Електронні навчально-методичні видання
у вигляді збірників («хрестоматій») статей та уривків з наукових видань, які є об'єктом вивчення в рамках навчальних дисциплін відповідно до затвердженої навчальної програми підготовки бакалаврів і магістрів

(згідно з розпорядженням Науково-дослідної частини № 03-21 від 05.05. 2017 р.)

Дисципліна ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Спеціальність дошкільна освіта

ОР бакалавр

Кафедра теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти

факультет /інститут педагогічний

Викладач Лисенко Олександра Миколаївна

E-mail lysenkowa@gmail.com

ХРЕСТОМАТІЯ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

За редакцією О.М. ЛИСЕНКО

ЗМІСТ

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. В46 Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
2. Використання елементів спорту у фізкультурно-оздоровчій роботі. Дитячий садок Росинка, м.Рівне
3. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку “Казкова фізкультура” / М. М. Єфименко. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 52 с
4. Худолій. О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник. Видання 2-е, виправлене. Харків. Освіта • Виховання • Спорт 2008

5. Презентаційні матеріали.

   Тема 1. Типи занять з фізичної культури.

   Тема 2. Методи та прийоми навчання фізичних вправ.

   Тема 3. Теорія фізичного виховання дітей від народження до 6 років.

   Тема 4. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку

   Тема 5. Фізичне виховання дітей дошкільного віку

   Тема 6.Фізичне виховання дітей раннього віку.

СХВАЛЕНО
ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА

- **Ранній вік**
  1– 3-й роки життя
- **Молодший дошкільний вік**
  4-й рік життя
- **Середній дошкільний вік**
  5-й рік життя
- **Старший дошкільний вік**
  6 – 7-й роки життя

Микола Єфименко

Програма
з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку "КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА"

Схвалено для використання в дошкільних навчальних закладах

Тернопіль
"Мандрівець"
2014

УДК 373.2.016
ББК 74.100.5
Є91

Схвалено для використання в дошкільних навчальних закладах
комісією з дошкільної педагогіки та психології
Науково-методичної ради
з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(лист ІІТЗО від 11. 06. 2014 р. № 14.1/12-Г-869)

Рецензенти:

Л. О. Ханзерук – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психокорекційної педагогіки Інституту корекційної педагогіки та психології НПУ імені М. П. Драгоманова;

С. Б. Дрьомова – інструктор з фізичної культури ДНЗ № 97 м. Краматорськ Донецької області, відмінник освіти України.

Єфименко М. М.

Є91 Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку "Казкова фізкультура" / М. М. Єфименко. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 52 с.

ISBN 978-966-634-835-0

Авторська інноваційна програма "Казкова фізкультура" ґрунтується на принципі гармонійного природного фізичного розвитку дітей, в основі якого лежить еволюційний метод засвоєння дітьми восьми основних рухових режимів: від лежачо-горизонтальних положень (лежачи, на чотирьох, сидячи) до вертикалізованих функціонально-тренувальних (лазіння, біг, стрибки).

Крім того, програма передбачає обов'язковий наскрізний ігровий метод вправляння, своєрідну театралізацію рухової діяльності дошкільників: фізкультурна казка при цьому стає основною формою взаємодії педагога з дітьми, які у відповідних сюжетно-рольових проявах всебічно реалізують свій особистісний потенціал.

Для педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів, батьків.

УДК 373.2.016
ББК 74.100.5

Всі права застережені
All rights reserved
ISBN 978-966-634-835-0

© М. Єфименко, 2014
© ТОВ "Мандрівець", 2014

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА 4

ЗМІСТ ПРОГРАМИ “КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА” 12

1. Організація загального рухового режиму 12
2. Безпека у фізичному вихованні дошкільників (не нашкодь!) 16
3. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей 18
   - Ранній вік (перший–третій роки життя) 18
   - Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя) 19
   - Середній дошкільний вік (п’ятий рік життя) 20
   - Старший дошкільний вік (шостий–сьомий роки життя) 21
4. Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи 23
   - Ранній вік (перший–третій роки життя) 23
   - Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя) 26
   - Середній дошкільний вік (п’ятий рік життя) 28
   - Старший дошкільний вік (шостий–сьомий роки життя) 33
5. Очікувані результати засвоєння дітьми програмового матеріалу 46

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА 49

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізичний розвиток дошкільників нині стає пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці. Цей розділ передує іншим, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямами навчальної діяльності. На жаль, нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку) – це підносить проблему фізичного розвитку та оздоровлення дітей на рівень державної політики в галузі освіти. Лише здорова дитина може максимально зреалізувати весь свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах. Саме таке розуміння проблеми фізичного виховання потребує від педагогів усвідомлення значущості формування у молодого покоління необхідності дотримання ***здорового способу життя, позитивного і зацікавленого ставлення до фізичної культури,*** її популяризації серед дітей та дорослих. Нині необхідні нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в дошкільних навчальних закладах, які б більшою мірою відповідали сучасному баченню зазначених проблем та шляхів їх розв'язання. У програмі запропоновано інноваційний підхід до фізичного виховання дошкільників, який ґрунтується, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму людини. Еволюційний (онтогенетичний) підхід до фізичного розвитку дитини є найбільш раціональний і сприяє повноцінному розкриттю психічних процесів, що дасть змогу дорослій людині в майбутньому успішно соціалізуватись у навколишнє середовище, у суспільство.

Програма "Казкова фізкультура" продовжує та розвиває інноваційні ідеї, які були закладені в попередній авторській програмі М. Єфименка "Театр фізичного виховання і оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку", доповнена новим багаторічним досвідом роботи з дітьми та відповідає сучасним вимогам до методичного забезпечення. Виходячи з цього, основна спрямованість програми – це фізичний розвиток і загальне оздоровлення дітей з елементами профілактики рухових порушень.

Програма орієнтована на положення Базового компонента дошкільної освіти (редакція 2012 р.) і передбачає реалізацію всіх закладених у ньому принципів та пріоритетних напрямів.

Програма розрахована на вихователів, інструкторів з фізичної культури дошкільних навчальних закладів і батьків дітей раннього та дошкільного віку.

Метою фізичного виховання є використання значних можливостей фізичної культури для сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколишнього середовища, яка матиме змогу ефективно і плідно реалізуватися у суспільстві.

Завдання фізичного виховання:

1. Оздоровчі

– підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища (емоційних стресів, вірусних інфекцій, коливань температури тіла та повітря, перепадів артеріального й атмосферного тиску, електромагнітної активності сонця тощо);

– стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

2. Профілактичні

– профілактика порушень опорно-рухового апарату (особливо хребетного стовбура, м'язового корсета) завдяки еволюційній послідовності опанування основних рухових режимів та дотриманню інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей (не нашкодь!).

3. Виховні

– формування моделі здорового способу життя як головної лінії особистісного розвитку;

– формування свідомої потреби у регулярних заняттях фізичною культурою;

– прищеплення навичок гігієнічної культури у повсякденному житті;

– виховання особистісних якостей людини майбутнього, орієнтованих на ідеї гуманізму: активна громадянська позиція, свобода вибору, плюралізм, толерантність, екологія душі й тіла, гендерне партнерство та ін.

4. Розвивальні

– розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості та окремих їхніх складників;

– розвиток необхідних комплексів фізичних якостей: швидкісно-силових здібностей, силової витривалості, швидкісної витривалості, координаційної сили, гнучкої сили і тощо.

5. Навчальні

– оволодіння основними руховими режимами (плавальним, "лежачим", режимом повзання, "сидячим", стоячим, режимами ходіння, лазіння, біговим і стрибковим) відповідно до вікових можливостей та особливостей індивідуального розвитку;

– формування навичок безпеки життєдіяльності, профілактики травматизму під час занять з фізичної культури або самостійної рухово-ігрової діяльності;

– формування у дітей знань про основні складові чинники здоров'я, здорового способу життя.

Концептуальні засади програми ґрунтуються на таких основних науково-методологічних положеннях:

1. Принцип природовідповідності – передбачає, що процес фізичного розвитку дітей повинен ґрунтуватися на філогенетичній послідовності формування стато-локомоторних функцій у дітей, що віддзеркалений у засвоєнні основних рухів немовляти у період раннього онтогенезу (від народження до одного-двох років). Відповідно, фізичне виховання дошкільників має відбуватися за онтогенетичною спрямованістю, зумовленою низкою закономірностей біологічного розвитку людини (основний біогенетичний закон Е. Геккеля, послідовність становлення стато-локомоторних функцій немовляти від голови до нижніх кінцівок (цефало-каудальна послідовність), напрямок формування кінцівок від центру до периферії):

– основні рухи мають засвоюватися від положень лежачи до положень стоячи і далі до ходьби, лазіння, бігу та стрибків;

– у кожному вихідному положенні вправи треба виконувати від низьких до високих поз;

– на початку заняття треба робити згинальні пози та рухові дії, а потім розгинальні;

– тіло дитини потрібно розвивати і тренувати у послідовності згори – вниз, "від тім'ячка – до п'ят";

– кінцівки тренують у напрямку від тулуба (хребта) – до пальців;

– у лежачо-горизонтальних положеннях треба виконувати повільні рухи, а у вертикальних – швидкі;

– у низьких горизонтальних положеннях виконують розслаблені рухи, а у вертикальних положеннях прямостояння – напружені;

– у великих і близько розташованих до тулуба (хребта) м'язах треба робити відносно повільні рухи, а у дрібних і віддалених від тулуба м'язах – швидкі.

2. Принцип комплексності (єдності соматичного–нейронного–психічного у загальному розвиткові дитини) – передбачає всебічний, комплексний підхід до загального психофізичного розвитку дітей. Насамперед це рівень фізичного тіла, власне скелет, м'язова система та основоположні рухові функціональні системи, які забезпечують їх ефективну діяльність. Саме повноцінна рухова активність дитини з самого раннього віку стимулює ефективне дозрівання необхідних нервових структур спинного й особливо головного мозку, що у подальшому забезпечить відповідний віковим особливостям рівень психічного розвитку дитини. У цьому плані можна говорити про концепцію кінезофілії (м'язового голоду) і первинність моторики за теорією М. Могендовича та І. Тьомкіна, принцип цілісності А. Петьо, психосоматику В. Райха, а також метод заміщувального онтогенезу А. Семенович.

3. Принцип дуалізму (подвійності) – (за В. А. Жикаренцевим, загальний методологічний підхід) – передбачає бачення завжди двох крайніх полюсів проблеми, стану чи процесу і вміле методичне варіювання залежно від педагогічної ситуації між цими полюсами. Наприклад, це може бути стан психофізичної релаксації (розслаблення) у дитини або діаметрально протилежний йому стан збудження (напруження). Процес фізичного виховання має варіюватися між цими протилежними полюсами: у початковій частині заняття з фізичного виховання дітей повинна переважати загальна психофізична гіпотонія (зниження загального тонусу); до середини заняття фізичний і психічний статуси дитини повинні досягти стану підвищеної нормотонії (серединних показників загального тонусу); до кінця ж основної частини заняття треба привести (хоча б на деякий час) підопічних у стан тренувальної гіпертонії (підвищення загального тонусу). Після чого у заключній частині знову повернутися до стану нормотонії, оптималь-

ного для продовження розпорядку дня і навчального процесу. Можна вести мову про дуальний педагогічний простір заняття – тоді воно набуває необхідного методичного наповнення.

Також в аспекті дуалізму можна проаналізувати застосування горизонтальних і вертикальних положень тіла дитини – тут має бути передбачений діалектичний перебіг від горизонтальних розслаблених поз і рухів на початку заняття з фізичної культури до більш вертикальних, напружених поз наприкінці основної частини заняття. Скелетно-м'язове розслаблення у горизонтальних положеннях завжди має передувати гравітаційно-функціональному напруженню у вертикальних положеннях прямостояння.

4. Принцип корекційно-профілактичної спрямованості фізичного виховання – віддзеркалює сучасний тривожний стан здоров'я дітей дошкільного віку, серед яких лише 3–7 % дошкільнят можна умовно віднести до категорії здорових. При цьому, більшість дошкільників (до 93–97 %) мають ті чи інші проблеми зі здоров'ям та розвитком. Багаторічні практичні дослідження виявили, що чимало проблем фізичного розвитку дітей пов'язано із пригніченням центральної та периферійної нервової системи на черепно-мозковому або спинальному рівнях у період внутрішньоутробного розвитку або під час пологів. Доцільно ввести типологічні підгрупи дітей залежно від типу рухових порушень.

Цей принцип набуває ще більшої актуальності в умовах розвитку інтегративної (інклюзивної) освіти у дошкільних навчальних закладах, коли поруч зі здоровими однолітками у групі перебуватимуть діти з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ).

5. Гендерний принцип – дає змогу відійти від традиційного "середньостатевого" фізичного виховання дітей конкретної вікової групи та максимально використати можливості фізичної культури для розвитку мужності у хлопчиків та жіночості у дівчаток. Це передбачає методичну почерговість занять (фрагментів занять) з роз'єднувальною тенденцією на відокремлення у рухах хлопчиків та дівчаток з поєднанням мужнього та жіночого в парних рухово-ігрових діях, заздалегідь передбачених педагогом у плані-сценарії.

6. Принцип особистісно орієнтованої педагогіки – передбачає індивідуалізацію та диференціацію методичних підходів залежно від віку дитини, її статі, рівня фізичного розвитку, а також особли-

востей рухових порушень. Це робить актуальним перехід від фронтальних занять з фізичної культури до підгрупових, малогрупових та індивідуальних. Особистісно орієнтований підхід до дітей дає змогу адаптувати завдання та зміст занять до особливостей кожної дитини, її психофізичного статусу і досягти максимального педагогічного ефекту.

До **основних методів** фізичного виховання належать:

1. Еволюційний метод – реалізує на практиці загальновідомий принцип природовідповідності. В його основі лежить еволюційна послідовність засвоєння дітьми основних рухових режимів: плавальний (якщо є басейн) – "лежачий" – режим повзання – "сидячий" – стоячий – режим ходьби – режим лазіння – біговий – стрибковий, бо вона є найбільш оптимальною, яка пройшла відбір у процесі еволюції тваринного світу та людини. Такою самою має бути послідовність виконання вправ у кожній формі фізичного виховання, починаючи з ранкової гімнастики пробудження і закінчуючи фізкультурним святом у залі й на вулиці. Особливо актуальний цей метод у ранньому віці, коли передбачається поступова вертикалізація скелета дитини та збільшення гравітаційного навантаження на хребетний стовбур. Такий підхід є інноваційним порівняно з традиційною структурою проведення заняття з фізичної культури.

2. Метод первинності розслаблення (релаксація, медитація, вивільнення енергії) – передбачає, що на початку заняття (або іншої форми фізичного виховання) необхідно досягти у дітей загального психофізичного розслаблення, що дасть змогу життєвій енергії вільно рухатися по організму і забезпечувати ефективну рухово-ігрову діяльність. Ось чому заняття має починатися з лежачо-горизонтальних положень, з гравітаційного розвантаження скелета (хребцевого стовбура), з повільних, розслаблених рухів тулубом та кінцівками. Особливу увагу треба приділяти проблемним, напруженим м'язам, виконуючи з ними вібраційно-хвильові рухи (вібрацію, струшування, поєднання вібрації зі струшуванням) та повільні розтягування.

Далі в основній частині заняття передбачено поступове збільшення фізичного та психічного напруження до його кульмінації у бігу та стрибках.

3. Метод повторно-кільцевої побудови заняття дає змогу кожне заняття з фізичної культури проводити за зразком "еволюції в

мініатюрі", повторюючи етапність розвитку тваринного світу та людини. Спочатку треба виконувати вправи в лежачо-горизонтальних вихідних положеннях (лежачи–на чотирьох–сидячи), далі поступово вертикалізувати положення до прямостояння та ходьби і лише у завершальній фазі основної частини заняття переходити до вправ з лазіння, бігу та стрибків. Кожне наступне заняття має повторювати цей своєрідний "еволюційний ролик", але на більш високому рівні, складнішому в методичному плані.

4. Метод індивідуального диференціювання навантажень (ІДН) – передбачає диференціацію вікової групи на типологічні підгрупи залежно від ознак ІДН, що переважають, та подальшу індивідуалізацію освітньої діяльності. Насамперед це стосується особливостей рухових порушень у дітей – щодо цього доцільно розподіляти дітей однієї вікової групи на підгрупи залежно від порушень постави, склепіння стоп, ступеня фізичного розвитку або окремих його показників тощо.

5. Тотальний ігровий метод – передбачає гру від самого початку заняття і до його кінця, бо гра є провідним видом діяльності дітей дошкільного віку. Всі заняття з фізичної культури мають бути ігровими. Для цього потрібен цікавий пригодницький сюжет, своєрідна фізкультурна казка, педагогічний спектакль. А у казці завжди присутні образи, які і втілюватимуть діти завдяки сюжетно-рольовим проявам – за таких умов можливе досягнення максимальної мотивації до рухово-ігрової діяльності.

У сюжетних колізіях такої казкової фізкультури потрібно дозовано і збалансовано генерувати як позитивні (вони переважатимуть), так і негативні (у невеликій кількості) емоції – можна вести мову про частковий метод дозованої драматизації. Він передбачає присутність у казковому сценарії Добра і Зла у вигляді конкретних образів та ситуацій. Боротьба між цими протилежними полюсами Життя відповідає концепції дуальності світу і відповідно наповнює педагогічні дії та виховний процес необхідною ємністю.

