання і розмістити його у групових кімнатах, фізкультурному залі та на майданчику. Воно має відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Головна вимога до фізкультурного обладнання — забезпечення безпеки під час виконання вправ, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення гімнастичного обладнання та за правильною обробкою дерев'яних приладів (гімнастична стінка, лави, драбинки, дошки та ін.). Вони повинні бути добре відполіровані, а металеве обладнання відшліфоване та з закругленими кутами. Якість обладнання, їх стійкість та міцність перевіряються вихователем перед початком занять з фізичної культури.

#### Фізкультурне обладнання групової кімнати

Для дітей *першого року життя* у груповій кімнаті встановлюють індивідуальні та групові манежі.

Малюкам до 2,5-3 місяців підвішують яскраві іграшки (брязкальця, целулоїдні фігурки та ін.) на висоті, зручній для їх розглядання. У другій частині манежу для дітей від 3 до 6 місяців іграшки розміщують так, щоб дитина легко могла доторкнутися до них рукою.

Для малюків 5—6 місяців іграшки кладуть у манежі в різних його кінцях (із розрахунку по 1-2 іграшки для кожної дитини), щоб стимулювати їх рухи. Для індивідуальних занять з дітьми використовують: кільця, дерев'яні палички (довжиною 35-40 см, діаметром 1,5 см), кубики, м'ячі, кульки та ін.

У груповій кімнаті бажано мати столик для підлізання та піднімання на ноги, тримаючись за нього. Довжина столика до 1 м, ширина - 50 см, висота - 40 см з перекладками, які знаходяться під його кришкою по ширині та довжині.

*Драбинка* для лазіння з зачіпками довжиною 1,2 м, шириною -60 см, відстань між східцями 12 см. *Колода* (краще з пінопласту) діаметром 25-30 см, довжиною 2 м для перелізання.

*Гірка* для повзання та спуску, переступання вздовж перил висотою 80 см. Вона має приставну драбину довжиною 80 см та сходинки по 8 см, скат довжиною 90 см і верхню платформу розміром 230 x 85 см, з перилами висотою 45 см.

У *другій групі раннього віку* (діти від 1 року до 1 року 6 місяців) необхідна *драбинка-стрем'янка* висотою до 1 м, яка складається із двох драбинок шириною 90 см, розташованих під кутом одне до одного.

*Гірка* для скочування висотою 90 см складається із скату розміром 140 x 60 см, верхньої платформи розміром 60 x 60 см, розташованої перпендикулярно до скату, драбинки розміром 80 x 60 см з перилами висотою 40 см; сходинок шириною 20 см, висотою 10 см.

Для ходьби та вправ з рівноваги необхідна доріжка з клейонки або міцної тканини довжиною 2 м, шириною від 25 до 40 см; дошка довжиною 2-2,5 м, шириною 25 см; похила дошка із зачіпками довжиною 2,5 м, шириною 25 см; ящик розміром і 50x50x10 см.

Для метання предметів потрібна горизонтальна ціль: ящик або кошик діаметром 80 см.

Для вправ в переступанні шнур або палиця закріплюються на 2 стояках (висотою 130 см). Застосовується також ребриста дошка довжиною 2 м, шириною 30 см, з планками 1,5 x 1,5 см на відстані 2,5 см.

Для індивідуальних занять використовуються іграшки-каталки, обручі діаметром 45 см, кільця, палички тощо.

У групі можна підвісити легкі гойдалки або поставити *гойдалки балансир* (довжина дошки 160 см, ширина 20 см, висота, підставки 25 см, висота стійок 45 см, довжина ручки 22 см, діаметр 2 см), діти розкочуються на них, присідаючи та піднімаючись на прямі ноги.

У першій молодшій групі розміщують *драбинку-стрем'янку* висотою 150 см (з двох прольотів шириною по 65 см), відстань між східцями 12-15 см. Гімнастична стінка висотою 1,5 м, шириною прольоту 70 см (відстань між східцями 15 см, їх діаметр 3 см). Гірка з драбинкою та скатом висотою 90 см, *місток* із сходинок висотою 10-12 см, шириною 20 см (висота перилець 50 см); *драбинка* приставна з зачіпками довжиною 150-200 см відстань між рейками 12-15 см. Мотузьяна *підвісна драбинка* довжиною 130 см, шириною 40 см, відстань між східцями 12-15 см. Ящики дерев'яні розміром 50 x 50 x 15 см, *дуги* висотою 40 см, відстань між кінцями 60 см. Для ходьби використовуються шнури довжиною 10-12 м; дошка довжиною 2,5 м, шириною 20-25 см, яку піднімають на висоту 20-25 см. Для переступання використовується горизонтальна *драбинка* довжиною 2 м, відстань між східцями 15—20 см; *ребриста дошка* довжиною до 2-2,5 м, шириною 20 см, відстань між планками 6-8 см. *Стояки* висотою 160-180 см використовуються для натягування шнура, на якому підв'язують іграшки або кульки, діти намагаються дістати їх підстрибуючи на обох ногах. Коли шнур натягують на висоті 40-50 см діти виконують під ними підлізання. Для вправ у метанні м'ячів застосовуються горизонтальні цілі на підлозі (кошик або ящик), а також закріплюють на гімнастичній стінці *кільце* діаметром 40—45 см на висоті 110—120 см.

