

ЛЕКЦІЯ № 3

ТЕМА: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

ПЛАН

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

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 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.

Вступ

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

1. 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
- вихованцям молодших груп пропонують вправи з імітацією рухів
- для урізноманітнення ранкової гімнастики впроваджувати вправи з предметами.

Кількість загально розвиваючих 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 провітреним. 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 загально розвиваючі 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 фізкультхвилинки – зменшення втоми і відновлення працездатності дитини.

Фізкультхвилинка проводиться 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 загально розвиваючих вправ. Тривалість фізкультпауз 6-10 хвилин. Необхідно закінчувати проведення динамічної перерви за 2-3 хвилини до початку наступного заняття.

2. Заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ. Вони є обов'язковими, проводяться з постійним складом дітей певної вікової групи, за чітким розкладом, щоденно протягом календарного року.

У процесі проведення занять вирішуються оздоровчі, освітні і виховні завдання.

Типи занять поділяються за постановкою освітніх завдань на занятті – ознайомлення, вивчення, вдосконалення, закріплення, повторення, змішані, контрольні.

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

Структура та зміст занять з фізичної культури.

Структура заняття з фізичної культури є трьохкомпонентною. Заняття складається з 3 частин: підготовчої, основної і заключної.

Підготовча частина – організація дітей, створення бадьорого настрою, підготувати до виконання рухів основної частини заняття (тривалість 7-12 хв)

Основна частина – навчання і вдосконалення рухових дій, розвиток рухових якостей (тривалість 12-25 хв)

Заключна частина забезпечує поступовий перехід від стану збудження до відносно спокійного стану (тривалість 1-5 хвилин)

Тривалість обов'язкових занять з фізичної культури:

I і II молодші групи – 20-25 хв

Середня група - до 30 хв

Старша група – до 35 хв

Підготовча група – 40 хв

Способи організації дітей на занятті.

Якість заняття залежить від раціонального способу організації дітей і досягнення оптимального фізичного навантаження.

Індивідуальний, груповий, фронтальний – методи організації дітей

Способи виконання вправ – одночасний, почерговий, потоковий, змінний і т.д.

3. Заняття з дітьми молодшої групи

На заняттях виконуються основні рухи. Використовується метод багаторазових повторень, фронтальний метод організації дітей на занятті. У заняттях використовують імітаційні завдання.