Тотальний ігровий метод передбачає розробку педагогом великих тематичних ігор (ВТІ), ситуаційних міні-ігор (СМІ), а також конкретних ігрових вправ. На кожному занятті з фізичної культури фізичний простір зали треба перетворити в ігровий простір, після чого заповнити його ігровою атмосферою.

6. Метод предметно-маніпулятивної діяльності дає змогу реалізувати у практику фізичного виховання велике розмаїття маніпулятивних дій дитини з предметом. Насамперед це стосується ручних (дворучних) дій, які позитивно впливають на стимулювання дозрівання необхідних структур головного мозку та забезпечують сучасний ефективний мовленнєвий розвиток і повноцінне генерування вищих психічних функцій.

Однак не треба забувати і про інші види предметних маніпуляцій: головою–шиєю, тулубом та ногами. Всі ці дії стимулюють розвиток загальної та дрібної координації, утворюють необхідні внутрішньокоркові та міжкоркові нейронні взаємозв'язки, формують у дитини логіку предметно-маніпулятивних дій ("орудійну логіку").

7. Метод максимального сенсорного збагачення – передбачає необхідність комплексного впливу на відповідні структури головного мозку дитини за допомогою аферентної імпульсації. У цьому плані під час виконання фізичних вправ пропріоцептивні потоки від м'язів та суглобів мають додатково збагачуватися іншими сенсорними потоками: вестибулярними, гравітаційними, зоровими, слуховими, температурними тощо. Саме завдяки такому ***полісенсорному впливові*** досягається максимальний стимулювальний ефект розвитку великих півкуль головного мозку та формуються більш точні, адекватні рухові дії.

8. Метод генерування архетипної енергії підсвідомого (М. Єфименко, А. Шевцов, К. Юнґ) – дає змогу використовувати великий потенціал енергії колективного підсвідомого (несвідомого) завдяки конструюванню архетипних ігрових образів на занятті з фізичної культури. Це передбачає цілеспрямоване використання педагогом типових для дітей дошкільного віку казкових образів, персонажів, ситуацій, які викличуть відповідні асоціації і почнуть підживлювати дитину необхідною енергією для виконання ефективних сюжетних рухово-ігрових дій.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ
“КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА”

1. Організація загального рухового режиму

Програмою передбачено рухову активність дітей упродовж дня, починаючи з прийому дітей вранці до того моменту, коли батьки або рідні забирають їх додому. Йдеться як про організовану педагогами рухово-ігрову діяльність, так і про самостійну фізичну активність дітей. Можна вести мову про ***загальний руховий режим*** дітей упродовж дня. Цьому сприятимуть різні форми фізичного виховання хлопчиків та дівчаток в умовах дошкільного навчального закладу:

- ранкова гімнастика пробудження*;
- кумедні фізкультурники*;
- заняття з фізичної культури;
- заняття з плавання;
- горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)*;
- самостійна рухова активність дітей;
- фізкультурна хвилинка;
- гімнастика пробудження після денного сну*;
- фізкультурна пауза;
- фізкультурні розваги;
- фізкультурні корекційні етюди*;
- малий туризм;
- рухливі ігри;
- загартовувальні процедури;
- естафети;
- змагання;
- фізкультурне свято;
- День здоров’я;
- Мала Олімпіада тощо.

Оскільки програма є інноваційною, вона передбачає використання відносно нових, нетрадиційних форм фізичного виховання дошкільників, які було представлено вище. Необхідність їх застосування доведено багаторічним практичним досвідом автора і висвітлено у відповідних статтях**.

* Авторські інноваційні форми фізичного виховання дошкільників.

** “Дошкільне виховання” (2013, № 8, № 11; 2014, № 1, № 2, № 4, № 7, № 10).

Заняття з фізичної культури є основною формою фізичного виховання дошкільників (включаючи заняття з корекційно спрямованого фізичного виховання дітей). Треба проводити не менше трьох фізкультурних занять на тиждень, одне з яких за умов сприятливої погоди – на вулиці (ландшафтна фізична культура). За наявності можливостей кількість таких занять упродовж тижня можна збільшувати.

Структура заняття з фізичної культури повинна передбачати такі обов'язкові компоненти:

I – підготовча частина (3–5 хв);

II – основна частина (10–25 хв);

III – заключна частина (2–4 хв).

Орієнтовна тривалість заняття з фізичної культури у різних вікових групах:

ранній вік – 15–20 хв;

молодша –20–25 хв;

середня – 25–30 хв;

старша – 30–35 хв.

Проте час сам по собі не є основним регулятором фізіологічного навантаження дітей на занятті з фізичної культури – головним залишається зміст заняття, добір засобів фізичного виховання у формі тих чи інших рухових вправ, способів їх виконання та адекватного дозування навантаження з урахуванням особливостей загального психофізичного розвитку дітей (вікової групи, типологічної підгрупи або конкретної дитини) та його стану в конкретний момент педагогічного процесу.

Ефективність заняття з фізичної культури залежить від трьох основних складників:

1. Моторна щільність – відношення часу, впродовж якого діти рухалися (виконували фізичні вправи), до загального часу, відведеного на заняття. Залежно від основного рухового режиму, що переважає, достатньою треба вважати моторну щільність у межах 65–85 %.

2. Функціональна "вартість" – заняття має бути доволі рухливим, активним, з наявним функціональним ефектом, який віддзеркалюється у частоті серцевих скорочень (ЧСС). Щоб досягти необхідної функціональності, ЧСС у середині заняття має коливатися у межах 120–180 уд./хв, досягаючи свого піку наприкінці основної частини заняття.

3. Ступінь підзарядки дітей енергією радості та психофізичного задоволення **–** впродовж усього заняття необхідно забезпечувати дітям широкий спектр позитивних емоцій, відчуття радості від спілкування з педагогом, ровесниками та сюжетом казкової фізкультури. На цьому фоні підвищується рівень гормону щастя ендорфіну, який позитивно впливає на діяльність усіх функціональних системи організму, забезпечуючи загальний оздоровчий ефект.

Сучасне заняття з фізичної культури вимагає від педагога вирішення не тільки специфічних рухових завдань, а й інтелектуального та духовного розвитку. Ці три напрями – фізичний розвиток, інтелектуальний розвиток, духовний розвиток – під час проведення фізкультурної казки мають бути збалансованими. На фізичний складник на фізкультурі треба відвести приблизно 70 % часу та зусиль, на інтелектуальний – 20 %, на духовний – 10 %. Ця пропорція може коливатися залежно від особливостей конкретного заняття. В цьому плані завжди треба дбати про багатопланову ємність заняття з фізичної культури.

Таким чином, рівень фахової підготовки педагога формується його спроможністю забезпечити на занятті з фізичної культури достатню моторну щільність, доволі високу функціональність запропонованих вправ та позитивний емоційний складник (психофізичне задоволення). Фізичний план має бути доповнений інтелектуальними діями дітей та необхідними духовними проявами. Лише єдність розвитку, навчання та виховання дозволять забезпечити повноцінне особистісне становлення дошкільнят, підготувати їх для подальшого навчання у школі та успішної соціалізації.

Для вирішення поставлених завдань заняття з фізичної культури повинно нагадувати своєрідну фізкультурну казку, яка має свою назву. Таку казку можна проводити впродовж декількох занять, також можна змінювати тему казки кожного заняття – це залежатиме від обраної ігрової теми, акторських здібностей педагога (вихователя, інструктора з фізичної культури), психофізичного стану дітей, інших чинників. Щоб бачити ігрову перспективу, спочатку треба розробити найбільш популярні в даному регіоні та серед дітей конкретного дошкільного навчального закладу великі тематичні ігри – своєрідну довгострокову ігрову перспективу, яка буде реалізовуватися педагогом на заняттях упродовж одного місяця, тримісячного циклу, півріччя або всього

навчального року. Це дуже нагадує кіносеріали, коли наступна серія продовжує сюжетні перипетії попередньої, посилюючи драматичний складник. Кожна велика тематична гра, своєю чергою, повинна складатися з набору ситуаційних міні-ігор, тобто окремих фізкультурних казок з відносно автономним і завершеним сюжетом, який буде продовжено на наступному занятті. Наприклад, ВТГ – "Навколосвітня морська подорож" може складатися з таких СМІ, як "Будуємо корабель", "Школа юнг", "Дружна команда морячків", "Споряджаємо корабель", "Пробний вихід у гавань", "Ремонт корабля", "Готуємося до відплиття", "Ходовий вітер", "Зустріч з дельфінами", "Сіли на мілину", "Довгоочікуваний приплив", "Курс – на Африку", "Перший шторм", "Віднесені підводною течією", "Зустріч з піратами", "Таємничий острів", "У пошуках скарбів", "Змагання з аборигенами", "У темних лабіринтах печер" тощо. Кожна ситуаційна міні-гра (тема окремого заняття з фізичної культури) має складатися з певної кількості ігрових фізичних вправ. У старшій групі їх може бути – 16–20, у середній – 12–15, у молодшій – 8–11, у дітей раннього віку – до 8. Проте кількість вправ – це умовний показник, бо він залежить від обраного на занятті основного рухового режиму, ступеня фізичного навантаження у кожній вправі, стану дітей тощо.

Вище було викладено основи формування та реалізації тотального ігрового методу**,** що складається з правильного добору великих тематичних ігор, розподілу цих ВТГ на необхідну кількість ситуаційних міні-ігор, кожна з яких повинна містити в собі оптимальну кількість фізичних вправ в обраному домінуючому основному руховому режимі. Таким чином, грати з дітьми необхідно від першої хвилини заняття і до останньої, а також до заняття та після нього. Для ефективного втілення ігрового методу у фізичне виховання дітей щодня треба вміти перетворювати звичайний фізичний простір зали (або майданчика) у простір ігровий. Це досягається відповідним розташуванням великогабаритного обладнання, фізкультурних тренажерів та ігрового інвентарю. Підсилить ефект побудови ігрового простору використання так званих штрихів-атрибутів – наочних тематичних посібників з обраної теми. Далі ігровий простір потрібно наповнити ігровою атмосферою, що досягається попереднім текстом-постановою, добором відповідного музичного супроводу, екіпіруванням, елементами доступного макіяжу (у разі потреби) та авторським текстом (лібрето).

Програмою передбачено ***корекційно-профілактичну спрямованість*** фізичного виховання, тому що більшість дітей мають різні відхилення у фізичному розвитку, в багатьох спостерігаються ті чи інші рухові порушення. Профілактична спрямованість програми полягає в еволюційній послідовності засвоєння дітьми основних рухових режимів: від лежачо-горизонтальних ("лежачого", "сидячого", режиму повзання) до вертикалізованих, динамічних та більш функціональних (режиму лазіння, бігового та стрибкового). Зазначена філогенетично обумовлена послідовність становлення моторної сфери дитини дошкільного віку є найбільш природна, анатомічно та фізіологічно обумовлена. Такий підхід забезпечує поступове, гармонійне, стимулювальне навантаження на скелет та хребетний стовбур дитини, яка росте.

Корекційна спрямованість фізичного виховання дошкільнят полягає в орієнтуванні на більш індивідуалізовані форми організації заняття з фізичної культури. Це передбачає поступовий відхід від групової форми організації заняття (з переважанням фронтального одночасного методу вправляння) до підгрупової форми (10–12 дітей) та малогрупової форми (3–6 дітей). Періодично можна застосовувати також індивідуальні заняття (1-2 дитини). Педагог залежно від конкретної ситуації повинен сам варіювати перелічені вище форми організації заняття для досягнення максимального результату.

Згідно з особливостями рухових порушень розробляється корекційна стратегія і тактика фізичного виховання дошкільників. Докладніше питання корекційної спрямованості фізичного виховання дітей буде розглянуто у відповідному методичному посібникові до програми.

2. Безпека у фізичному вихованні дошкільників (не нашкодь!)

Система безпеки (СБ) у фізичному вихованні та оздоровленні дошкільників – це випереджувальний комплекс організаційно-педагогічних дій з боку педагога та інших осіб, спрямованих на створення таких умов рухово-ігрової діяльності дітей, за яких небезпеку їхньому життю і здоров'ю було б зведено до безпечного мінімуму, а при виникненні такої вона б успішно долалася адекватним страху-

ванням з боку дорослих і відповідними діями дітей, а також за допомогою технічних можливостей фізкультурного обладнання або тренажерної конструкції.

Ефективна система безпеки має бути постійною та комплексною і передбачати такі види:

1. Конструктивна безпека фізкультурного обладнання (конструкції).

2. Кріпильна (особливо підвісного обладнання) та опорна безпека тренажера.

3. Безпека вихідного положення дитини на опорі чи у висі.

4. Страхувальна безпека дорослим (особливо при відносно високому положенні дитини над опорою чи нестійкому положенні на опорі).

5. Безпека рухово-ігрової діяльності дитини (враховуючи самостійну, без контролю з боку дорослого).

Фізичне виховання дошкільнят потребує особливої уваги з боку педагогів та батьків, оскільки пов'язане з підвищенням рівня загальної небезпеки у рухово-ігровій діяльності (пункт 5). Необхідно ретельно дотримуватись основних протипоказань, наведених нижче:

- більшість фізичних вправ, особливо з лазіння, бігу та стрибків, не можна виконувати на асфальті, цементному покритті, плитах або жорсткій підлозі, оскільки через ударно-струшувальні впливи можна пошкодити хребетні спинальні структури;
- з гімнастики пробудження після нічного або денного сну треба виключити зістрибування з підвищення, різні види стрибків у довжину та висоту, багатоскоки, підстрибування та біг з доланням перешкод, оскільки попередньо розтягнутий (після сну) хребетний стовбур частіше піддається компресійним травматичним деформаціям;
- будь-яку форму фізичного виховання не бажано починати з таких вертикальних функціональних ударно-струшувальних рухів, як біг та стрибки, доцільно завершувати ними основну частину заняття;
- оскільки нині у багатьох дошкільників спостерігаються наслідки пологового травмування хребта різного ступеня вираження, виключити з арсеналу занять вправи, що перевантажують відповідні спинальні структури: стійку на голові, перекиди, стійку на лопатках, міст борця, гімнастичний міст, асану "кошик" та різні види шпагатів;

• за медичною статистикою, найчастіше під час пологів перевантажується або травмується шийний відділ хребта – тому варто уникати балістичних рухів на голову (шию): боксування, ударів предметами по голові, поштовхів у голову, відбивання м'яча головою, ударів головою об будь-яку поверхню, різких рухів головою;

• не бажано швидко переходити від положення лежачи до положення стоячи, бігу та стрибків – робити це треба поступово, відносно повільно, в еволюційній послідовності, щоб організм дитини мав змогу адаптуватися до максимальних функціональних навантажень.

3. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей

Ранній вік (перший–третій роки життя)

Приблизно у рік (12 місяців) дитина засвоює функцію самостійного ходіння, але її рухи ще не впевнені, вона доволі часто падає через нестійке вертикальне положення тіла.

Особливу роль починають відігравати реакції опори, антигравітаційні та вестибулярні реакції відносно підлоги та пересування по ній.

Верхні кінцівки значною мірою звільняються від опорної функції, яка була необхідна під час повзання, і тепер інтенсивно засвоюють кистьовий захват та маніпуляції з предметами.

Дитина починає опановувати простір, який її оточує, орієнтуватися у ньому.

У 18 місяців поступово руки дитини при ходінні опускаються нижче, і вони тепер відіграють роль інерційних, реактивних рушіїв. При цьому зменшується ширина кроків при ходінні.

У ранньому віці особливо актуальна еволюційна послідовність засвоєння основних рухових режимів з переважаючим акцентом на такі ОРР, як "лежачий", режим повзання, "сидячий" та частково стоячий і режим ходіння.

Нижні кінцівки мають "Х"-подібну форму, а ступні спираються на внутрішні відділи стоп (мають плоско-вальгусний тип стояння).

Глобальні рухи дитини поки що не дуже впевнені, немовби загальмовані.

Поступово формується вміння бігти, хоча біг ще не досконалий, з низькою фазою польоту. Дитина починає усвідомлювати важливість активних рухів руками для підвищення швидкості бігу.

Ресорна функція стоп майже відсутня і досягається завдяки наявності на підошвах своєрідної амортизаційної подушки у вигляді жировика, яка поступово зникатиме у міру зростання дитини.

Для дітей цього віку характерні реакції наслідування дорослих – це стосується і виконання різних образних рухів разом з педагогом, роль якого на занятті стає домінуючою.

До трьох років у дитини формується морфо-функціональний статус приблизно 70 % головного мозку, ось чому афоризм японського педагога-новатора Масару Ібука "Після трьох вже пізно" є актуальним. Кожен пропущений у руховому плані день або заняття з фізичної культури дуже важко відновити у більш старшому віці.

Якщо дитина у віці 4–9 місяців не повзала або повзала недостатньо, не дуже впевнено, цю функцію треба підсилено опановувати впродовж другого-третього років життя, щоб стимулювати дозрівання необхідних нервових структур головного мозку, бо від цього залежатиме повноцінність подальшого психічного розвитку малюка.

Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя)

Продовжується формування верхніх фізіологічних викривлень хребетного стовбура: шийного лордозу та грудного кіфозу (випуклості) – основи майбутньої правильної постави у дитини.

У зв'язку з цим треба ретельно дотримуватися послідовності виконання фізичних вправ за цефало-каудальним принципом: від голови до нижніх кінцівок, віддаючи перевагу на початку заняття з фізичної культури саме вправам для м'язів голови–шиї, шийно-комірцевої зони, плечового пояса, верхніх кінцівок та м'язів верхньої частини тулуба. Потім треба переходити до тренувань м'язів нижньої частини тіла, нижніх кінцівок.