У *дошкільних групах* рекомендується обладнати для дітей «фізкультурний куточок»: *гімнастична стінка* (один-два прольоти висотою 2,2-2,5 м, шириною 80 см, відстань між східцями 15-20 см), *канат* довжиною 2,5-3 м, діаметр 2,5-3 см, *мотузьяна драбинка*, 2-3 кубу, гімнастична лава довжиною 2,5-3 м, ребриста дошка довжиною 2,5 м, *навісна драбинка та дошка* довжиною 2,5 м.

У групах повинні бути навісні мішені та баскетбольні кільця для метання м'ячів. Дрібний фізкультурний інвентар: обручі, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, скакалки, торбинки з піском та ін. у достатній кількості. Він використовується для виконання загальнорозвиваючих вправ, у рухливих іграх та для самостійкої рухової діяльності дошкільнят.

## Обладнання фізкультурного залу

У фізкультурному залі встановлюється все необхідне обладнання для проведення занять з фізичної культури.

*Гімнастична стінка* (висота 2,5 м, ширина прольоту 80 см, відстань між рейками 15-20 см) - 6-8 секцій.

*Гімнастичні лави* (довжина 3,5-4 м, висота 30 см, ширина верхньої дошки 20 см, нижньої планки 8 см) - 4-5 шт.

*Канати* (довжина 3-3,5 м, діаметр - 2,5-3 см) - 4-5 шт.

*Підвісні мотузяні драбинки* (довжина 2,5-3 м, ширина 65 см, відстань між рейками 20 см) - 2-3 шт.

*Гімнастичні мати* для стрибків з поролону (120x200 см) -6-8 шт.

*Гумова доріжка* (40x500 см).

*Набори дощок* (довжина 3,5 м, ширина 20 см), *драбинок* (довжина 3,5 м, ширина 40 см, відстань між рейками 20-25 см) з крючками на одному кінці - 2-3 набори.

*Ребристі дошки* (довжина 2,5-3 м, ширина 20 см, відстань між планками — 8 см) — 3-4 шт.

*Куби* для вправ у стрибках та рівноваги (з ребром куба 20, 30, 40 см) - 9 шт.

*Дуги* (висота - 40, 50, 60 см, відстань між підставками 60 см) - 9 шт.

*Довгі шнури* (довжина 12-15 м) - 4 шт.

*Мотузки* для вправ у рівновазі (довжина 8—10 м, діаметр 2 см) - 2 шт.

*Стояки* для стрибків, підлізання (висота 1,8 м) — 2 шт.

*Щити* для метання в ціль (діаметр 60 см) з крючками, щоб підвішувати їх до гімнастичної стінки - 6-8 шт.

*Переносні кошики* для метання м'ячів (діаметр 1 м, висота 60 см) — 4 шт.

*Кільця* для метання на стояках (висота 2,2 м, діаметр кільця 30 см) - 3-4 шт.

*Навісні баскетбольні щити* (80x90 см) з кільцями діаметром 45 см) - 2 шт.

*Різнокольорові прапорці* (розмір тканини 12x20 см, довжина палички 30 см) - 80 шт.

*Обручі* (діаметр 55-70 см) - 40 шт.

*Скакалки* (довжина 150-180 см) - 40 шт.

*Гімнастичні палиці* (довжина 90 см, діаметр 2,5 см) - 40 шт.

*М'ячі гумові* (діаметр 8,15, 25 см) - по 40 шт.

*Торбинки з піском* (6x10 см, вагою 100 та 200 г) - по 60 шт

*Торбинки з піском* (20x30 см, вагою 500-700 г) - 6-8 шт.

*Кубики* дерев'яні або пластмасові (4x4x4 см) - 60 шт.