На думку Г. Домана, особливу увагу в цьому віці треба приділяти повзанню перехресним способом, оскільки саме рухи повзання у ранньому та молодшому віці є головним засобом стимулювання дозрівання відповідних нервових утворень на рівні спинного та головного мозку.

Стимулювання ділянки променево-зап'ясткових суглобів та кистей у лежачих рухових діях та рухах повзання набуває великого значення для стимулювання мовленнєвого розвитку дитини.

Ступні дитини ще зберігають плоско-вальгусний тип стояння (вікову або фізіологічну плоскостопість), необхідну для стимулювання рефлекторних зон росту та формування хребетного стовбура, які знаходяться на внутрішньому склепінні стоп. Ресорна функція стоп знижена – ось чому треба уникати таких ударно-струшувальних рухових дій, як зістрибування з підвищення, стрибки у висоту та довжину, багатоскоки та навіть підскоки на відносно твердій опорі або після сну, або у підготовчій частині заняття – це може сприяти деформуванню та пошкодженню хребців і міжхребцевих дисків.

У цьому віці дітям важко довго зосереджуватися на одному виді рухових дій (на одній вправі) – у них є потреба у швидкій зміні однієї вправи іншою. У сюжеті фізкультурного заняття необхідно передбачити частішу зміну ігрових образів (фізичних вправ), зменшивши кількість повторів однієї вправи (екстенсивний тип вправляння).

Діти молодшого віку більш схильні до наслідування рухових дій за педагогом – ось чому інструкторові (вихователю) треба бути дуже переконливим і використовувати наочність, відтворюючи той чи інший ігровий образ для малюків, підкріплюючи його відповідною загальною руховою пластикою, мімікою та мовленнєвим супроводом.

Середній дошкільний вік (п'ятий рік життя)

Поліпшення координаційних можливостей рук (кистей) викликає потребу підсилення ручних предметно-маніпулятивних дій у всіх основних рухових режимах.

Хребетний стовбур дитини продовжує адаптуватися до вертикальних гравітаційних навантажень – збільшується актуальність формування фізіологічного поперекового лордозу.

Збільшення довжини та маси тіла стає інтенсивнішим, ніж у попередньому віковому періоді, – це потребує адекватного стимулювання діяльності дихальної та серцево-судинної систем.

Фізіологічна плоскостопість зникає і поступається формуванню двох повздовжніх та поперечного зводів, які підвищують амортизаційні властивості стоп.

Зростає актуальність вправ для м'язів тулуба і тазу (живота, спини, клубово-поперекових, сідниць), бо саме вони підтримують у необхідному положенні скелет дитини, формуючи оптимальну поставу.

Продовжують формуватися опірна здатність тазу та функція сидіння – це збільшує значущість рухових дій у положенні сидячи.

Саме у цей період формується регіональний принцип кровороздолу, коли більша кількість крові подається саме до м'язів, які працюють, – ось чому тепер треба виконувати рухи не тільки ведучими кінцівками (частіше – правими), а й протилежними (лівими). Зростає важливість дворучних та двоніжних рухових дій.

Функціональні можливості дитини підвищуються, що дає змогу збільшувати тривалість та інтенсивність фізичних навантажень – зростає значущість вертикалізованих циклічних рухів: їзда на велосипеді, ходіння, біг, пересування на ковзанах та лижах, підскоки та багатоскоки.

Тепер частину вправ (рухових дій) діти можуть виконувати за допомогою лише словесної інструкції педагога, хоча актуальність наслідувальних дій ще зберігається.

У цьому віці можна починати навчати дітей самостійного плавання.

Старший дошкільний вік (шостий–сьомий роки життя)

Збільшується роль вертикальних основних рухових режимів (ходіння, лазіння, біг і стрибки), коли основні навантаження припадають уже на поперек, таз та нижні кінцівки.

У хребцевому стовбурі поступово завершується формування фізіологічних викривлень (лордозів та кіфозів), особливо у поперековому відділі хребта та тазовому поясі.

У стопах формуються повноцінні повздовжні та поперечне склепіння – з'являється необхідна ресорна функція стоп, яка допомагає пом'якшувати взаємодію дитини з опорою під час виконання різних гравітаційних струшувальних рухів (бігу, бігу з перешкодами, підскоків, багатоскоків, стрибків, зістрибувань).

Обсяг рухової активності дітей значно збільшується, що стимулює подальший розвиток основних функціональних систем організму: дихальної, серцево-судинної тощо.

Це, своєю чергою, приводить до помітного збільшення обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень.

Закінчується формування великих півкуль головного мозку (до 7 років).

Спостерігається значне збільшення зросту дітей (до 6–10 см на рік).

М'язова система не завжди встигає за інтенсивним ростом кісток скелета – формуються первинні порушення постави у вигляді сколіозів, сутулості, зайвих грудних кіфозів та поперекових лордозів. Це вимагає посилення корекційно-профілактичної спрямованості фізичного виховання дітей, що дасть змогу запобігти подальшому розвиткові більш складних порушень постави.

Діти спроможні виконувати значно складніші вправи та рухово-ігрові завдання, що передбачає збільшення фізичних навантажень не тільки за координаційним складником, а й за функціональним.

Діти починають проявляти природну вікову активність, ініціативність, самостійність та креативність у рухово-ігровій діяльності, що змушує знижувати частку авторитарної педагогіки, побудованої на інструкціях, та збільшувати роль самих дітей і їхньої творчості на заняттях з фізичної культури.

Зростає важливість змагальної діяльності, що сприяє посиленню актуальності таких форм фізичного виховання, як рухливі ігри, конкурси, фізкультурні розваги, естафети, змагання в основних рухах, фізкультурне свято, мала Олімпіада.

Посилюється вагомість застосування матеріально-технічного забезпечення у фізичному вихованні дітей старшої вікової групи. Насамперед це стосується використання на заняттях великогабаритного фізкультурного обладнання, тренажерів та інвентарю, включаючи нестандартні й авторські конструкції.

У фізичному вихованні дітей треба частіше використовувати верхній простір зали, другий і третій умовні рівні (від 1 до 3 м), забезпечуючи достатній рівень безпеки.

Сюжетно-рольові прояви дітей досягають піку саме у цьому віці – заняття у формі фізкультурної казки є найбільш ефективною формою фізичного виховання старших дошкільнят.

Зростає актуальність проведення фізичного виховання на свіжому повітрі, на природі (ландшафтна фізична культура).

4. Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи

Програмою передбачено засвоєння дітьми, починаючи з раннього віку і до старшого, одного водного (плавального) та восьми сухопутних ***основних рухових режимів (ОРР),*** до яких належать:

I. "Лежачий";
II. Режим повзання;
III. "Сидячий";
IV. Стоячий;
V. Режим ходьби;
VI. Режим лазіння;
VII. Біговий;
VIII. Стрибковий.

До основних рухових режимів (ОРР) треба включити основні рухи, методику їх засвоєння дітьми, результативні ігри та естафети, що закріплюють уміння й навички у цих рухах, необхідне матеріально-технічне забезпечення (МТЗ); можливі протипоказання також є складовою цього поняття, яке за своїм значенням значно ширше, ніж традиційний термін "основні рухи".

Нижче наводимо зміст фізичного виховання дошкільників, який представлено за віковим критерієм в еволюційній послідовності, від найпростіших вправ у кожному розділі до найскладніших. Залежно від віку дітей, ступеня їхнього фізичного розвитку та рухової підготованості, а також наявних порушень опорно-рухового апарату педагог добиратиме вправи з того чи іншого основного рухового режиму, загалом дотримуючись еволюційної послідовності їх засвоєння.

Ранній вік (перший–третій роки життя)

0. Водний (плавальний) ОРР:

– Вправи для ознайомлення з водою.

I. "Лежачий" ОРР:

– Лежання на спині у позі згрупування.
– Повороти у цій позі з боку на бік.
– Лежачи на спині у випрямленому положенні.
– Виконання елементарних рухів руками й ногами у цьому положенні.
– Повертання з боку на бік.

– Лежачи на боці з опорою на передпліччя (спочатку на одному боці, а потім на іншому).

– Виконання елементарних рухів руками й ногами у цьому положенні.

– Перевертання зі спини на живіт і навпаки (у разі потреби з допомогою педагога).

– Різновиди пасивного лежання на животі у випрямленому положенні.

– Елементарні рухи головою у цьому положенні.

– Віджимання на напівзігнутих руках, не відриваючи тазу від опори.

– Розвороти у цьому положенні на 90–180 º навколо вертикальної осі у зручний бік.

– Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях лежачи.

II. ОРР повзання:

– Елементарне повзання на животі (первинне).

– Прибирання положення на низьких чотирьох.

– Повзання на низьких чотирьох на невелику відстань: уперед–назад, розвертання на місці.

– Прибирання положення на середніх чотирьох: збереження рівноваги, невеличке розгойдування вперед–назад.

– Повзання на середніх чотирьох уперед–назад на невелику відстань, розвертання на місці.

– Прибирання положення на високих чотирьох на місці.

– Тупцювання на місці з розворотами навколо вертикальної осі.

– Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на чотирьох.

III. "Сидячий" ОРР:

– Сидіння на сідницях на килимку в різних позах (з опорою на руки та без неї).

– Те саме, але на підвищенні (кубі, лаві, колоді тощо).

– Виконання простих вправ руками й ногами у положенні сидячи.

– Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях сидячи.

IV. Стоячий ОРР:

– Прибирання положення на низьких колінах.

– Виконання вправ у вихідному положенні на низьких колінах на місці (тут і далі – на коректній амортизаційній опорі).

– Прибирання положення на середніх колінах.

– Вправи у вихідному положенні на середніх колінах на місці.

– Прибирання положення на високих колінах.

– Виконання вправ у вихідному положенні на високих колінах на місці.

– Прості повороти та нахили у вихідному положенні стоячи.

– Елементарна ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах або стоячи.

V. ОРР ходьби:

– Ходьба на місці.

– Ходьба з пересуванням уперед по прямій траєкторії невеличкими кроками.

– Вільна ходьба (без обмежень).

– Ходьба “паротягом”, тримаючись одне за одного.

– Ходьба по кривій траєкторії.

– Ходьба в парах, тримаючись за руки.

– Групова вільна ходьбая на обмеженому просторі зали чи майданчику.

VI. ОРР лазіння:

– Сходження на нижні рейки (першу-другу) драбини або іншої конструкції.

– Знаходження на першій-другій рейках драбини та виконання елементарних рухів: тупцювання, повороти, присідання, розгойдування тощо.

– Лазіння приставними кроками на нижніх рейках гімнастичної драбини або іншої конструкції.

VII. Біговий ОРР:

– Біг на місці.

– Довільний біг.

– Біг по прямій траєкторії.

– Біг по кривій траєкторії (овалу, доріжці стадіону, колу).

– Біг у колоні по одному, по двоє.

VIII. Стрибковий ОРР:

– Підскоки на місці на двох ногах.

Молодший дошкільний вік (четвертий рік життя)

0. Водний (плавальний) ОРР:

– Вправи з адаптації до водного середовища.

– Вправи з оволодіння вмінням лежати на воді.

– Вправи з оволодіння ковзанням по воді.

– Вправи з оволодіння диханням у воді.

I. "Лежачий" ОРР:

– Виконання вправ у вихідному положенні лежачи на спині: спочатку згинальні, а потім – розгинальні.

– Вправи ногами у вихідному положенні лежачи на боці.

– Віджимання у положенні лежачи на животі, випрямляючи руки.

– Повороти у цьому положенні на 180–270 º навколо вертикальної осі у зручний бік.

– Самостійне перевертання зі спини на живіт і навпаки.

– Ручна предметно-маніпулятивна діяльність з м'ячем, гімнастичною палицею, кубиками тощо.

II. ОРР повзання:

– Повзання по-пластунськи.

– Виконання простих вправ кінцівками на низьких чотирьох на місці.

– Повзання на низьких чотирьох уперед–назад, убік приставними кроками.

– Вправи на середніх чотирьох на місці: розгойдування, тупцювання, повороти; прості рухи кінцівками.

– Повзання на середніх чотирьох уперед–назад, по різній траєкторії; боком приставними кроками.

– Вправи на високих чотирьох на місці.

– Повзання на високих чотирьох уперед–назад, по різній траєкторії; боком приставними кроками.

– Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у різних положеннях на чотирьох.

III. "Сидячий" ОРР:

– Виконання простих вправ у вихідному положенні сидячи на підлозі: збереження рівноваги у різних позах, розгойдування в різні сторони, розвороти; прості рухи руками і ногами.

– Те саме, але на підвищенні (кубику, лаві, колоді тощо).

– Пересування на сідницях уперед–назад на невелику відстань.

– Пересування у положенні сидячи на підвищенні (лаві, колоді тощо) на невелику відстань.

– Прибирання вихідного положення навпочіпки.

– Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях сидячи.

IV. Стоячий ОРР:

– Вправи у вихідному положенні на низьких колінах на місці.

– Вправи у вихідному положенні на середніх колінах на місці.

– Вправи у вихідному положенні на високих колінах на місці.

– Вправи у вихідному положенні на одному коліні з опорою на ступню іншої ноги.

– Пересування на високих колінах.

– Різні повороти у вихідному положенні стоячи.

– Різні нахили у вихідному положенні стоячи.

– Стійка на одній нозі.

– Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах або стоячи.

V. ОРР ходьби:

– Ходьба по прямій траєкторії.

– Ходьба по простих кривих траєкторіях ("змійкою", "зиґзаґом" тощо).

– Ходьба по пружній поверхні.

– Ходьба по сипучій поверхні.

– Ходьба в колоні по одному.

– Ходьба в колоні по двоє.

– Ходьба в шерензі: по двоє, по троє, по четверо.

– Одночасна хаотична ходьба в обмеженому просторі (у залі або на майданчику).

– Ручна предметно-маніпулятивна діяльність у ходьбі.

VI. ОРР лазіння:

– Сходження на нижні-середні рейки (першу–третю) драбини або іншої конструкції.

– Виконання елементарних рухів на низьких-середніх рейках гімнастичної драбини: тупцювання, повороти, присідання, розгойдування тощо.

– Лазіння приставними кроками то в один, то в інший бік на нижніх рейках гімнастичної драбини.

– Вертикальне сходження на нижні рейки драбини (або іншого тренажера) приставним кроком.

– Збереження рівноваги на нижніх рейках драбини, утримуючись однією рукою.

VII. Біговий ОРР:

– Біг по прямій траєкторії.

– Біг по кривій траєкторії (овалу, доріжці стадіону, колу).

– Біг у колоні по одному по периметру зали або майданчика.

– Біг по пружній опорі (гумових, синтетичних доріжках).

– Біг по сипучій опорі (по піску, відсіву, черепашках).

– Біг з огинанням вертикальних перешкод (за типом слалому).

– Біг по колу, взявшись однією рукою за мотузку.

– Те саме, але тримаючись однією рукою за мотузяне кільце.

– Те саме, взявшись за руки.

VIII. Стрибковий ОРР:

– Підскоки на місці на двох ногах.

– Підскоки на місці на двох ногах на батуті або іншій пружній поверхні.

– Підскоки на місці на двох ногах на піску.

– Підскоки на двох ногах із просуванням уперед.

– Підскоки на двох ногах із просуванням убік, убік–вперед, назад.

Середній дошкільний вік (п'ятий рік життя)

0. Водний (плавальний) ОРР:

– Вправи для формування рухів ногами на місці у різних вихідних положеннях (лежачи, рачки, сидячи).

– Те саме, але у русі (за допомогою педагога).

– Те саме, але поєднуючи з роботою ніг та підтримкою у вигляді дошки, жердини, мотузки, кола тощо.

– Вправи з поєднання роботи ніг з диханням.

– Вправи з формування гребків руками у положенні стоячи.

– Те саме, але в горизонтальній площині з підтримкою дорослого.

– Вправи з поєднання гребків руками з диханням.

І. "Лежачий" ОРР:

– Вправи у вихідному положенні лежачи на спині: спочатку згинальні, а потім – розгинальні.

– Вправи у вихідному положенні лежачи на боці.

– Прибирання вихідного положення в упорі лежачи.

– Віджимання у положенні лежачи на животі.

– Розвертання у цьому положенні на 270–360 º навколо вертикальної осі почергово в обидві сторони.

– Самостійне перевертання зі спини на живіт та навпаки в ускладнених умовах (з предметом у руці, руках; долаючи невеличкі перешкоди тощо).

– Елементи імпровізації у положеннях лежачи.

– Ручна предметно-маніпулятивна діяльність з дрібними та середніми за розміром предметами: кубиками, паличками, тенісними м'ячиками, мотузками, гімнастичною палицею, м'ячем тощо.

ІІ. ОРР повзання:

– Повзання по-пластунськи у різних варіантах (долаючи невисокі перешкоди, обминаючи вертикальні перешкоди, з підповзанням тощо).

– Вправи на низьких чотирьох на місці у парах.

– Повзання на низьких чотирьох по різній траєкторії.

– Вправи на середніх чотирьох на місці у парах.

– Повзання на середніх чотирьох по різній траєкторії.

– Вправи на високих чотирьох на місці у парах.

– Повзання на високих чотирьох по різній траєкторії.

– Прибирання вихідного положення на задніх низьких чотирьох.

– Елементарні вправи на задніх низьких чотирьох на місці: збереження рівноваги, погойдування, тупцювання, розвороти тощо.

– Прибирання вихідного положення на задніх середніх чотирьох.

– Елементарні вправи на задніх середніх чотирьох на місці: збереження рівноваги, погойдування, тупцювання, розвороти тощо.

– Елементи імпровізації в положеннях на чотирьох.

– Предметно-маніпулятивна діяльність (головою, руками, тулубом) у різних положеннях на чотирьох.

III. "Сидячий" ОРР:

– Вправи у вихідному положенні сидячи на підлозі в ускладнених умовах (на диску, що обертається; у парах тощо).

– Вправи у вихідному положенні сидячи на підвищенні (стільці, кубі, лаві, колоді, авторських тренажерах "Стілець-непосида", "Луза", "Зебра", "Човник" тощо).

– Пересування на сідницях у різних напрямках (уперед, назад, убік).

– Пересування у положенні сидячи на підвищенні (лаві, колоді тощо) різними способами (боком приставними кроками; верхи; почергово перекидаючи ноги з одного боку на інший тощо).

– Вправи в положенні навпочіпки на місці.

– Вправи у напівприсяді на місці.

– Елементи імпровізації в положеннях сидячи.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у різних положеннях сидячи (головою, руками, тулубом, ногами).

IV. Стоячий ОРР:

– Вправи у вихідному положенні на низьких, середніх та високих колінах на місці в ускладнених умовах (у парах; імітаційні вправи, з предметом тощо).

– Вправи у вихідному положенні на одному коліні з опорою на ступню іншої ноги у нестандартних умовах (у парах; зі збереженням рівноваги; відриваючи ступню від опори тощо).

– Пересування на високих колінах різними способами.

– Різні нахили у вихідному положенні стоячи в ускладнених умовах (з нестандартним розташуванням ніг на опорі, стоячи на підвищенні тощо).

– Вправи для рівноваги, стоячи на двох ногах.

– Вправи для рівноваги, стоячи на одній нозі.

– Вправи для рівноваги у положенні стоячи на обмеженій опорі.

– Вправи для рівноваги на обмеженій і підвищеній опорі.

– Елементи імпровізації у положеннях на колінах та стоячи.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах та стоячи (головою, руками, тулубом).

V. ОРР ходьби:

– Ходьба по "ламаній" траєкторії.

– Ходьба по комбінованій траєкторії.

– Ходьба по поверхні з різним профілем рельєфу.

– Ходьба зі зміною довжини кроку.

– Ходьба зі зміною ширини кроку.

– Ходьба зі зміною швидкості (темпу) пересування.

– Ходьба з огинанням перешкод.

– Ходьба по похилій поверхні вниз та вгору.

– Ходьба по обмеженій поверхні (умовному коридору).

– Ходьба по позначках.

– Ходьба з наступанням на коректні предмети (тверді, стійкі).

– Ходьба з переступанням через предмети.

– Елементи імпровізації у ходьбі.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у ходьбі (головою, руками, тулубом).

VI. ОРР лазіння:

– Вертикальне сходження на нижні–середні рейки драбини змінним кроком.

– Збереження рівноваги на нижніх рейках драбини, розташувавшись до неї спиною.

– Збереження рівноваги на нижніх рейках драбини з предметом у руці.

– Те саме, але на середній висоті (третій–четвертій рейках драбини) або іншого тренажера.

– Лазіння по діагоналі вбік–угору приставними кроками, змінними, поєднуючи ці способи.

– Вертикальне сходження по гімнастичній драбині на верхні яруси (п'яту–шосту рейки) драбини приставними та змінними кроками.

– Лазіння по гімнастичній драбині по різних траєкторіях.

– Лазіння з перенесенням одного або більше предметів.

– Спільне лазіння один за одним по гімнастичній драбині в одному напрямку.

– Те саме, але назустріч один одному (з розходженням).

– Лазіння у парах (тримаючись руками різними способами).

– Елементи імпровізації у лазінні.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у лазінні (головою, руками, тулубом).

VII. Біговий ОРР:

– Біг з низького старту у відносно високому темпі на короткі дистанції (від 10 до 100 м).

– Біг на короткі дистанції з ходу.

– Біг з високого старту в середньому темпі на середні дистанції (від 100 до 300 м).

– Біг у шерензі (по троє–п'ятеро).

– Нестандартні види бігу:

– боком приставним кроком;

– спиною вперед;

– з поворотами навкруги;

– біг на напівзігнутих ногах;

– образний біг ("як лисичка", "як котик", "як зайчик", "як олень", "як ведмідь" тощо).

– Біг по в'язкій опорі (тирсі, мілководдю, високій траві, сніжних заметах).

– Біг по горбистій місцевості (елементи кросу).

– Біг з доланням горизонтальних перешкод (обручів, "ровів", "струмочків", "прірв", "улоговин").

– Біг з доланням вертикальних перешкод (кубиків, "цеглинок", валиків, гімнастичних лав, бар'єрів, натягнутої ґумки тощо).

– Біг по похилій поверхні згори.

– Біг у парах, тримаючись за загальний предмет або предмети: обруч, дві гімнастичні палиці тощо.

– Біг з елементами імпровізації.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у бігу (головою, руками, тулубом).

VIII. Стрибковий ОРР:

– Підскоки на місці з ноги на ногу.

– Підскоки на місці на одній нозі.

– Підскоки на місці з доланням горизонтальних перешкод.

– Підскоки на місці з доланням вертикальних перешкод.
– Підскоки на місці з різними поворотами в обидва боки.
– Підскоки на місці з розвертаннями в обидва боки.
– Підскоки із просуванням з ноги на ногу.
– Підскоки із просуванням на одній нозі.
– Стрибки в довжину з місця.
– Стрибки в довжину з місця на точність (у задану зону).
– Стрибки у висоту з місця.
– Те саме, але з доланням перешкоди (гумки).
– Стрибки у довжину з підходу.
– Стрибок у довжину з короткого розбігу.
– Стрибок у висоту з підходу.
– Стрибок у висоту з короткого розбігу.

Старший дошкільний вік (шостий–сьомий роки життя)

0. Водний (плавальний) ОРР:

– Плавання за допомогою гребків руками з легкою підтримкою з боку дорослого.

– Вправи з формування узгоджених рухів руками і ногами, ступаючи по дну.

– Те саме, але під час горизонтального плавання по поверхні води (з підтримкою дорослого).

– Вправи з координації рухів руками, ногами та дихання.

– Спроби самостійного плавання різними способами (у разі потреби – з підтримкою дорослого).

– Вправи з оволодіння елементарними стрибками у воду.

– Ігри, естафети та змагання у воді (індивідуальні та групові).

I. "Лежачий" ОРР:

– Вправи у вихідному положенні лежачи на спині в нестандартних умовах (на пружній поверхні; на хиткій поверхні; на обмеженій поверхні; з обмеженою опорою тощо).

– Вправи у вихідному положенні лежачи на боці в нестандартних умовах.

– Вправи у вихідному положенні лежачи на животі в нестандартних умовах.

– Повороти у положенні лежачи на 90–360 º навколо вертикальної осі у поєднанні з переворотами (почергово в обидві сторони).

– Імпровізаційні вправи у положеннях лежачи (на задану тему).

– Предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях лежачи (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).

– Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій у положеннях лежачи (партерний вид рухів).

ІІ. ОРР повзання

– Повзання по-пластунськи у нестандартних умовах (по пружній поверхні, без допомоги однієї або двох ніг, у парах, під нахилом вгору чи згори, долаючи штучний опір тощо).

– Повзання на низьких чотирьох у нестандартних умовах.

– Повзання на середніх чотирьох у нестандартних умовах.

– Повзання на високих чотирьох у нестандартних умовах.

– Повзання на задніх низьких чотирьох у різних напрямках.

– Повзання на задніх середніх чотирьох у різних напрямках.

– Біг на високих чотирьох.

– Стрибки на високих чотирьох.

– Імпровізаційні вправи в положеннях на чотирьох на задану тему.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у положенні на чотирьох (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).

– Ігри, естафети та змагання в положенні на чотирьох для вдосконалення рухових дій повзання.

ІІІ. "Сидячий" ОРР:

– Вправи у вихідному положенні сидячи на підлозі в нестандартних умовах (з незручним положенням рук, після вестибулярної стимуляції, в парах тощо).

– Вправи у вихідному положенні сидячи на підвищенні (стільці, кубі, лаві, колоді, авторських тренажерах "Стілець-непосида", "Луза", "Зебра", "Човник" тощо) у нестандартних умовах (під нахилом у різні сторони, на хиткій опорі, із заплющеними очима тощо).

– Пересування на сідницях у різних напрямках у нестандартних умовах.

– Пересування у положенні сидячи на підвищенні (лаві, колоді тощо) різними способами у нестандартних умовах.

– Вправи у положенні навпочіпки на місці та в русі в ускладнених умовах.

– Вправи у пересуванні в напівприсяді.

– Присідання на двох ногах.

– Присідання на одній нозі (з підтримкою).

– Вправи у положенні сидячи на рухливій опорі на місці і в русі.

– Імпровізаційні вправи у положенні сидячи на задану тему.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у різних положеннях сидячи (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).

– Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій у положенні сидячи.

IV. Стоячий ОРР:

– Вправи у вихідному положенні на колінах (низьких, середніх та високих) на місці та в русі у нестандартних умовах (на похилій поверхні, після вестибулярної стимуляції, без зорового контролю тощо).

– Різні нахили у вихідному положенні стоячи в ускладнених умовах.

– Колові рухи тулубом почергово в обидві сторони.

– Скручувальні рухи тулубом почергово в обидві сторони.

– Різні повороти у вихідному положенні стоячи в нестандартних умовах (на обмеженій опорі, на підвищеній опорі, на хиткій опорі, без зорового контролю тощо).

– Вправи для рівноваги у положенні стоячи в нестандартних умовах.

– Імпровізаційні вправи у положеннях стоячи на задану тему.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у положеннях на колінах або стоячи (головою, руками, тулубом, ногами; поєднуючи ці види маніпуляцій).

– Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій у положенні стоячи.

V. ОРР ходьби:

– Ходьба по різних траєкторіях у всіх напрямках (уперед, убік, назад, комбінуючи ці варіанти).

– Ходьба з одночасною зміною одного чи більше параметрів кроку (довжини, ширини, темпу, способу постановки ступнів на опору).

– Ходьба по поверхні з різним профілем рельєфу (крос-ходьба).

– Ходьба з огинанням горизонтальних та вертикальних перешкод.

– Ходьба по підвищеній опорі (мостику, тренажерній конструкції, модулю).

– Ходьба по обмеженій та підвищеній опорі (гімнастичний лаві, буму, колоді, автомобільних шинах).

– Ходьба по хиткій поверхні.

– Ходьба сходинками вниз та вгору.

– Ходьба по позначках різними способами.

– Ходьба з доланням опору (природного або штучного).

– Ходьба з доланням горизонтальних та вертикальних перешкод.

– Ходьба по лабіринту (умовному або наявному).

– Ходьба зі збереженням рівноваги після попереднього вестибулярного стимулювання.

– Нестандартні види ходьби: боком приставним кроком, перехресним кроком, спиною вперед, випадами, з високим підніманням стегон, на напівзігнутих ногах, на прямих ногах, заплітаючи ноги, танцювальним кроком у різному темпі (повільному, середньому, високому).

– "Туристична" ходьба (з перенесенням наплічника, із підстрибуванням, з доланням перешкод з допомогою партнера тощо).

– "Топографічна" ходьба (з орієнтуванням на місцевості).

– Імпровізаційні вправи на вправляння у ходьбі на задану тему.

– Предметно-маніпулятивна діяльність під час ходьби (жонглювання предметами).

– Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій під час ходьби.

VI. ОРР лазіння:

– Лазіння приставними кроками боком різними способами по стандартній гімнастичній драбині та інших конструкціях.

– Лазіння вгору–вниз різними способами по стандартній гімнастичній драбині та інших конструкціях.

– Лазіння різними способами по стандартній гімнастичній драбині та інших конструкціях, поєднуючи два попередні варіанти.

– Лазіння в парах різними способами по стандартній гімнастичній драбині.

– Групове лазіння різними способами по стандартній гімнастичній драбині.

– Лазіння по нестандартних драбинах (похилій; тій, що гойдається, мотузяній, гвинтовій тощо).

– Лазіння по шесту різними способами.

– Лазіння по вертикальній металевій трубі різними способами.

– Лазіння по дерев'яному стовбурі різними способами.

– Лазіння по дереву зручними для дитини способами.

– Лазіння по вертикальному канату різними способами.

– Лазіння по похилому канату різними способами.

– Лазіння по горизонтальному канату різними способами.

– Лазіння по плетеній сітці різними способами.

– Лазіння по різних нестандартних фізкультурних конструкціях і тренажерах зручними для дитини способами.

– Лазіння по різних конструкціях з перелізанням з одного елемента на інший.

– Елементи альпінізму (скелелазіння) з використанням спеціального обладнання (мотузки, мотузкові драбини, карабіни тощо).

– Імпровізаційні вправи на вправляння у лазінні на задану тему.

– Предметно-маніпулятивна діяльність під час лазіння (жонглювання предметами).

– Ігри, естафети та змагання для вдосконалення рухових дій під час лазіння.

VII. Біговий ОРР:

– Біг у середньому та високому темпах на короткі дистанції з низького старту (на 10–100 м).

– Нестандартні види бігу:

– танцювальним кроком (у стилі "лезгінки" або "сиртакі");

– перехресним кроком;

– біг "маріонетки" ("дрібний" біг);

– біг із закиданням гомілок до сідниць;

– біг з високим підніманням стегон;

– біг випадами;

– біг на прямих ногах з нахилом тулуба назад;

– біг на прямих ногах з нахилом тулуба вперед;

– біг з викиданням гомілок убік (як у танці).

– Біг з передаванням естафетної палички партнерові (елементи естафетного бігу).

– Біг у легкому та середньому темпі на середні дистанції з високого старту (на 100–300 м).

– Біг з високого старту в легкому темпі на відносно довгі дистанції (на 300–500 м).

– Біг з одночасним подоланням горизонтальних та вертикальних перешкод (елементи стипль-чезу).

– Біг з невисокими бар'єрами (10–20 см) на короткі дистанції (від 10 до 30 м).

– Біг по похилій поверхні вгору.

– Біг по сходинках донизу.

– Біг по сходинках догори.

– Біг по заданій складній траєкторії.

– Біг зі зміною траєкторії за командою педагога.

– Біг зі зміною довжини кроку.

– Біг зі зміною ширини кроку.

– Біг з одночасною зміною довжини та ширини кроку.

– Біг зі зміною швидкості (темпу).

– Біг з підпірнанням під коректні вертикальні перешкоди (натягнуту гумку, паперову стрічку тощо).

– "Човниковий біг" (дистанція – 5–10 м).

– Біг з індивідуальним та груповим перенесенням довгих предметів (мотузки, канату, мотузяної драбини, жердини тощо).

– Біг з партнером в обмеженому просторі (в обручі).

– Біг з елементами спортивного орієнтування на місцевості.

– Біг з помірними підскоками.

– Біг з вистрибуванням уперед–вгору.

– Біг з елементами стрибків у довжину та висоту (з розбігу).

– Імпровізаційні вправи на вправляння у бігу на задану тему.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у бігу (жонглювання предметами).

– Ігри, естафети та змагання для вдосконалення бігових рухових дій.

VIII. Стрибковий ОРР:

– Підскоки на місці в нестандартних умовах (на піску, траві, снігу, мілководді, гімнастичних матах; з обважнювачами на поясі чи гомілках, у парах тощо).

– Підскоки з просуванням у нестандартних умовах.

– Стрибки з місця у довжину в нестандартних умовах.

– Стрибки з місця у висоту в нестандартних умовах.

– Те саме, але з подоланням перешкоди (ґумки).

– Підскоки на місці на скакалці у різних варіантах.

– Підскоки з просуванням з ноги на ногу за допомогою скакалки різними способами.

– Стрибок у довжину з середнього розбігу.

– Стрибок у довжину з повноцінного розбігу.

– Те саме, але з подоланням перешкоди (ґумки).

– Потрійний стрибок з місця.

– Потрійний стрибок з розбігу.

– Стрибок у висоту з середнього розбігу.

– Стрибок у висоту з повноцінного розбігу (з подоланням перешкоди у вигляді ґумки).

– Те саме, але з торканням до підвішеного предмета.

– Багатоскоки з ноги на ногу.

– Багатоскоки на одній нозі.

– Зістрибування з невисокого підвищення (не більше 40 см на амортизаційну опору (гімнастичний мат, ґумове покриття, пінополіуретановий килимок тощо).

– Імпровізаційні вправи на вправляння у підскоках та стрибках на задану тему.

– Предметно-маніпулятивна діяльність у підскоках та стрибках (жонглювання предметами).

– Ігри, естафети та змагання для вдосконалення стрибкових рухових дій.

Треба зазначити, що наведений вище розподіл програмного змісту за віковими групами є орієнтовним. Діти кожної групи мають доволі широкий діапазон особливостей психофізичного розвитку, тому саме педагог має добирати для кожної групи, типологічної підгрупи дітей або дитини найбільш адекватний зміст конкретного заняття з фізичної

культури. Докладніше питання індивідуального диференціювання навантажень буде розглянуто у методичних розробках до програми.

Оскільки **предметна діяльність** для дітей дошкільного віку є однією з основних, потрібно передбачити такі напрями її реалізації:

I. Предметно-маніпулятивні дії головою (шиєю).

II. Ручні маніпуляції та дії з предметами.

III. Предметні дії тулубом.

IV. Ножні предметно-маніпулятивні дії.

Віддавати перевагу потрібно ручним предметно-муніпулятивним діям, особливо дворучній координації, яка передбачає задіювання більш слабкої та нерозвиненої протилежної кінцівки. Це пришвидшить формування у дітей міжкулькових нейронних взаємозв'язків. Нижче буде наведено напрями ручної предметно-маніпулятивної діяльності, які необхідно систематично застосовувати на заняттях з фізичної культури під час засвоєння того чи іншого основного рухового режиму:

– Дотик до різних поверхонь, їх погладжування, намацування долонями та пальцями.