Фізкультурні зали мають відповідати таким санітарно-гігієнічним вимогам: оптимальна температура в період проведення занять +4...+16 °С, вентиляція з використанням фрамуг, вентиляторів та інших пристосувань (протягом години повітря у залі повинно змінюватися тричі); норма освітлювання на рівні підлоги для ламп розжарювання - 15 лк; для люмінесцентних ламп - 300 лк; вікна закриті захисними сітками; стіни пофарбовані у світлі тони, що сприяє кращому освітленню залу; підлогу в залі не потрібно покривати лаком або змащувати мастикою для запобігання травмам дітей, особливо під час рухливих ігор.

Обладнання та інвентар розміщують залежно від розміру і планування залу. Гімнастична стінка, лави, гімнастичні мати знаходяться у залі постійно, а інший інвентар (куби, дошки, стояки та ін.) можуть зберігатися у підсобному приміщенні і виносяться безпосередньо перед початком заняття (у разі потреби). Дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, скакалки, палиці та ін.) зберігають на стелажах, які закріплюються на стінці залу.

При обладнанні залу основну увагу звертають на міцність кріплення гімнастичної стінки, канатів, підвісних драбинок до стін та стелі. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення та стійкості гімнастичного обладнання (лави, щити для метань, стояки та ін.), щоб запобігати травмам дітей та нещасним випадкам.

### **. Обладнання фізкультурного майданчика**

Розміри фізкультурного майданчика залежать від того, яку площу можна використати на території дитячого садка для його обладнання. Орієнтовні розміри майданчика 20 x 30 м для дітей молодшого віку та 30x40 м — старшого. Фізкультурне обладнання розміщують на ньому по боках так, щоб основна площа його була вільною. Це надає змогу проводити на ній загальноороз-виваючі вправи, метання предметів на дальність, рухливі ігри та вправи спортивного характеру.

Покриття фізкультурного майданчика може бути трав'яне або ґрунтове з утрамбованою сумішшю цегли, глини та вапняку з піском. Для посіву рекомендують таку суміш трав (у відсотках): м'ятлик луговий - 20, овсяниця червона - 60, клевер білий - 8, гребеник звичайний - 12.

Для стрибків у довжину та висоту обладнують яму з піском (розміри 2,5x6 м, глибина 30 см), стінки її укріплюються долі ками на рівні землі.) На відстані 40 см від краю ями закріплюють брусочок або товсту дошку шириною 20-30 см, довжиною, що дорівнює ширині ями. Брусочок (дошку) фарбують білою або жовтою фарбою.

Для вправ у стрибках у висоту поряд з краями ями вкопують дві короткі труби (довжиною 20—30 см, діаметром 3-4 см). У них встромляють дерев'яні стояки 60-70 см, до яких закріплюється гумова тасьма. Через кожні 5 см на стояках ставлять певні позначки, щоб можна було орієнтуватися, на яку висоту поставити тасьму. Під час стрибків у висоту та довжину з розбігу пісок у ямі розпушують, щоб діти приземлялися на м'яку опору.

Для вправ у рівновазі встановлюють колоду (поперечний розріз 15 x 15 см, висота - 30-40 см, довжина - 5-6 м для дітей молодшого віку, 6—8 м - старшого) з драбинкою для сходження на одному кінці.

*Пеньки або парканчик з пеньків* різного діаметра (20-30 см) та різної висоти (від 25 до 40 см). Довжина парканчика 8-10 м. Пеньки вкопують у землю на глибину 60-70 см (впритул або на відстані 10-15 см).

*Автомобільні покришки* (10-12 шт.) вкопують в землю впритул або на незначній відстані, їх фарбують нітрофарбою у різні кольори.

Для старших дошкільників встановлюють балансири різної конструкції:

- а) колода (діаметр 25-30 см, довжина 3,5-4 м) закріплюється на одній осі; висота робочої поверхні балансира над землею 50-60 см;
- б) на двох дерев'яних стовпчиках (висотою 40-50 см) підвішується колода (довжиною 2,5-3 м)

Для вправ з лазіння, перелізання та підлізання встановлюється по прямій лінії вздовж майданчика або під прямим кутом (2 прольоти x 2) *гімнастична стінка* (висота 2,2 м для молодших дітей, 2,5 м - для старших дошкільників, ширина прольоту - 80 см, відстань між рейками 15—20 см).

*Дугоподібні драбинки - ліани* для старших дошкільників з відстанню між рейками 20-25 см.

*Дуги* для підлізання (6-8 шт.) висотою 40-60 см, поставлені на відстані 1 м.