– Набивання долонями та пальцями по різних опорних поверхнях.

– Хапання кистю руки дрібних предметів різними способами.

– Утримування дрібних предметів у руках (руці).

– Перекладання дрібних предметів з руки в руку.

– Кидання предметів на підлогу.

– Розсипання дрібних предметів по підлозі.

– Збирання дрібних предметів з підлоги.

– "Жонглювання" дрібними предметами.

– Складання дрібних предметів докупи.

– Конструювання різних форм (довільних та за завданням педагога) із дрібних предметів.

– Влучення дрібних предметів у горизонтальну ціль.

– Влучення дрібних предметів у вертикальну ціль.

– Кидання дрібних предметів на дальність.

– Катання круглих, овальних та циліндричних предметів по підлозі.

– Пересування по опорі (підлозі) предметів, що мають ребро (грань).

– Відбивання м'яча від підлоги.

– Відбивання м’яча від стінки або щита.

– Підкидання м’яча над собою, не ловлячи його потім.

– Підкидання м’яча над собою, ловлячи його потім.

– Збивання предметів іншим предметом за допомогою кидка.

– Збивання предметів м’ячем за допомогою катання.

– Прокочування м’яча в умовні ворота.

– Перекидання м’ячів через вертикальні орієнтири (ґумку, мотузку, поперечину).

– Нанизування предметів на мотузку або палицю.

– Зав’язування та розв’язування вузлів на мотузці.

– Елементи макраме (плетіння простих художніх форм).

– Передавання дрібних предметів один одному в руки.

– Передавання відносно великих предметів один одному в руки.

– Перенесення в руках дрібних предметів на відстань.

– Захват предметів передпліччям–плечем.

– Утримання предметів передпліччям-плечем та перенесення на встановлену відстань.

– Утримування предметів плечем–тулубом (притискаючи до себе).

– Утримування предметів плечем–тулубом та перенесення на задану відстань.

– Зупинка рукою предмета, що котиться.

– Кидання м’ячів один одному з невеликої відстані.

– Кидання м’ячів один одному з середньої відстані.

– Кидання м’ячів один одному з відносно великої відстані.

– Забирання м’яча один в одного.

– Перехоплення м’яча, що котиться або летить.

– Обертання одного предмета на іншому.

– Зчеплення одного предмета з іншим.

– Збереження рівноваги предмета(-тів), що стоїть(-ять) (кеглі, гімнастичні палиці, кубики тощо) на долоні.

– Рухові дії зі “ступалками”, що тримають у кистях.

– Рухові дії з ключкою та м’ячиком (шайбою).

– Рухові дії з ракеткою для настільного тенісу та кулькою.

– Рухові дії з ракеткою для бадмінтону та воланчиком.

– Рухові дії з пластмасовими “тарілочками”.

– Рухові дії зі стрічкою.

– Рухові дії з булавами.

– Рухові дії з обручем.

– Рухові дії зі скакалкою.

– Рухові дії з ґумовим м'ячем у воді (елементи водного поло).

– Рухові дії з волейбольним м'ячем (елементи волейболу).

– Рухові дії з баскетбольним м'ячем (елементи баскетболу).

– Рухові дії з гандбольним м'ячем (елементи гандболу).

– Рухові дії зі сніжками та сніговими кульками (взимку).

– Ігри, естафети і змагання з елементами предметно-маніпулятивної діяльності.

Гігієнічні чинники є невід'ємним складником фізичного виховання дітей у ДНЗ, забезпечуючи при цьому попереджувальний, профілактичний ефект щодо виникнення різних захворювань. Це передбачає у фізкультурно-оздоровчій роботі засвоєння дітьми таких розділів:

– Заходи щодо особистої гігієни;

– Заходи з гігієни побуту;

– Заходи з гігієни заняття;

– Заходи з гігієни відпочинку (відновлення);

– Заходи з гігієни сну;

– Заходи з гігієни харчування;

– Заходи з гігієни трудової діяльності;

– Заходи з гігієни психіки;

– Заходи з гендерної гігієни (для хлопчиків і дівчаток).

Програмою також передбачено формування у дітей певних уявлень про власний організм:

– загальну будову тіла людини;

– основи анатомії тіла (скелет, м'язова система, внутрішні органи);

– статеві відмінності між хлопчиками та дівчатками;

– основні функціональні системи (серцево-судинна, дихальна, травна, видільна тощо);

– зовнішні ознаки хворобливого стану тощо.

Окремий розділ роботи має бути присвячений формуванню у дітей уявлення про основні чинники здорового способу життя:

– загальний режим дня дитини;

– основи правильного харчування (режим харчування);

– сон у режимі дня дитини, його необхідність для відновлення організму;

– заходи загартування (за допомогою сонця, повітря та води);
– гігієна у житті дитини;
– рухова активність як основа фізичного розвитку дитини;
– рухово-ігрова діяльність у загальному розвитку дитини;
– фізична культура як основа здорового способу життя;
– позитивне ставлення до оточення, себе та світу.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи має оцінюватися за допомогою моніторингу фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку, який передбачає таку періодичність: вихідний, проміжний та підсумковий. Вихідний моніторинг проводять упродовж першого місяця кожного нового навчального року (у вересні). Підсумковий моніторинг треба організовувати наприкінці кожного навчального року (у травні). Проміжний моніторинг не є обов'язковим, але за бажанням та потребою можливо проводити у середині навчального року (у січні). До того ж проміжний моніторинг може передбачати застосування не всіх тестів, а вибірково тільки тих, за допомогою яких можна оцінити ступінь сформованості найбільш проблемних основних рухів у тій чи іншій віковій групі або рівень розвитку фізичних якостей, що недостатньо розвинені. Результати моніторингу фізичного розвитку дітей оформлюють у вигляді протоколів, таблиць, плантограм тощо. В основу моніторингу фізичного розвитку дітей покладено авторську методику ігрового тестування, яка передбачає дослідження у дітей трьох складників їхнього рухового розвитку: фізичного розвитку (зріст, маса, відношення між масою та зростом, обхват грудної клітки тощо), ступеня сформованості основних рухів ("лежання", повзання, "сидіння", стояння, ходьби тощо) та рівня розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості тощо).

Планування фізкультурно-оздоровчої роботи умовно поділяють на велике (перспективне) та мале (календарно-тематичне). Велике планування відповідає за стратегію реалізації змісту програми і є відносно інваріативним для дітей різних вікових груп та рівня фізичного розвитку. В його основі лежать такі принципи планування, як еволюційний, віковий, календарний, внутрішньоцикловий тощо. Охоплює такі терміни, як місяць, тримісячний цикл, півріччя (семестр), навчальний рік, декілька навчальних років.

Мале планування відповідає за тактику виконання завдань програми, є більш гнучким, варіативним, що передбачає врахування

конкретної педагогічної ситуації, вікових особливостей дітей, стану їхнього фізичного розвитку та наявних проблем у моторній сфері. Мале планування обмежується одним або декількома заняттями з фізичної культури. Найефективнішим треба вважати поєднання можливостей стратегії і тактики фізкультурно-оздоровчої роботи, що передбачає використання принципів та документації великого і малого планування.

Матеріально-технічне забезпечення (МТЗ) фізичного виховання дошкільників передбачає наявність трьох основних складників:

1. Стаціонарне великогабаритне обладнання.
2. Традиційні та авторські тренажери.
3. Індивідуальний фізкультурний інвентар.

Стаціонарне великогабаритне фізкультурне обладнання є основою спортивної зали або майданчика і передбачає наявність у ньому таких обов'язкових компонентів педагогічної архітектоніки, як лазільний блок під умовною назвою "Карпатський куточок" (8–14 стандартних гімнастичних драбин різної висоти та ширини, що розташовані на одній або двох стінах зали); "Дзеркальний куточок" (складається із 4–10 дзеркал, встановлених на окремій стіні прямо від підлоги), станок універсальний (для виконання хореографічних вправ та кріпленнях натяжних конструкцій і тренажерів); дерев'яні гімнастичні лави (2–4 великі або 4–8 малих або їх комбінація); килимове покриття світло-сірого кольору на всю залу або більшу її частину (ковролін чи аналогічне покриття, яке не травмує дітей під час пересувань на чотирьох або на колінах) для виконання дітьми вправ у лежачо-горизонтальних положеннях; комплекс "Небесний каркас" (металева конструкція зі швелерів, труб або двотавра у формі "Н" або "#", який закріплюють горизонтально під стелею і призначений для підвішування на нього різних стандартних (канат, кільця, трапеція, шест, мотузяна драбина) та авторських тренажерів ("Бамбучина", "Джунґлі-маятники", "Зореліт", "Дирижабль", "Літаючий трикутник" тощо); поролонові гімнастичні мати 1 х 2 м (6–12 шт.), універсальна сітка (для виконання вправ з метання та для розподілу зали на відносно автономні зони) тощо. Наявність великогабаритного фізкультурного обладнання не повинна обмежувати достатньої функціональної зони у залі, що призначається для виконання більшості вправ циклічного

характеру (повзання, переміщення навпочіпки, ходьба, біг, підскоки, багатоскоки), рухливих ігор, естафет та змагань.

Тренажери (як стандартні, так і авторські, нестандартні) є більш варіативним складником МТЗ. Вони можуть зберігатися в окремому додатковому приміщенні (підсобці) і використовуватися на конкретному занятті, виходячи з необхідності вирішення того чи іншого педагогічного завдання. Тренажери легко переміщуються по залі і комбінуються у тренажерний комплекс (ТК), який найбільш зручно розміщувати по периметру зали або у кінці на торцевій стінці.

Індивідуальний фізкультурно-ігровий інвентар має бути представлений таким мінімальним переліком: гімнастичні палиці та обручі; обертальні диски (металеві або пластмасові), жердини; кільця; мотузки довжиною 0,5–1 м; скакалки, гантелі цільні ґумові чи пластмасові насипні (0,5–2 кг); тенісні м'ячі; кеглі; надувні пляжні м'ячі; ґумові м'ячі середнього розміру (стандартні); великі м'ячі (фітболи діаметром 50–75 см), набивні м'ячі (1-2 кг); дерев'яні "цеглинки"; ракетки для настільного тенісу та бадмінтону, ключки для хокею, індивідуальні килимки, тарілочки для кидання тощо. Кількість перелічених предметів має бути у межах не менше 25–30 шт.

5. Очікувані результати засвоєння дітьми програмового матеріалу

- Дитина вміє протистояти несприятливим чинникам внутрішнього і зовнішнього середовища завдяки високому рівню власних захисних сил, що приводить до зменшення кількості захворювань або до їх відсутності впродовж року.
- Дитина має гармонійний фізичний розвиток (вікове співвідношення довжини і маси тіла, належні обхват грудної клітки і життєву ємність легенів, оптимальні фізіологічні кривизни хребцевого стовбура, сформовані склепіння стоп тощо). Дитина швидко відновлюється після фізичних навантажень – серцево-судинна і дихальна системи мають необхідний ресурс функціонування і достатньою мірою забезпечують відносно тривалу рухово-ігрову активність дітей упродовж усього дня у різні пори року.
- Дитина усвідомлює потребу в руховій активності, грі, систематичних заняттях фізичною культурою та спортом (у тому числі і самостійних). Ознайомлена з роллю фізичних вправ для розвит-

ку свого тіла та зміцненні здоров'я; з елементами естетики рухів (пластичністю, ритмічністю, виразністю). Володіє початковими хореографічними навичками, вміє гарно рухатися й імпровізувати під музику. Отримує психофізичне задоволення під час здійснення рухово-ігрової діяльності. Усвідомлює основи активної, гуманної, конструктивної життєвої позиції у вигляді допитливості, цілеспрямованості, самостійності, креативності, комунікабельності, патріотизму, толерантності, пізнавальної творчості, відповідальності, дисциплінованості, справедливості, любові до порядку, старанності, бажання допомагати слабшим, доброзичливості тощо.

- Дитина обізнана з основами здорового способу життя (ЗСЖ), дотримує здоров'язбережувальних правил поведінки; розуміє, що може бути здоровою чи хворою – усвідомлює відмінність цих протилежних станів. Систематично бере участь в оздоровчих заходах (включаючи і загартовувальні заходи), позитивно сприймає сімейний, національний і закордонний досвід оздоровлення людини (дитини). Має уявлення про будову власного тіла і призначення окремих органів; розуміє статеві відмінності між хлопчиками та дівчатками, поважає представників протилежної статі.
- Дитина розуміє основні зовнішні ознаки захворювання, зокрема, що повноцінний фізичний розвиток значною мірою залежить від дотримання режиму дня і правильного харчування. Усвідомлює, що є корисна і шкідлива їжа, а також визначає провідну роль води у життєдіяльності людини. Розуміє, що людина народжується, проживає своє життя і вмирає, що це є природним біологічним процесом. Обізнана з поняттями "небезпечний" і "безпечний", основними правилами безпеки життєдіяльності (ОБЖ) в різних умовах дошкільного навчального закладу, вулиці (на транспорті, проїжджій частині, на водоймі, у лісі, в горах), кімнати, будинку (електрика, електричні прилади, інструменти, на балконі, на даху, при пожежі). Дотримує правил безпечної поведінки у фізкультурній залі або на спортивному майданчику, володіє навичками правильного падіння (приземлення) на опору. Обізнана з основними навичками адекватних дій у ситуаціях агресивної поведінки іншої людини або терористичної загрози. Знає елементарні правила надання першої невідкладної допомоги потерпілому.

• Дитина знає основи культури особистої гігієни, самостійно (без участі дорослих) виконує щоденні гігієнічні процедури. Позитивно ставиться до свого тіла, стежить за своїм зовнішнім виглядом.

• Дитина вміє реалізовувати необхідний рівень фізичних якостей та їх складників (сили, гнучкості, швидкості, координації, точності, рівноваги і витривалості), у різних рухових ситуаціях, включаючи нестандартні.

• Дитина володіє базовими навичками в основних рухових режимах: плавальному, "лежачому", режимі повзання, "сидячому", стоячому, режимах ходьби та лазіння, біговому і стрибковому. Вміє застосовувати ці навички в нестандартних умовах (володіє достатньою варіативністю навичок у всіх основних рухах). Володіє достатнім рівнем предметно-маніпулятивної діяльності (жонглює предметами). Здатна задіяти до основних рухів та вправ з предметами не тільки праві, але й ліві кінцівки. Застосовує у навчальній, побутовій та трудовій діяльності дворучну координацію для досягнення кращих результатів у рухових діях.

• Дитина обізнана з відчуттям "схеми власного тіла", вміє керувати своїми рухами на достатньому рівні, орієнтується в малому і великому просторі. Співвідносить свої рухи з предметним оточенням, а також руховими діями інших дітей, які знаходяться поруч. Здатна до самостійної рухово-ігрової творчості, до вирішення тих чи інших проблемних рухових ситуацій, до неординарних способів досягнення поставлених на занятті завдань.

Досягнення перелічених вище очікуваних результатів дасть змогу педагогові сформувати у дитини необхідну здоров'язбережувальну компетенцію, що передбачає: обізнаність із будовою власного тіла, гігієнічними навичками за його доглядом, належністю до певної статі, продуктами харчування, основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Вміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати набуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я, не загрожуючи як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей. Дотримання правил безпеки життєдіяльності.

Перелічені вище очікувані результати педагогічної роботи та необхідна кінцева компетенція повинні інтегруватися з планованими результатами і компетенціями інших освітніх галузей, доповнюючи і посилюючи їх, що сприятиме ефективній підготовці дітей до школи та їх подальшій успішній соціалізації.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. П. Школа розумного руху : програма фізичного виховання в системі "ДНЗ – ПОЧАТКОВА ШКОЛА" / О. П. Аксьонова. — Запоріжжя : ЗАППО, 2010. — 62 с.
2. Бойко Ю. В. Пластик-шоу-класик (або з чого починати засвоювати цю технологію у дошкільному навчальному закладі) : Вип. 1 / Ю. В. Бойко. — Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2013. — 36 с. : іл.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук. кер. : А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; авт. кол-в : А. М. Богуш, Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч, Н. В. Гавриш, О. П. Долинна, Т. С. Ільченко, О. В. Коваленко, Г. М. Лисенко, М. А. Машовець, О. В. Низковська, Т. В. Панасюк, Т. О. Пироженко , Т. І. Поніманська, О. Д. Сидельникова, А. С. Шевчук, Л. Ю. Якименко. — К., 2012. — Спецвип. журн. "Вихователь-методист дошкільного закладу". — 30 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. — Львів : ВНТЛ, 1998. — 335 с.
5. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2008. — 128 с.
6. Єфименко М. М. Денна гімнастика пробудження / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 4. — С. 8–11.
7. Єфименко М. М. Казкова гімнастика / М. М. Єфименко. — Харків : Ранок, 2007. – 64 с. : іл.
8. Єфименко М. М. Кумедні фізкультурники / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 2. — С. 17–19.
9. Єфименко М. М. Нові підходи до класифікації рухових порушень у дітей / М. М. Єфименко // Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка / за ред. О. В. Гаврилова, В. І. Співака. — Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. — Вип. XIX, у 2 ч., ч. 2. — С. 281–290. — (Сер. : Соціально-педагогічна).
10. Єфименко М. М. Ранкова гімнастика пробудження / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2013. — № 11. — С. 10–13.

11. Єфименко М. М. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : монографія / М. М. Єфименко. — Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2013. — 356 с.
12. Єфименко М. М. Фізкультура в дитсадку : час змін / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2013. — № 8. — С. 18–19.
13. Єфименко М. М. Оптимальний руховий режим / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. — 2014. — № 7. — С. 26–30.
14. Єфименко М. М. Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення дітей / М. М. Єфименко, М. Д. Мога. Програма розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату. — Одеса, 2013. — 42 с.
15. Про розроблення програм для дошкільної освіти : лист МОНмолодьспорт №1/9-152 від 28.02.13 року.
16. Розвиток "рухового інтелекту" дітей на заняттях з фізичної культури / за ред. О. П. Аксьонової, Н. Ф. Денисенко, О. І. Миронюк, С. О. Циба. — Запоріжжя : 2009. — 130 с. (з ілюстр.).
17. Шевцов А. Г. Корекція рухової сфери дітей дошкільного віку з використанням психічних структур колективного несвідомого // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / за ред. О. В. Гаврилова, В. І. Співака. — Вип. XX у двох частинах. Ч. 2. — Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. — 468 с. — С. 446–455. — (Серія : соціально-педагогічна).
18. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Глен Доман. — Москва : Аквариум, 2000. — 336 с.
19. Ефименко Н. Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых / Н. Н. Ефименко. — Таганрог : Познание, 2001. — 176 с. : ил.
20. Ефименко Н. Н. Конструирование архетипических образов в коррекции двигательных нарушений у детей методом игрового полисенсорного воздействия / Н. Н. Ефименко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. — К., 2012. — Вип. 22. — С. 69–74. — (Сер. 19 : корекційна педагогіка та спеціальна психологія).

21. Ефименко Н. Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологи / Н. Н. Ефименко. — Изд. — 2-е изд. доп. и перераб. — Винница : Эдельвейс и К°, 2004. — 132 с., ил.
22. Ефименко Н. Н. Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей / Н. Н. Ефименко // Инструктор по физкультуре — 2011. — № 2. — С. 4–14.
23. Ефименко Н. Н. Плантография — или о чем говорят отпечатки детских стоп?! — 3-е изд., исправ. и доп. / Н. Н. Ефименко. — Таганрог : Типография НП "ЦРЛ", 2012. — 82 с.
24. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Н. Ефименко. — Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. — 256 с., илл.
25. Ефименко Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. — 6-е изд., перераб и доп. : Авторская программа / Н. Н. Ефименко. — Таганрог : ПТ Нюанс, 2013. — 68 с.
26. Ефименко Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. Методическое пособие / Н. Н. Ефименко. — Москва : ДРОФА, 2014. — 288 с.
27. Ефименко Н. Н. Групповой боди-тренинг взрослых и малышей 1–3 лет : методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. — Винница : Эдельвейс и К°, 2008. — 43 с. : ил.
28. Ефименко Н. Н. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (церебральный тип двигательных нарушений) : методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. — Винница : ФОП Корзун Д. Ю., 2010. — 52 с.
29. Ефименко Н. Н. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (шейный тип двигательных нарушений) : методические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа . — Винница : ФОП Корзун Д. Ю., 2011. — 60 с.
30. Ефименко Н. Н. Коррекционный боди-тренинг взрослых и малышей до 3 лет (поясничный тип двигательных нарушений) : ме-

тодические рекомендации для родителей, педагогов и медиков / Н. Н. Ефименко, В. В. Беседа. — Винница : ООО “Нилан-ЛТД”, 2012. — 44 с.
31. Ефименко Н. Н. Коррекция нарушений речевого развития в “Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Основные направления коррекционной работы. Вып. 1 / Н. Н. Ефименко, Т. Н. Измайлова. — Таганрог : Центр развития личности, 2007. — 48 с. : ил.
32. Ефименко Н. Н. Авторские тренажеры в физическом воспитании и двигательной реабилитации детей / Н. Н. Ефименко, Н. Д. Мога. – Винница, 2011. — 223 с., ил.
33. Жикаренцев В. В. Жизнь без границ : Концентрация ∞ Медитация / В. В. Жикаренцев. — Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2004. — 224 с.
34. Теория и методика физического воспитания. — Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / под. ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 392 с.

Навчальне видання

ЄФИМЕНКО Микола Миколайович

Програма
з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку "КАЗКОВА ФІЗКУЛЬТУРА"

Схвалено для використання в дошкільних навчальних закладах

Керівник проекту *Б. Фенюк*
Головний редактор *І. Дворницька*
Редактор *С. Сав'юк*
Літературний редактор *А. Семенова*
Технічний редактор *А. Трут*
Обкладинка *О. Курила*

Підписано до друку 24. 09. 2014. Ум. друк. арк. 3.

Видавництво "Мандрівець",
46400, м. Тернопіль, вул. Текстильна, 18.
Тел. (0352) (0352) 42-39-62, 43-39-62, тел./факс (0352) 52-43-38.
htpp:/mandrivets.com, e-mail: mandr.zbut@gmail.com.
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 3650 від 22. 12. 2009 р.

Друк: ТОВ"Терно-граф",
вул. Текстильна, 18, Тернопіль, 46400
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ТР № 24 від 28.12.2004.

ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДІТЕЙ РАННЬОГО
ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Казкова фізкультура

МАНДРІВЕЦЬ
www.mandrivets.com

ISBN 978-966-634-835-0

ResearchGate

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/267231624

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Article · September 2008

CITATIONS
32

READS
9,570

1 author:

Oleg Khudolii
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
106 PUBLICATIONS **1,144** CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:

Article View project

Theoretical and methodical bases of design of process of educating and developing motive flairs for children and teenagers View project

All content following this page was uploaded by Oleg Khudolii on 05 August 2016.

The user has requested enhancement of the downloaded file.

О. М. ХУДОЛІЙ

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник
Видання 2-е, виправлене

Харків
Освіта • Виховання • Спорт
2008

ББК 75.1я7
Х98

Рецензенти: *Єрмаков С. С.,* доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківської державної академії дизайну та мистецтв;

Ровний А.С., доктор наук з фізичного виховання, професор, Харківська державна академія фізичної культури.

Рекомендовано
вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту
(протокол № 3 від 24 червня 2005 р.)

Худолій О. М.

Х98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с.: іл.
ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

ISBN 966-7858-53-7

© О.М. Худолій, 2008
© Видавництво «ОВС», оригінал-макет, 2008

Зміст

Від автора **7**

Частина 1. **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ** **9**

Розділ 1. **Вступ у теорію і методику фізичного виховання** **9**

1.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна 9

1.2. Об'єкт, предмет вивчення і викладання 9

1.3. Джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання 11

1.4. Основний зміст і структура навчального предмета 24

1.5. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні 25

Контрольні питання. Завдання для самостійної роботи. Дидактичне тестування. Література 32

Розділ 2. **Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності** **36**

2.1. Основні поняття системи фізичного виховання 36

2.2. Фізичне виховання як соціальне явище 43

2.3. Правові, програмно-нормативні основи фізичного виховання і спорту в Україні 47

2.4. Система фізичного виховання в Україні 58

2.5. Принципи системи фізичного виховання 62

Контрольні питання. Завдання для самостійної роботи. Дидактичне тестування. Література 68

Частина 2. **ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ** **73**

Розділ 3. **Засоби фізичного виховання** **73**

3.1. Фізичні вправи 73

3.1.1. Поняття і терміни 73

3.1.2. Характерні ознаки фізичної вправи 75

3.1.3. Фізичні вправи — основний засіб фізичного виховання 76

3.1.4. Чинники, які визначають вплив фізичних вправ 76

3.1.5. Зміст і форма фізичних вправ 79

Контрольні питання. Дидактичне тестування 81

3.2. Техніка фізичних вправ 83

3.2.1. Поняття і терміни 83

3.2.2. Елементи кінематики фізичних вправ 85

3.2.3. Елементи динаміки фізичних вправ 87

3.2.4. Структура фізичних вправ 90

3.2.5. Педагогічні критерії ефективності техніки 91

Контрольні питання. Дидактичне тестування 92

3.3. Класифікації фізичних вправ 94

Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 97

Розділ 4. **Навантаження і відпочинок у процесі виконання фізичних вправ 100**
4.1. Ефекти фізичних вправ 100
4.2. Структура і спрямованість тренувальних навантажень 103
4.3. Відпочинок у процесі виконання фізичних вправ 104
4.3.1. Типи інтервалів відпочинку 106
4.4. Методи контролю навантаження 109
4.4.1. Оцінка фізичних навантажень за ритмом серцевих скорочень 113
4.4.2. Оцінка фізичних навантажень за показниками ортостатичної проби 118
4.4.3. Оцінка фізичних навантажень за показниками сенсомоторики 122
4.4.4. Оцінка фізичних навантажень за показниками хронометрування уроку 127
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 132

Розділ 5. **Методи фізичного виховання 136**
5.1. Основні поняття 136
5.2. Класифікація методів фізичного виховання 136
5.3. Методи суворо-регламентованої вправи 141
5.4. Ігровий і змагальний методи 147
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 149

Частина 3. **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ 152**

Розділ 6. **Біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності 152**
6.1. Поняття «рухові здібності» 152
6.2. Організм як функціональна система 155
6.3. Регулювання напруги м'язів 159
6.4. Вегетативне забезпечення м'язів 159
6.5. Мускульна система 161
6.5.1. Режими роботи м'язів 161
6.5.2. Структура мускульної тканини 162
6.5.3. Структура скелетних м'язів 164
6.5.4. Механізми організації руху 165
6.6. Енергозабезпечення рухової діяльності 168
6.7. Загальні закономірності розвитку рухових здібностей 172
6.8. Принципи розвитку рухових здібностей 178
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 187

Розділ 7. **Прудкість 191**
7.1. Поняття про прудкість 191
7.2. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку прудкості 194

7.3. Методика розвитку прудкості 196
7.3.1. Засоби розвитку прудкості 196
7.3.2. Методи розвитку прудкості 198
7.3.3. Педагогічний контроль за розвитком прудкості 200
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 208

Розділ 8. **Координація рухів 214**
8.1. Поняття про координацію рухів 214
8.2. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку координаційних здібностей 217
8.3. Методика розвитку координаційних здібностей 220
8.3.1. Засоби розвитку координаційних здібностей 220
8.3.2. Методи розвитку координаційних здібностей 229
8.3.2. Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей 229
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 232

Розділ 9. **Силові здібності 236**
9.1. Поняття про силові здібності 236
9.2. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку силових та швидкісно-силових здібностей 241
9.3. Методика розвитку сили 242
9.3.1. Засоби розвитку сили 242
9.3.2. Методи розвитку сили 243
9.3.3. Педагогічний контроль за розвитком силових здібностей 257
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 262

Розділ 10. **Рухова витривалість 266**
10.1. Поняття про рухову витривалість 266
10.2. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку рухової витривалості 269
10.3. Методика розвитку витривалості 273
10.3.1. Засоби розвитку витривалості 273
10.3.2. Методи розвитку витривалості 283
10.3.3. Педагогічний контроль за розвитком витривалості 284
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 293

Розділ 11. **Гнучкість 297**
11.1. Поняття про гнучкість 297
11.2. Вікові, статеві та індивідуальні особливості розвитку гнучкості 298
11.3. Методика розвитку гнучкості 299
11.3.1. Засоби розвитку гнучкості 299
11.3.2. Методи розвитку гнучкості 300

11.3.3. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості 301
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 305

Частина 4. **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ 309**

Розділ 12. **Теоретичні основи навчання фізичним вправам 309**
12.1. Основні поняття 309
12.2. Методологія теорії моторного навчання 310
12.3. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям 312
12.3.1. Рефлекторна теорія 312
12.3.2. Теорія функціональних систем 313
12.3.3. Теорія «оперантного рефлексу» 316
12.3.4. Теорія побудови руху 316
12.3.5. Теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять 318
12.3.6. Аналіз вкладу фізіологічних та психологічних теорій формування рухових навичок у розвиток теорії навчання 322
12.4. Принципи навчання фізичним вправам 328
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 340

Розділ 13. **Характеристика процесу навчання руховим діям 344**
13.1. Мета, завдання і умови навчання фізичним вправам 344
13.2. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування 346
13.3. Структура процесу навчання фізичним вправам 348
13.3.1. Етапи процесу навчання 348
13.3.2. Стадії формування рухових навичок 351
13.4. Особливості взаємодії фізичних вправ 352
13.5. Фактори успішного формування рухових навичок 354
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 357

Розділ 14. **Технологія навчання руховим діям 361**
14.1. Поняття і терміни 361
14.2. Загальні вимоги до методів навчання 361
14.3. Класифікації методів навчання 363
14.4. Методи навчання 364
14.4.1. Методи використання слова 364
14.4.2. Методи наочного сприйняття 368
14.4.3. Практичні методи 372
14.5. Технологія навчання фізичним вправам 379
Контрольні питання. Дидактичне тестування. Література 383

Відповіді на тестові завдання 389

Додатки 389

Від автора

Навчальний посібник «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» рекомендується студентам факультету фізичного виховання і спрямований на оволодіння базовим рівнем підготовки.

Посібник складається з чотирьох частин: «Фізичне виховання в системі освіти», «Засоби і методи фізичного виховання», «Теорія і методика розвитку рухових здібностей», «Теорія і методика навчання руховим діям».

У *першій частині* розглядаються методологічні основи викладання ТМФВ у фізкультурних навчальних закладах країни. Розкриваються питання методології наукових досліджень в галузі фізичного виховання. Акцентується увага на основних елементах системи фізичного виховання і спорту в Україні, а також дається характеристика принципам системи фізичного виховання.

У *другій частині* розглядаються загальні питання теорії фізичного виховання. Вона містить 3 розділи, які характеризують засоби і методи системи фізичного виховання. У розділах з сучасних позицій аналізуються засоби і методи фізичного виховання.

Третя частина посібника орієнтована на отримання знань і практичних навичок за темою «Теорія і методика розвитку рухових здібностей». Обґрунтовуються поняття «рухові здібності» і характеризуються форми їх прояву. З позицій функціональної системи розглядаються підходи до оцінки м'язової діяльності у фізичному вихованні. Розглядається методика розвитку рухових здібностей і методи педагогічного контролю.

Четверта частина присвячена теорії, засобам і методам навчання фізичним вправам. Характеризується методологічна основа теорії навчання руховим діям. Висвітлюються сучасні підходи до технології формування рухових навичок. Методика навчання викладається з позицій програмно-цільового підходу.

Посібник містить до кожного розділу контрольні питання, дидактичні тести, список літератури.

У додатках наведені теми «Індивідуальних науково-дослідних завдань» (ІНДЗ), а також методика їх виконання.

В основу посібника покладені досягнення вітчизняної системи фізичного виховання і спорту в цілому, праці видатних теоретиків і методистів — А. М. Шлеміна, Ю. К. Гавердовського, Ю. В. Менхіна, В. М. Заціорського, Ю. В. Верхошанського, В. П. Філіна, М. Я. Набатнікової, Л. П. Матвєєва, В. М. Платонова, Б. М. Шияна, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Сергієнка, а також результати власних досліджень. У процесі аналізу та обґрунтування теорії навчання руховим діям використані роботи О. М. Крестовнікова, М. О. Бернштейна, П. К. Анохіна, П. Я. Гальперіна та інших.

Автор не претендує на вичерпне викладення порушених питань і з подякою сприйматиме зауваження студентів, викладачів і вчителів, для яких рекомендовано даний посібник.

ЧАСТИНА

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ

Розділ 1. ВСТУП У ТЕОРІЮ І МЕТОДИКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна формує систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. Знання вчителем теорії і методики фізичного виховання є провідною умовою розвитку його педагогічного мислення, творчого розв'язання проблем фізичного виховання. дозволяє йому засвоювати нові відомості, критично сприймати ті чи інші теоретичні положення і практичні дії, правильно оцінювати роль суміжних наукових дисциплін у реалізації завдань фізичного виховання, створювати основу для особистої педагогічної творчості.

1.2. Об'єкт, предмет вивчення і викладання

Кожна галузь знань як конкретна наукова і навчальна дисципліна має право на самостійне існування тільки в тому випадку, якщо має власні, тільки їй властиві об'єкт і предмет вивчення. *Об'єктом* вивчення теорії і методики фізичного виховання є процес

фізичного виховання різних груп населення. *Предметом* — є загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища.

Під загальними закономірностями розуміються такі, що рівною мірою властиві фізичному вихованню будь-яких контингентів населення (дітей і дорослих, початківців, що займаються фізичними вправами і кваліфікованих спортсменів).

Предметом вивчення методик фізичного виховання є встановлення окремих закономірностей фізичного виховання й реалізація загальних закономірностей у педагогічному процесі, що має конкретну спрямованість.

Теорія і методика фізичного виховання тісно зв'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їх стику. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені одержують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі фізичної культури, проникати в сутність проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування й перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок з біологічними науками продиктований необхідністю вивчення реакцій організму на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптаційних процесів людини. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні й біохімічні закономірності функціонування організму людини, можна ефективно керувати процесом фізичного виховання.

Особливо тісні зв'язки теорії і методики фізичного виховання з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами, які спираються на загальні положення, розроблені теорією і методикою фізичного виховання, а конкретні дані, які отримані ними, є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку ТМФВ вивчала загальні закономірності, які були властиві окремим видам спортивної діяльності, особливості ж цієї діяльності вивчалися науками про гімнастику, легку атлетику, плавання тощо. Отже, найбільш загальні закономірності, що стосуються будь-яких видів рухової активності людини, є предметом сучасної теорії і методики фізичного виховання.