*Гімнастичне містечко* - порівняно складна, але дуже потрібна споруда для виконання дошкільниками вправ з лазіння. Конструкція для підвішування приладів складається з двох стовпів (висота 3-3,5 м) і перекладиною між ними (довжина 5-6 м). До перекладини кріплять підвісне приладдя (2-3 канати, мотузяну драбинку) за допомогою спеціальних гаків. Кінці їх треба закрутити у вигляді спіралі, щоб при розгойдуванні канат або драбинка не зірвалися з кріплення. Гаки обов'язково кріплять гайкою і контргайкою.

*Ігрова стінка* (висота 1,8 м, ширина 5-6 м) виготовляється з дощок або цегли (товщина 25 см). З одного боку стінки малюють олійною фарбою мішені (діаметр 60 см), з другого - вбивають скоби для кріплення гімнастичних драбинок з металевих труб або з дерева для лазіння дітей.

По ширині майданчика на протилежних його краях встановлюють *баскетбольні щити* (120 x 90 см), вони можуть бути дерев'яні, з пластику чи іншого твердого, гладенького матеріалу, 3 см завтовшки.

Баскетбольний кошик (кільце із сіткою діаметром 45 см) закріплюють на відстані 20 см від нижнього краю щита на висоті 2 м від поверхні майданчика. Найбільш зручний варіант - прикріпити щити до металевих конструкцій, які виносять щити на 1-1,5 м від лицевої лінії у бік майданчика. Щити фарбують білою або світло-сірою фарбою, а окантовку — червоною або блакитною (завширшки - 5 см).

Для бігу та їзди на велосипеді обладнується доріжка (грунтова або гумобітумна) довжиною 150-180 м. Доріжка ділиться на дві половини (по 1,5 м) з однією лінією старту та трьома лініями фінішу (для бігу на дистанції 10, 20 та 30 м). Поверхня доріжки повинна бути рівною та не розмокати від дощу.

У дошкільних закладах, де площа майданчика обмежена, бігову доріжку можна спланувати на асфальтовому покритті.

По периметру території дошкільного закладу обладнують «смугу перешкод» (для дітей молодшого та старшого віку окремо), які складаються з 10-12 предметів. Серед них: колода, декілька пеньків, автомобільні покришки різного розміру, бар'єри для перелізання, рукохід, дуги та ін.

Крім стаціонарного фізкультурного обладнання, необхідно також мати переносне: гімнастичні дошки, драбинки, дуги, ворота для гри у футбол та хокей (шириною 2,5-3 м, висотою 1,2-1,5 м).

Фізкультурне обладнання має заохочувати дітей своєю формою та фарбою. Дерев'яні прилади фарбують олійною фарбою або лаком, це захищає їх від впливу вологи. Усі частини, які знаходяться в землі, покривають бітумним лаком з метою запобігання гниття. Обладнання, яке зроблено з металу, слід встановлювати на міцному фундаменті. Його фарбують нітродемаллю світлих кольорів з тим, щоб влітку воно менше нагрівалося. Під гімнастичною стінкою, рукоходом, колодою необхідно зробити м'яку подушку з піску заввишки 20-30 см.

На території дошкільного закладу встановлюють столи для гри у настільний теніс, обладнують майданчики для гри у городки та бадмінтон. Якщо є можливість, відводиться асфальтована доріжка для катання на роликових ковзанах, спортролерах та педальних автомобілях.

Кожну вікову групу треба забезпечити дрібним інвентарем: обручами, прапорцями, м'ячами різного розміру, а старших дошкільників - скакалками, ракетками та воланами для бадмінтону, роликовими ковзанами, велосипедами, серсо, кільцекидами тощо.

*Узимку на фізкультурному майданчику рекомендується залити ковзанку* (площа 200-250 м<sup>2</sup>), спорудити гірки для катання на санчатах та прокласти лижню.

Заливають ковзанку при стійкій морозній погоді ( $-5-10^{\circ}\text{C}$ ) коли земля вже промерзла і випав сніг. Навколо майданчика насипають сніговий валик, який після змочування водою і замерзання виконує роль бар'єра під час заливання ковзанки. Якщо товщина нарощеного льоду досягає 5—6 см, на ковзанці можна проводити заняття. Не рекомендується заливати ковзанку при температурі нижчій за  $-10^{\circ}\text{C}$  та вітряній погоді, тому що лід буде нерівний, з повітряними мішечками. Ковзанку заливають за 2-3 дні.

Для обладнання снігової гірки потрібно під час відлиги накопити кучугури зі снігу, втрамбувати її, надати бажаної форми, тобто зробити бар'єри навколо стола і вздовж спускової частини та вирубувати східці. Схил гірки має бути по довжині в 3-4 рази більший за її висоту. Ширина спускової доріжки 1,5—1,8 м, висота бар'єрів 50-60 см.

Найзручнішою для використання є дерев'яна гірка, яку монтують з дерев'яних брусків. З дощок виготовляють стіл, бар'єри, прокат і східці. На проїжджу частину насипають і утрамбовують тонкий шар снігу і поливають його водою для утворення льодяної кірки.

Для вправ у рівновазі роблять снігові вали (для їх основи можна використати встановлені на майданчику лави та колоду), а також доріжки для ковзання (2—3), довжиною 5-6 м, шириною 1-1,5 м.

### Організація та керівництво системою фізичного виховання в дошкільному закладі Функціональні обов'язки завідуючої, педагогів та медичних працівників в організації фізичного виховання дітей

Ефективність роботи з фізичного виховання дітей у дошкільному закладі може бути досягнута лише за умови єдності зусиль завідуючої, методиста, вихователів, музичного керівника та медичних працівників, їх сумлінного ставлення до своїх обов'язків.

*Завідуюча* здійснює загальне керівництво системою фізичного виховання дітей та оперативний педагогічний контроль па діяльністю співробітників дошкільного закладу у реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань з фізичної культури.

Вона бере безпосередню участь у забезпеченні дошкільного закладу фізкультурним обладнанням та інвентарем. Під її керівництвом обладнується фізкультурний зал, майданчик, групові кімнати з урахуванням потреб та вікових особливостей дітей.

Завідуюча контролює виконання встановленого режиму дня всіма співробітниками дошкільного закладу (вихователями, музичним керівником, музичним персоналом, робітниками харчоблоку). Особлива увага при цьому звертається на створення оптимального рухового режиму для дітей різних вікових груп.

Оскільки завідуюча є керівником дошкільного закладу, то вона в першу чергу несе персональну відповідальність за життя та здоров'я дітей. Вона працює у тісному контакті з медичними працівниками.

Разом з медичними працівниками та педагогами вона аналізує дані планових лікарських оглядів, намічає заходи щодо загартування дітей, допомагає вихователям встановити індивідуальний режим для окремих дітей в умовах єдиного режиму для кожної вікової групи.

Нормальний розвиток дитини можливий лише при раціональному харчуванні. Тому завідуюча стежить за тим, щоб їжа була калорійною і відповідала віковим особливостям дітей. Разом з медичним працівником та кухарем вона складає меню, намагається, щоб їжа була різноманітною і багатою на вітаміни. Ретельний

контроль повинен бути за гігієнічним станом кухні, підсобних приміщень та кухонним інвентарем.

У створенні умов для зміцнення здоров'я дітей велике значення має застосування загартовуючих процедур. Завідуюча дбає про створення гігієнічного повітряного режиму у групових кімнатах, спальнях та фізкультурному залі, проведення загартовуючих процедур, систематичне перебування дітей на свіжому повітрі в будь-яку погоду, особливо взимку. Поєднання загартування з виконанням фізичних вправ та участю дітей у рухливих іграх має особливу користь у зміцненні їх здоров'я та профілактиці респіраторних захворювань.

Щодня завідуюча разом з медичним працівником перевіряє санітарний стан приміщення дошкільного закладу, звертає увагу на вологе прибирання у групових кімнатах, спальнях та рекреа-ціях, зовнішній вигляд дітей, порядок у роздягальні, умивальні, підсобних приміщеннях.

З метою контролю та надання методичної допомоги вихователям завідуюча відвідує всі організаційні форми фізичного виховання. Аналізуючи разом з вихователем наслідки своїх спостережень вона відмічає позитивні моменти у проведенні занять, ранкової гімнастики та ін., а також наявні недоліки і дає методичні поради, щодо їх усунення.

Завідуюча ознайомлюється також з методичною документацією вихователя (щоденним планом виховної роботи, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури, планування рухливих ігор під час ранкової та післяобідньої прогулянок тощо), аналізує її та дає вихователю поради щодо її оптимізації.

Важливою ділянкою роботи завідуючої є підвищення кваліфікації педагогічного колективу дошкільного закладу. Це передбачає вивчення конкретних питань з фізичного виховання та обговорення їх на педагогічних радах; участь у семінарах-практикумах,

Кожні п'ять років завідуюча направляє педагогів на місячні курси підвищення кваліфікації при інституті удосконалення вчителів, а також турбується про їх активну участь у заходах (лекції, семінари, педагогічні читання, конференції), які проводять районні та міські методичні кабінети.