Накопичені в результаті вивчення дані формуються у визначену систему й утворюють особливу навчальну дисципліну — предмет викладання. Під *предметом викладання* розуміється педагогічно адаптований зміст фізичного виховання. *Провідним завданням* ТМФВ є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання. *Провідним компонентом* навчального предмета ТМФВ є *наукові знання.*

1.3. Джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання

Джерела виникнення і розвитку теорії і методики фізичного виховання такі:

1. Практика громадського життя. Потреба суспільства в добре фізично підготовлених людях народжувала прагнення пізнати закономірності фізичного виховання і на їхній основі побудувати систему управління фізичним удосконалюванням людини.
2. Практика фізичного виховання. Саме в ній перевіряються усі теоретичні положення, можуть народжуватися оригінальні ідеї, що спонукають теорію і методику фізичного виховання до розробки нових гіпотез.
3. Прогресивні ідеї про зміст і шляхи виховання гармонічно розвиненої особистості, що висловлювалися філософами, педагогами, лікарями різних країн і різних епох.
4. Результати досліджень як у галузі теорії і методики фізичного виховання, так і в суміжних галузях знань.

В історичному розвитку теорія і методика фізичного виховання пройшла декілька етапів, що пов'язуються з соціально-економічними формаціями.

Античні часи. Відомо, що теоретичні погляди завжди відображали досвід людини та набуті нею знання у практичній діяльності. Розвиток засобів і методів фізичного виховання безпосередньо випливав зі способу виробництва.

Античність дає нам не тільки уяву, а і писемні наукові свідчення про розвиток систем фізичної культури (Сходу, Греції, Риму), теоретичні міркування тогочасних мислителів про фізичне виховання. До них можна віднести філософа *Сократа* (469—339 роки до нашої ери), родом із бідної родини, володаря надзвичайного розуму (так сказав Франсуа Рабле). Він вважав метою виховання пізнання самого себе і запропонував метод навідних питань (так звані сократичні).

Афінський аристократ *Платон* (427—347 роки до нашої ери) вважав, що виховання має бути організовано державою. Намагався поєднати окремі риси афінської та спартанської систем виховання. Заслуговує уваги його думка, що до 7 років у вихованні переважає гра, з 7 до 12 років — письмо, читання, а в 12—16 років — палестра, тобто фізичне виховання. Потім до 18 років — науки, підготовка воїна і з 20 до 35 років — військова служба, підготовка та здійснення державних справ.

Всесвітньо відомий *Аристотель* (384—322 роки до нашої ери), учень Платона, вихователь Олександра Македонського, вважав, що в основі пізнання лежить відчуттєвий досвід. Висунув ідею гармонійного розвитку. Думав, що природа дає людині зародок здібностей, а виховання їх вдосконалює. Про це повинні піклуватись і родина, і держава. Аристотель зробив спробу вікової періодизації, а саме:

— до 7 років — виховання вдома: гігієна харчування, рухів, загартування;
— після 7 років (до 14) — державні школи, де фізичне виховання передує розумовому, але не переважає, усі сторони виховання взаємопов'язані, особлива увага приділяється формуванню моральних навичок, привчанню, розвитку розуму.

Не менший вплив на теоретичні засади фізичного виховання мав *Демокріт* (460—370 роки до нашої ери) — творець атомістичної теорії, багато зробив для розвитку теоретичних основ фізичного виховання. В основі його теорії закладені закони природи, знання людини, а не якась віра. Одним із перших висунув питання про природопристосованість виховання. Вважав, що «природа і виховання подібні». В основі його поглядів було поєднання праці з формуванням моральних якостей. Він радив попередньо вивчати умови, клімат, спосіб життя.

Гіппократ (460—370 роки до нашої ери) з родини лікарів: його поради і клятви актуальні і сьогодні. Він знав систему органів руху, кісток, суглобів, м'язів. Вважав, що для лікування треба спочатку вивчити природу хворого, його «фізис», а потім всіляко сприяти природній здатності організму. «Лікувати, це найперше не зашкодити, а понад усе використати сили організму». Уважно ставився до дієти, гігієнічного режиму. Щодо скорочення м'язів мав примітивні уявлення. Думав, що скорочення або розслаблення залежать від наповнення або звільнення від повітря.

Трохи пізніше, у Римський період, знання про організм людини значно поглибилися. Так, *Асклепіад* (128—56 роки до нашої ери) вважав, що метою лікування має бути поновлення в розумних межах рухомості, харчування, перебування на повітрі. На його думку, треба «дати дихання шкірі», «... її частіше омивати, а також застосовувати фізичні вправи: біг, гімнастику, ходьбу, активні та пасивні рухи, масаж, прогулянки ...».

Відомий людству *Гален* (200—130 роки до нашої ери), лікар гладіаторів обезсмертив себе рекомендаціями по приготуванню ліків із рослин. Він спостерігав здатність м'язів до скорочення, здат-

ність їх викликати згинання або розгинання, пронацію чи супінацію. Зрозумів зв'язок довільного скорочення м'язів із нервами. Описав механізм дихання, зрозумів роль активного дихання легенів. Спостерігав діяльність серця у поранених гладіаторів. Він започаткував фізіологію систем організму, а перш за все — рухових дій, дихання, нервової системи. «Без нерва, — на його думку, — немає жодного руху, що зветься довільним ...».

Таким чином, рабовласницьке суспільство, хоч будувалося на нерівності прав населення, зробило значний крок вперед у розвитку фізичної культури. Тоді вже виникли системи фізичного виховання (спартанська, афінська, римська). Їхні етичні норми лягли в основу сучасних європейських, а такий спортивний захід як Олімпійські ігри, стали взірцем гуманізму, злагоди між безліччю держав і народів сьогоденного світу.

Середні віки. У середні віки подальшого розвитку набуває теоретична думка про фізичне виховання. Розвиток науки в ті часи дав нові обґрунтовані факти, що змогли бути застосованими у фізичному вихованні. Так, італійський вчений, поет, інженер, живописець *Леонардо да Вінчі* (1452—1519) вивчив пропорції тіла людини та механіку його рухів, висловив свої наукові думки, де передбачив можливість створення апаратів, що літають, а також велосипеда, акваланга тощо.

Англієць *Уільям Гарвей* (1578—1657) відкрив закони кровообігу і започаткував вивчення фізіології людини.

Педагоги-гуманісти оголошують фізичне виховання найважливішою ділянкою виховання. Вони, захоплюючись античною культурою, особливо афінською, вимагали організованого фізичного виховання дітей, що навчаються в школі.

Так, відомий італійський гуманіст *Вітторино да Фельтре* (1378—1446) створив школу нового типу, де могли навчатись діти і герцога, і міщанина. Всі були поставлені в однакові умови (одяг, харчування, звертання тощо). У фізичному вихованні дітей домагався розвивати рухову активність всіма доступними засобами. Серед учнів проводив рухливі ігри на просторі, влаштовував купання, вчив плавати, розвивав у них фізичну силу, спритність, красу рухів, манер, стежив за етикою, за охайністю одягу тощо.

Серед засобів фізичного виховання чільне місце відводив іграм, фехтуванню, військовим вправам, їзді верхи, плаванню.

Вітторино да Фельтре не залишив письмових праць, він був педагогом-практиком, але слава про нього, про його школу розійшлась

не тільки по Італії. Своєю діяльністю він відчутно вдарив по старим схоластичним методам виховання.

Серед гуманістів-лікарів слід відмітити *Ієроніма Меркуріаліса* (1530—1606). Піклуючись про фізичний розвиток дітей новонародженої буржуазії, написав твір про гімнастику, що складався з шести книг, і відобразив в ній історію фізичних вправ та зробив медичний їх аналіз. Фізичні вправи вважав не як засіб педагогічного впливу, а як частину медицини. Ділив їх на три групи: *природні* (лікувальні), *військові* (необхідні) та *несправжні* (штучні, атлетичні). Він віддавав перевагу тим вправам, що мали оздоровчо-гігієнічний вплив та сприяли виконанню військових обов'язків. Меркуріаліс сприяв розповсюдженню фізичних вправ, як одного із ефективних засобів лікувально-профілактичного спрямування у медицині.

Видатний чеський мислитель і педагог-гуманіст *Ян Амос Коменський* (1592—1670) у своїх творах «Велика дидактика», «Світ почуттєвих речей у картинках» багато уваги приділив фізичному вихованню дітей, разом із розумовим та моральним. У «Материнській школі», створеній Коменським, були закладені основи фізичного розвитку дитини. Він радив батькам, особливо матерям, піклуватись про здоров'я дітей, їх харчування, одяг, режим. Вважав, що заняття фізичними вправами мають на меті готувати до праці, до життєдіяльності.

Погляди Коменського, що сформувались в період переходу до нових часів, значно вплинули на формування нової демократичної педагогічної думки.

Всесвітньо відомий *Франсуа Рабле* (1494—1553) французький гуманіст, вчений, письменник, у фантастичному творі «Гаргантюа і Пантагрюель» показав, що фізичне виховання повинно готувати людину до життєдіяльності, вважав за обов'язкове дотримання суворого режиму та гігієни побуту. Вимагав чергування занять фізичними вправами з розумовими, зберігаючи режим харчування, регулярне миття тіла та зміну одягу. Законом педагогічного процесу вбачав дотримання поступовості у збільшенні навантаження у виконанні фізичних вправ.

На відміну від тих, хто рекомендував вправи давніх греків, Франсуа Рабле цінував ті, що побутували в народі (серед дворян, городян, селян). Його вихованці займались: бігом, стрибками, метанням в умовах місцевості, стрільбою з лука чи арбалета; плавали різними способами, стрибали у воду; фехтували списом, мечем, шпагою, кинджалом. До програми занять включались: кінні перего-

ни, вольтижування, веслування, полювання, прогулянки, боротьба, гімнастичні вправи, ігри з м'ячем, танці, шахи та інші.

Франсуа Рабле підтримав ідею гармонійного розвитку особистості, де фізичне виховання зайняло б провідне місце. Він дав поради з методики застосування фізичних вправ, перш за все радив поступово збільшувати їх складність. Домагався виховуючого навчання. Більш того, він доводив, які вправи слід застосовувати для досягнення високого рівня фізичного розвитку та надійного здоров'я.

Не обійшли увагою фізичне виховання і утопісти. Так, наприклад, *Томас Мор* (1478—1535) вважав за потрібне відійти від протиріч між розумовим і фізичним розвитком. Особливу увагу приділяв фізичному вихованню в організації масових розваг у святкові дні.

Подібні думки висловлював інший утопіст — *Томмазо Кампанелла* (1568—1639). Він вбачав у фізичному вихованні основу формування людини, а чергування фізичних вправ з розумовими заняттями — засобом взаємозбагачення тіла і душі людини.

В епоху Відродження педагогічна теорія значно випереджала розвиток фізичної культури, якому заважали тогочасні соціально-економічні та культурні умови життя в містах і селах. Значним гальмом у цьому процесі була релігія. Але починаючи з XVI століття в багатьох державах Європи відбулись реформаторські події в церкві (т. зв. реформація), виникли нові напрямки християнської віри (протестанство, лютеранство...). Як наслідок цього, служителі культу стали активно застосовувати фізичне виховання і спорт для впливу на молодь.

Не залишились безслідними в історії середніх віків періоди історії українського народу, що видно на прикладах як раннього (Київська Русь), так і пізнього (козацька республіка) етапів.

Перший період нових часів. Стрімкий розвиток виробничих сил тих часів сприяв підйому науки і техніки, вивченню природи. Були зроблені важливі відкриття в анатомії та фізіології, котрі відіграли значну роль у розвитку науки про фізичне виховання. Біомеханічні дослідження, здійснені Леонардо да Вінчі та іншими вченими кінця пізнього середньовіччя, створили основу для вивчення будови і функцій організму людини. Вже наприкінці XVIII століття робились спроби застосовувати у фізичному вихованні результати цих досліджень.

Найзначніший вплив на розвиток теорії та практики фізичного виховання мали педагогічні погляди Джона Локка (Англія), Жан Жака Руссо (Франція), Іоганна Песталоцци (Швейцарія), а також педагогічна практика німецьких філантропінів кінця XVIII століття.

Джон Локк (1632—1704) — видатний філософ і педагог епохи англійської буржуазної революції — запропонував систему фізичного виховання, в якій переконливо довів необхідність вдосконалювати органи руху (ноги, руки ...), органи чуття (зору, слуху, нюху, дотику...), гартувати тіло, набувати корисних прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвивати силу волі та здатність до максимальної напруги фізичних сил. Він рекомендував вивчати витончені манери, бальні танці, інші елементи галантності, котрі ззовні виділяють «знатних» від простолюдинів. На його думку, все фізичне виховання повинно здійснюватися *змагально-ігровим методом*.

Педагогічні ідеї Локка були популярні серед педагогів тих часів. Вони суттєво вплинули на практику фізичного виховання в англійських навчальних закладах.

Французький просвітитель XVIII століття *Жан Жак Руссо* (1712—1778) у своєму творі «Еміль, або Про виховання» виділив три етапи у фізичному вихованні: 1) загартування тіла; 2) загартування і розвиток органів чуття; 3) загартування, вдосконалення органів чуття та формування рухових вмінь і навичок.

Фізичне виховання вважав основою формування «природновільної людини». У фізичному вихованні рекомендував застосовувати *змагальний метод* як природний шлях підвищення зацікавленості учня до вдосконалення своїх фізичних здібностей та виявлення індивідуальних досягнень.

Руссо пропонував проведення національних народних святкувань видатних подій в житті народу, в програмі яких повинні бути масові спортивні змагання та ігри.

Іоганн Песталоцци (1746—1827) — видатний швейцарський педагог-демократ послідовно відстоював ідею народної освіти. Вважав за необхідне систематично розвивати тіло. Для цього рекомендував фізичне виховання, що складається із дитячих ігор, участі дітей в домашніх трудових справах, курсу елементарної гімнастики суглобів (фізична освіта), народних ігор і забав. На його думку, діяльність тіла проявляється в рухах, а це залежить від будови та рухливості суглобів. Для цього він розробив елементарну гімнастику суглобів. Суть полягала в тім, щоб навчити людину виконувати рухи, можливі в кожному окремому суглобі. Далі передбачалось поступове ускладнення вправи за рахунок одночасного виконання рухів у двох, потім і кількох суглобах. На завершення виконувати складний комплекс вправ, коли одночасно здійснюються рухи в плечовому, ліктьовому та лучезап'ястному суглобах правої руки, інші в аналогічних суглобах лівої руки, а ще які-небудь рухи в суглобах правої або лівої ноги.

Елементарна гімнастика суглобів була використана потім у створенні елементарних вправ у різних гімнастичних системах фізичного виховання або індивідуальних гімнастиках.

Під впливом педагогічних ідей Локка, Руссо, Песталоцци в багатьох країнах стали виникати товариства сприяння фізичному вихованню дітей, школи нового напрямку та керівництва в гімнастиці. Під словом «гімнастика» тоді розуміли *сукупність усіх методів і засобів фізичного виховання.*

У 70—90 роки XVIII століття школи нового типу виникли в німецьких державах. Це були так звані «філантропіни» або школи людинолюбства. Фізичному вихованню учнів тут приділялась велика увага як на офіційних заняттях, так і в позаурочний час.

Гімнастика складалась з бігу, стрибків, лазіння, метань, рухливих ігор, підняття та перенесення тягаря, боротьби, вправ на перекладині.

Найбільш відомими керівниками гімнастики в філантропінах були німці *Фіт* (1763—1836) та *Гутс-Мутс* (1759—1836). Обидва вони не тільки викладали гімнастику, а й написали серію книг з питань фізичного виховання. Так, Фіт створив трьохтомну книгу під назвою «Досвід енциклопедії фізичного виховання». У ній виклав відомі факти з історії фізичної культури в стародавньому світі і в середні віки. Зробив спробу теоретично осмислити важливість фізичного виховання, описав техніку фізичних вправ та методику викладання. Найважливішим у книзі Фіта є спроба біомеханічного аналізу фізичних вправ. Крім цього, він спробував обґрунтувати необхідність проведення публічних змагань (за прикладом Олімпійських ігор), описав порядок їх проведення.

Гутс-Мутс написав книгу «Гімнастика для юнацтва», яка неодноразово перевидавалась не тільки в німецьких державах. Її популярність пояснюється тим, що автор зміг поєднати опис фізичних вправ з методикою їх застосування.

На думку Гутс-Мутса, гімнастика повинна зміцнювати м'язи, активізувати кровообіг, загартовувати шкіру, розвивати в окремих м'язах і частинах тіла навички найбільш економних і ефективних рухів, вдосконалювати органи чуття. Серед описаних вправ чільне місце посідали: боротьба, біг, стрибки, метання, плавання, лазіння по канату, жердині, драбині, а також ручна праця та ігри.

Таким чином, перший період нових часів був особливо важливим в історії фізичної культури. У XVII—XVIII століттях утвердились нові погляди на виховання людини, у тому числі фізичне ви-

хування. Думки гуманістів пізнього середньовіччя про корисність фізичних вправ розширюються і збагачуються новими теоретичними положеннями (Локк, Руссо, Песталоцци та інші).

Масові армії, викликані війнами, вимагали фізично підготовлених резервів. Це обумовило виникнення на континенті Європи національних гімнастичних (німецької, французької, скандинавської, сокільської) та спортивно-ігрової (Англія) систем, організацію спортивних клубів з окремих видів спорту.

Відбулось розмежування та уточнення окремих понять. Так, раніше поняття «гімнастика» ототожнювалось з поняттям «фізичне виховання». Тепер під *першим* стали розуміти *переважно штучні, спеціально підібрані вправи для окремих частин тіла, вправи на штучних приладах*. Під *другим — сукупність усіх засобів і методів впливу на стан організму людини.*

Виникають і розвиваються види сучасного спорту, створюються клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання.