Спрямовуючи та контролюючи роботу педагогічного колективу, завідуюча заохочує їх творчу ініціативу, відмічає найбільш вдалі методи та прийоми, які сприяють успішному вирішенню завдань з фізичного виховання дітей, допомагає розкриттю індивідуальних можливостей кожного педагога.

До обов'язків завідуючої належить також пропаганда знань з питань фізичного виховання дитини у сім'ї серед батьків з використанням стендів, батьківських куточків, проведення батьківських зборів, консультацій, бесід тощо.

Завідуюча повинна дбати про постійне удосконалення свого методичного рівня у галузі методики фізичного виховання. Активна участь у роботі методичних об'єднань, семінарах для керівників дошкільних закладів, регулярне опрацювання нової літератури, відвідування різних організаційних форм з фізичної культури збагачують знання завідуючої з питань теорії та практики фізичного виховання дітей, допомагають їй підвищити свою педагогічну майстерність.

*Методист* дошкільного закладу проявляє постійну турботу про неухильне зростання професійної майстерності вихователів та здійснює методичне керівництво станом фізичного виховання у дошкільному закладі, її діяльність у сучасних умовах повинна бути в основному методичною, а не адміністративною. Методист - це генератор ідей з питань фізичного виховання, вона знайомить вихователів з новинками методики фізичного виховання дітей, надає їм допомогу у підвищенні майстерності.

Центром методичної роботи у дошкільному закладі з питань фізичного виховання є методичний кабінет, де зосереджується відповідна література, складається картотека цікавих та корисних для педагогів журнальних та газетних статей, матеріали науково-

Методист вивчає роботу вихователів груп, аналізує документацію з планування, а також відвідує різні організаційні форми з фізичної культури (заняття, ранкову гімнастику, рухливі ігри під час прогулянок та ін.), з їх аналізом та оцінкою. При обговоренні цих форм даються конкретні поради вихователю щодо покращання методики їх проведення, усунення недоліків, відмічаються також і позитивні моменти.

Значна увага приділяється вивченню позитивного досвіду роботи з фізичного виховання та його розповсюдження серед педагогічного колективу дошкільного закладу. Методист організовує проведення відкритих занять з фізичної культури та їх обговорення, допомагає вихователям узагальнити свій досвід, підготувати доповіді та виступи на педагогічних радах, батьківських зборах, педагогічних читаннях, методичних об'єднаннях та конференціях.

Під керівництвом методиста у дошкільному закладі проводяться семінари, семінари-практикуми та консультації для вихователів.

Методист організовує роботу з пропаганди педагогічних знань серед батьків, вивчення досвіду фізичного виховання дітей у сім'ї, наступності у цьому напрямку виховної роботи між дошкільним закладом, сім'єю та школою.

Дуже важливо, щоб методист вивчав нові публікації з фізичного виховання дітей, брав активну участь у заходах, які проводять районні (міські) методичні кабінети, та засіданнях методичних об'єднань.

*Вихователь з фізичної культури* несе повну відповідальність за виконанням вимог програми у тих вікових групах, де він працює. Він проводить щоденні заняття з фізичної культури, ранкову гімнастику у 3-4 групах, використовуючи методи та прийоми навчання фізичних вправ, а також способи організації, які відповідають сучасним вимогам теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

У дошкільних закладах, де є стаціонарний басейн, введена посада інструктора з фізичної культури, який проводить з дошкільниками заняття з плавання (два рази на тиждень у кожній групі), а також ранкову гімнастику та індивідуальну роботу з дітьми, які відстають у фізичному розвитку, руховій підготовленості та мають послаблене здоров'я.

Вихователь з фізичної культури веде облік рухової підготовленості дітей кожної вікової групи, бере участь у розробці сценаріїв фізкультурних свят та розваг, організації пішохідних переходів.

Розподілу фізкультурного інвентарю між групами для проведення занять з фізичної культури, вправ спортивного характеру та рухливих ігор під час прогулянок. Він дбає про зміцнення матеріальної бази з фізичного виховання (обладнання фізкультурного залу та майданчика, повне забезпечення груп дрібним фізкультурним інвентарем (у дошкільному закладі)).

Він повинен надавати дійову організаційно-методичну допомогу вихователям усіх груп з питань фізичного виховання дітей. Зокрема, в плануванні занять, складанні комплексів ранкової гімнастики, фізкультхвилинок та ін., консультацій їх з різних питань методики фізичного виховання дошкільників, проведенні відкритих занять з фізичної культури (у тих групах, де він не працює) та ін.

Певне місце у його діяльності займає робота з батьками, повідомлення їм корисної інформації (під час батьківських зборів, консультацій) з питань загартування дітей, застосування фізичних вправ у домашніх умовах, навчання

вправ спортивного характеру (плавання,- їзда на велосипеді, катання на ковзанах, ходьба на лижах та ін.).

Вихователь з фізичної культури працює у тісному контакті з усіма педагогами дошкільного закладу, координує з ними свою діяльність. -Заняття з фізичної культури, ранкову гімнастику, фізкультурні розваги та ін. він проводить разом з вихователями груп та музичним керівником. Вони спостерігають за якістю виконання фізичних вправ та у разі потреби надають допомогу у страхівці дітей. Якщо деякі діти мають недоліки у виконанні певних рухів, вихователі груп під час прогулянок надають їм можливість потренуватися у цих рухах.

*Вихователь групи.* До функціональних обов'язків вихователя належить його персональна відповідальність за життя і здоров'я кожної дитини, за всебічний розвиток та фізичне виховання дітей своєї групи. Він повинен мати необхідні знання з теорії та методики фізичного виховання, добре вивчити вимоги та зміст програми, методично грамотно проводити всі організаційні форми з фізичної культури: заняття, ранкову гімнастику, рухливі ігри та ін., правильно планувати та вести облік цієї роботи.

При проведенні занять з фізичної культури вихователь повинен домагатися комплексного вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, враховуючи при цьому анатоμο-фізіологічні, психологічні та індивідуальні особливості дітей; домагатися його високої моторної щільності, передбачати заходи щодо запобігання дитячому травматизму.

### Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням

Успішне вирішення завдань з фізичного виховання дітей значною мірою залежить від якості лікарсько-педагогічного контролю. У дошкільному закладі він 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 фізичного виховання, контроль за змістом, методикою проведення фізичних вправ, відповідність їх анатоμο-фізіологічним можливостям дитячого організму, організація рухового режиму;
- систематичне спостереження за санітарно-гігієнічним станом місць занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, загартовуючих процедур;
- постійний контроль за дотриманням режиму дня та організацією раціонального харчування у дошкільному закладі.

Лікарський та педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей тісно пов'язані одне з одним і обумовлені спільною роботою медичних працівників та педагогів.

Під час медичного огляду визначається стан здоров'я дитини, її фізичний розвиток (довжина та маса тіла, окружність грудної клітки), стан з поставою та склепінням стоп. Обмін думками

В умовах дошкільного закладу заняття з лікувальної фізкультури повинні проводити медичні працівники. Дозування фізичних навантажень рекомендує лікар відповідно до стану здоров'я дитини.

Розподіл дітей на медичні групи кожні півроку переглядається. Якщо у дитини підготовчої медичної групи стан здоров'я покращується, її переводять в основну групу. Або, навпаки, після захворювання дитина з основної групи тимчасово переводиться до підготовчої.

Протипоказанням до виконання дітьми фізичних вправ можуть бути тільки такі випадки: при гострих захворюваннях з підвищеною температурою та в період видужання, при загостренні хронічних захворювань, після операцій, при травмах, при всіх заразних захворюваннях шкіри, при значних перевтомленнях.

Не слід призначати масаж та гімнастику малюкам з захворюванням шкіри» підшкірно-жирової клітковини, лімфатичних вузлів, суглобів, рахіту третього ступеня та ін.

Діти, тимчасово звільнені від занять з фізичної культури, повинні перебувати під постійним контролем лікаря та вихователя. На закінчення строків звільнення від занять їм дозволяють займатися фізкультурою з обмеженням навантажень.

У дітей дошкільного віку застосовують функціональні проби на дозоване фізичне навантаження, які дають змогу виявити стан серцево-судинної та дихальної систем.

*Проба з переміною положення тіла:* дитину кладуть на кушетку на 3—4 хв після цього визначають її пульс протягом Юсі величину артеріального тиску. Потім дитина швидко встає і у неї проводять ті самі вимірювання. Збільшення пульсу після піднімання з кушетки на 4-12 ударів за хвилину та тиску  $\pm 5-10$  мм вважається хорошим показником. Більше почастішання пульсу та коливання тиску більше ніж на 10 мм свідчить про недостатню регуляцію серцево-судинної системи.

*Проба на дозоване м'язове навантаження* (30 легких підстрибувань за 15 с). Після п'ятихвилинного відпочинку у положенні сидячи у дитини підраховують пульс за 10 с, частоту дихання підраховують за рухами грудної клітки, протягом 30 с вимірюють артеріальний тиск. Не знімаючи манжетки, дитині пропонують виконати 30 підстрибувань за 15 с і знову проводять ті ж самі вимірювання.

У практиці мають місце два типи реакції. Позитивна реакція характеризується збільшенням пульсу на 25-50% відносно вихідних даних, збільшенням артеріального тиску на 10—15 мм і повернення всіх показників до вихідних даних через 2 хвилини.

При незадовільному стані спостерігається значне збільшення пульсу (більше 50%), відмічаються падіння артеріального тиску, задишка. Затримка відновлювального процесу пульсу до 4—5 хв. свідчить про неадекватність фізичного навантаження функціональним можливостям організму дитини.

Оцінка стану здоров'я дітей з урахуванням функціональних потреб дозволяє правильно визначити можливості організму дитини і більш чітко дозувати фізичні навантаження під час виконання вправ.

Урахування вікових та індивідуальних особливостей дитини, стану здоров'я та фізичного розвитку має особливе значення для проведення загартовуючих процедур. Тому медичні працівники дають висновок про стан здоров'я кожної дитини і розподіляють її в одну з трьох груп для проведення загартування (за дослідженнями А.О. Горюнової).

*Першу групу* складають здорові діти, з якими можна проводити повний комплекс загартовуючих процедур.

*До другої групи* відносять дітей, які перенесли хвороби, і їм на деякий час загартовуючі процедури відмінні. З дошкільниками, які часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями, катарами верхніх дихальних шляхів, з хронічним тонзилітом, з бронхітами, з підвищеною нервовою збудливістю загартовуючі процедури можна проводити з деякими обмеженнями. Особливо обережно знижувати температуру води, повітря, зменшувати тривалість процедур, проводити часткове обливання та обтирання тіла.

*До третьої групи* відносять дітей з підвищеною температурою тіла при будь-якій етимології, які мають гострі та хронічні запальовальні захворювання, декомпенсовані та субкомпенсовані пороки серця, з хронічними захворюваннями нирок.

Дітям, які прийшли до дитячого садка після захворювання або з проявом великого стомлення, з погіршенням сну на декілька днів припиняють загартовуючі процедури, а потім починають їх з температури, на 2-3 °С вище досягнутої. Крім того, зменшують тривалість загартовуючих процедур, тому що адаптаційні властивості організму таких дітей знижені.

При проведенні загартування потрібен постійний лікарський контроль за здоров'ям дітей, температурою повітря та води, чистотою приміщення, індивідуальним використанням та збереженням рушничків, рукавичок для обтирання та ін. Особливої уваги потребує контроль за реакціями організму у дітей, які раніше не піддавалися загартуванню, а також у послаблених. При проведенні підсумків роботи за навчальний період (червень місяць) лікар (медична сестра) разом з вихователем підбивають підсумки роботи з загартуванням дітей своєї групи, узагальнюють дані про їх стан здоров'я та зниження кількості захворювань.

Однією із сторін лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням є санітарний нагляд за місцями, де проводяться заняття, ігри, розваги, за гігієнічним станом фізкультурного обладнання та інвентарю у приміщенні та на фізкультурному майданчику.

Найбільш сприятлива температура повітря у залі в осінньо-зимовий період +16...+17 °С в молодших та +14...+16 °С у старших групах, відносна вологість - від 35 до 60%. Регулярне провітрювання та вологе прибирання залу значно знижують запиленість повітря та бактеріальну його забрудненість.

Одяг дітей під час занять з фізичної культури та ранкової гімнастики в приміщенні - майка, труси, чешки. Однак з метою проведення загартування повітрям доцільно максимально полегшувати одяг, і діти займаються лише в трусах і босоніж.

При проведенні занять з фізичної культури на свіжому повітрі одяг та взуття дітей залежать від сезону. Влітку — труси і майка, на ногах - тапочки або полукеди; у прохолодну погоду - футболка, спортивний костюм, лижна шапочка, кеди і шкарпетки (прості або вовняні); взимку до цього додають фланелеву сорочку, куртку та рукавички.

Під час прогулянки у різні періоди року одяг дітей повинен відповідати гігієнічним вимогам. Вихователь при проведенні занять з фізичної культури та ранкової гімнастики повинен бути у спортивному одязі.

Зміст роботи педагогічного та медичного персоналу передбачає також відповідальність за організацію харчування дітей. Вихователь та медична сестра застосовують індивідуальний підхід до тих дітей, у кого відсутній апетит, недостатня або занадто велика вага (ожиріння).