Другий період нових часів. Наприкінці XIX — початку XX століття наука про фізичне виховання досягла значних успіхів. Виникли нові, більш досконалі системи і методи фізичного виховання. За наслідками досліджень лікарів, педагогів, біологів публікуються статті з проблем фізичного виховання.

Уряди більшості країн використовують наукові досягнення вибірково, застосовують лише те, що має практичний результат у найкоротший час. Із систем фізичного виховання відбирають ті, що розраховані на швидкий вплив на молодь, не вимагають великих затрат коштів і зорієнтовані на військову підготовку.

Наукові відкриття допомогли зрозуміти зміни в організмі людини, котрі відбуваються під час занять гімнастикою та спортом, а це дало можливість раціональніше добирати методи і засоби фізичного виховання.

Найбільш значущими наслідками досліджень у фізичному вихованні були:

1. Теорія єдності організму людини та його зв'язок з навколишнім середовищем.
2. Залежність форм тіла та будова його органів від їхньої функції.
3. З'ясовані фізіологічні закономірності формування рухових вмінь і навичок.

Якщо у першій половині XIX століття вважалося, що органи людського тіла можливо розвивати автономно (шведська гімнастика), то вже у другій половині XIX століття провідне місце посіла теорія єдності організму та зв'язок його діяльності з довкіллям. Звідси висновок,

що фізична вправа впливає не тільки на ту частину тіла, де вона здійснюється, але на весь організм, на діяльність внутрішніх органів і навіть на його психіку. Умови, в яких виконуються фізичні вправи, теж впливають на результат фізичного виховання (вплив обставин, спортивної конкуренції, заохочення тощо). Людина розглядалась як індивідуум, саме з таких позицій підійшов *П.Ф. Лесгафт,* створюючи свою систему фізичної освіти. Трохи пізніше — система фізичного виховання *Демені* (Франція), а згодом — фізіологія і гігієна фізичних вправ *Лангранжа* (Австрія).

Теорія впливу фізичних вправ на організм, або залежність форм тіла та його органів від функцій була висунута Ламарком ще на початку XIX століття, але у фізичному вихованні була застосована Лесгафтом.

Значний внесок у фізіологічну теорію формування рухових навичок зробив *І. Сєченов.* Особливо важливим є його доказ залежності функцій рухового апарату від вищої нервової діяльності. Це вчення дуже важливе для науки про фізичне виховання, про формування рухових навичок. Значний вплив мали також здійснені дослідження в галузі механіки рухів тіла людини, гігієни фізичних вправ, історії фізичної культури, досвіду роботи в школі або на спортивних майданчиках та інше.

Таким чином, якщо для першого періоду характерне формування гімнастичних систем і виникнення видів спорту, то для другого — створення численних спортивних організацій, особливо міжнародних: спілок, клубів, ліг, об'єднань, побудованих на різних засадах, керованих різними людьми від державних діячів до духовенства. Частина спортивних клубів була недосяжна для трудового люду, інші ж спеціально створювались для нього.

Тому для другого періоду ще характерно виникнення робітничих спортивних організацій. Вони створювались в багатьох країнах Європи (Німеччина, Франція, Англія, Бельгія, Чехія, Словакія, Польща, Фінляндія, Росія та інші) з метою фізичної, духовної та моральної освіти народу.

У 1913 році була спроба об'єднати робочий спортивний рух у міжнародний, але в нараді, що відбулась у Бельгії, взяли участь представники лише 5-ти держав (Англія, Франція, Бельгія, Німеччина, Австро-Угорщина). І пізніше цей рух був поділений на два напрямки, а спроби його об'єднати не вдавались.

Період до світових війн, під час них та між ними характеризується спробами наблизити фізичне виховання до військових потреб. Так,

наприклад, французький офіцер *Жорж Ебер* запропонував так званий «природний метод фізичного виховання», що передбачає вправи військово-прикладного типу. Він намагався довести переваги первісної (дикої) людини перед цивілізованою; вважав нікчемною гімнастику для жінок, спортивну спеціалізацію та змагання.

Система Ебера не оригінальна. Він намагався розвинути лише військову частину природно-прикладної гімнастики Амороса.

Цінною в діяльності Ебера вважають, крім ряду фізичних вправ та методичних прийомів, запропоновану ним систему оцінки фізичної підготовленості учнів (здача нормативів у ряді фізичних вправ).

Модернізацією шведської гімнастики займався датчанин *Нільс Бук*. Його «Основна гімнастика» складалась із серії модернізованих вправ шведської системи. Усі вправи він поділив на 9 груп, в кожній з них виділив підгрупи (для розвитку гнучкості, сили, спритності...), рекомендував виконувати їх у швидкому темпі з повною амплітудою та з великою кількістю повторень, у вправах виключав статичні напруження.

Прогресивні погляди в педагогічній теорії фізичного виховання в цей період висловлював французький спеціаліст в галузі фізіології вправ *Жорж Демені* (1850—1917). Він видав декілька оригінальних праць з фізичного виховання молоді. Серед них «Наукові основи фізичного виховання» (1903), «Фізичне виховання юнацтва» (1917) та ін. У Парижі відкрив клуб раціональної гімнастики і сам її викладав.

Демені детально вивчив шведську, німецьку та інші системи гімнастики і, як це зробив в Росії П.Ф. Лесгафт, піддав їх серйозній критиці.

В основу системи поклав природні загальнорозвиваючі вправи (ходьба, метання, прийоми нападу і захисту та ін). Крім системи засобів і методів фізичного виховання для юнацтва, розробив особливу гімнастику для жінок.

Знаючи фізіологію м'язової діяльності, Демені вважав, що вправи мусять бути динамічними, з їх допомогою треба добиватись покращення функціональних можливостей всього організму та його окремих систем. Особливу увагу звертав на розвиток координації рухів, підкреслював необхідність навчити учнів виконувати вправи легко, невимушено, розслабляючи ті м'язи, котрі вільні від роботи. Метою своєї системи вважав виховання спритності, сили, краси, мужності, волі. Багато його рекомендацій не втратили свого значення і сьогодні в практиці фізичного виховання.

Демені виділяв сім видів спортивних вправ, кожен з них мав багато різновидів. Наприклад: стрибки на місці, з однієї ноги на

другу, з пересуванням вперед, назад, в сторону, з розгону тощо. Не однакові задачі ставив хлопцям і дівчатам. Так, дівчата повинні були вдосконалюватись не в спортивних військово-прикладних, а у вправах естетичного характеру. Серед них були танцювальні кроки (групою, в парах), вправи з булавами, палицями, вінками і т.ін. Ним була запропонована схема уроку, що складалась із семи частин.

Хоч система Демені була однією із найбільш науково обґрунтованих, на практиці застосовувалась мало.

Особливе місце у розвитку наукових основ фізичного виховання у цей період нової історії посідає вчення *Петра Францовича Лесгафта* (1837—1909), автора оригінальної науково обґрунтованої системи. Він увійшов в історію науки як вчений-анатом, лікар, педагог. У науковій його діяльності значне місце відведено фізичному вихованню, про що свідчить більшість із 130 його наукових праць. Вже перша опублікована робота «Основы естественной гимнастики» привернула увагу педагогічної громадськості та військового відомства, яке і запропонувало Лесгафту розробити систему фізичної підготовки учнів військової гімназії.

Він вводить термін «физическое образование» (освіта), підкреслюючи цим пізнавальний характер. До фундаментальних праць Лесгафта відносяться, перш за все, «Основы теоретической анатомии», «Семейное воспитание», «Пособие по физическому образованию детей школьного возраста» та інші.

В його працях знаходимо наукову критику зарубіжних систем, особливо німецької і шведської, де він доказує, що вправи цих гімнастик (особливо німецької) не відповідають анатомічній побудові організму дітей і є шкідливими у педагогічному відношенні. Аналізуючи структуру фізичних вправ, з'ясував роль таких компонентів, як сила, амплітуда, напрям, швидкість.

Спираючись на наукові досягнення анатомії, фізіології, антропології, запропонував класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор, яка складалась із чотирьох розділів (груп).

До *першої групи* віднесені прості рухи, що застосовуються в молодших класах, щоб навчити дитину володіти своїм тілом (рухи головою, тулубом, кінцівками …), та складні, як наприклад ходьба, біг, метання. Рухи виконуються дітьми після пояснення, без показу. Цим, на думку Лесгафта, досягається свідоме їх виконання.

До *другої групи* віднесено вправи з поступовим збільшенням зусиль («… с увеличивающимся напряжением»), котрі застосовуються в середніх класах, де діти вчаться долати труднощі, що постійно зрос-

тають, та нові більш складні перепони (вправи з палками, гирями, метання залізних або дерев'яних куль, стрибки, боротьба, лазіння тощо). Вага предметів для метання поступово збільшується, час долання відстані при ходьбі чи бігу зменшується, дистанція подовжується.

У *третій групі* представлені рухові дії, що пов'язані з орієнтацією у просторі або часі (по Лесгафту, «изучение пространственных отношений»), застосовуються у старших класах. Це метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань тощо.

Четверту групу утворили названі Лесгафтом «... систематические упражнения в виде сложных действий»: це різні ігри, плавання, прогулянки, походи, екскурсії, біг на ковзанах, лижах, фехтування, котрі застосовуються у всіх класах разом з названими попередньо.

Кожна група ділилась на підрозділи, що мали певну педагогічну задачу.

П. Лесгафт приділяв значну увагу методам навчання, створив вчення про методи «слова» та «показу» в процесі фізичного виховання. Вчений вимагав, щоб кожна вправа була попередньо чітко і лаконічно пояснена. Учень повинен виконувати її свідомо, а не механічно. Він вважав, що педагог повинен досконало знати свій предмет, володіти достатніми знаннями з анатомії, фізіології, психології, а також бути стриманим, охайним, витонченим в рухах.

В основі педагогічної системи Лесгафта лежить вчення про єдність духовного і тілесного розвитку людини, або, як він казав — «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма». Таке виховання викликає у дитини любов до праці, вона готується до всілякої елементарної роботи.

Особливу увагу звертав Лесгафт на застосування народних ігор, підкреслюючи їх важливу виховну роль. В іграх, як він говорив, діти відтворюють те, що бачать. Тому рекомендував їм більше часу проводити на свіжому повітрі в іграх та фізичних вправах.

В основу запропонованої системи він поклав дидактичні принципи, особливо свідомості, у виконанні фізичних вправ (не зменшуючи ролі інших). Наполегливо рекомендував дотримуватись у цьому процесі вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів.

В його системі, передовій для того періоду, не обійшлось без недоліків і помилок. Серед них можна назвати негативне ставлення до спортивних змагань та вправ на гімнастичних снарядах, віднесення спортивної педагогіки до розділу біології тощо. Але створена ним система фізичного виховання була оригінальною і передовою для свого часу. Багато з його наукових положень не втратили свого значення і сьогодні, багато з них стали предметом науково-

го дослідження. Окремі положення його системи певною мірою запозичені іншими теоретиками фізичного виховання (Демені та Ланґранж). І хоч система доцільна і її автор жив не в умовах бездержавності, а в імперії, втілити її в життя в умовах російського царизму не вдалось. Не все було застосовано і в радянській системі фізичного виховання, а лише окремі її положення.

Таким чином, у другий період нових часів фізичне виховання в навчальних закладах, гімнастичних і спортивних організаціях, підрозділах скаутів, релігійних спортивних об'єднаннях, військово-спортивних союзах та клубах підприємницького спорту використовувалось для підготовки резервів армії та в політичних цілях.

Значний розвиток біологічних та педагогічних наук допоміг внести поправки в методику фізичного виховання, покращити її. Найповніше ці наукові досягнення враховані в системах П.Ф. Лесгафта та Ж. Демені.

До цього періоду відноситься розвиток професіоналізму в спорті. Спортивні досягнення і таланти перетворились у товар. Створюються міжнародні спортивні об'єднання. Найбільш значущим серед них було створення Міжнародного олімпійського комітету та поновлення Олімпійських ігор стародавньої Греції.

Новітній час (1917—1945) характеризується інтенсивним розвитком науки про фізичне виховання. Активно проводяться дослідження у напрямку біологічного обґрунтування рухової активності й соціальної обумовленості фізичного виховання як складової частини виховання людини нового суспільства.

Роботи фізіологів І.М. Сєченова (фізіологія нервової системи, дихання, стомлення, природа довільних рухів і психічних явищ), І.П. Павлова (фізіологія вищої нервової діяльності, життєдіяльності цілісного організму у взаємозв'язку з зовнішнім середовищем), Н.Е. Введенського й А.А. Ухтомського (процеси збудження і гальмування нервової і м'язової тканини), М.О. Бернштейна (фізіологія побудови рухів), Г.В. Фольборта, Д.В. Дилла (розвиток процесів стомлення і відновлення) й інших учених стали методологічною основою для обґрунтування педагогічних закономірностей фізичного виховання, теорії навчання руховим діям, теорії розвитку рухових здібностей.

Одночасно йшло формування й узагальнюючої дисципліни, здійснювалася спроба інтеграції наукових знань у «Теорію фізичної культури».

Першим навчальним посібником з «Теорії фізичної культури» було керівництво, видане Г.А. Дюпероном у 1926 р. У трактування фі-

зичної культури автор включає не тільки виконання фізичних вправ у спеціально відведений час, але і всі складові життя, що можуть впливати на стан тіла і входять у коло фізичної культури: сон, харчування, одяг, способи роботи, гігієна, загартовування, масаж й ін.

Новітній час (1946—2007) — період становлення фундаментальної науки про фізичне виховання і спорт. У цей час сформульовані педагогічні закономірності фізичного виховання (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, А.А. Гужаловский, Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, Б.М. Шиян), розроблена теорія навчання руховим діям (В.В. Белинович, В.Д. Мазниченко, І.П. Байченко, Л.П. Орлов, М.М. Боген), теорія розвитку рухових здібностей (В.М. Заціорський, В.П. Філін, Ю.В. Верхошанський, М.М. Булатова, М.М. Линець) як для різних груп населення, так і для спортивного удосконалення.

У 50—60-і роки XX ст. особливо інтенсивно стали розвиватися спеціалізовані розділи біологічних дисциплін, що обґрунтовують систему підготовки спортсменів (спортивна фізіологія, біомеханіка, біохімія тощо).

У результаті диференціації знань у теорії і методиці фізичного виховання виділилася наука про спорт (В.М. Платонов, Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, М.Я. Набатникова, В.П. Филин). Каталізатором її прискореного розвитку, особливо в останні десятиліття, став спорт вищих досягнень, який вимагає постійного пошуку нових шляхів оптимізації підготовки спортсменів високої кваліфікації. Накопичення даних в цьому напрямку привело до появи теорії олімпійського спорту, теорії професійного спорту, теорії та методики юнацького спорту.

На початку 1990-х років XX ст. на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності такі, як: аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробика тощо. На основі інтеграції різних видів вправ виникають нові їхні види: сполучення аеробіки і плавання — аквааеробіка, велосипеда і гімнастики — велокинетика, акробатики і вправ зі скакалкою — роуп-скіппінг тощо.

1.4. Основний зміст і структура навчального предмета

Зміст і структура навчального предмета піддаються поступовій зміні під впливом появи нових наукових фактів, спеціалізації професійної діяльності випускників і традиційно ділить-

ся на «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» і «Методики фізичного виховання різних груп населення».

У загальних основах теорії та методики фізичного виховання викладаються такі розділи, як:

— фізичне виховання в системі освіти;
— засоби і методи фізичного виховання;
— теорія та методика розвитку рухових здібностей;
— теорія та методика навчання фізичним вправам.

В процесі викладання методики фізичного виховання різних груп населення конкретизуються основні положення теорії та методики з урахуванням особливостей освітніх закладів і професійної діяльності. Особлива увага приділяється таким темам, як:

— фізичне виховання дітей дошкільного віку;
— фізичне виховання дітей шкільного віку;
— фізичне виховання студентської молоді;
— фізичне виховання в період активної трудової діяльності;
— фізичне виховання людей похилого і старшого віку;
— деякі окремі питання методики фізичного виховання людей різних вікових груп.

1.5. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Педагогічні ситуації, що постійно змінюються, вимагають від учителя не тільки знання типових рішень, але і постійного пошуку нових способів. Більш того, знайдені вчителем оригінальні способи рішення педагогічної задачі повинні стати надбанням інших учителів, а для цього необхідно вміти аналізувати отримані результати й оформляти їх. Реалізувати всі ці вимоги можна тільки в тому випадку, якщо вчитель буде озброєний методологією педагогічних досліджень у фізичному вихованні, тобто системою знань і умінь в галузі підготовки і проведення педагогічного дослідження, обробки, аналізу і представлення результатів дослідження.

За своєю суттю педагогічне дослідження у фізичному вихованні відноситься до теоретико-прикладного і виконується за розробленою програмою.

Програма дослідження — це виклад його концепції у відповідності до мети і гіпотези дослідження з вказівкою методик збору і аналізу даних, а також послідовності операцій для її перевірки.

Повна програма дослідження має методологічний і процедурний розділи.

Методологічний розділ програми:

1. Формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження.
2. Визначення мети і постановка завдань дослідження.
3. Уточнення й інтерпретація основних понять.
4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження.
5. Розгортання робочих гіпотез.

Процедурний розділ програми:

6. Принциповий план дослідження.
7. Обґрунтування кількісного складу піддослідних.
8. Перелік основних процедур збору і аналізу даних.

1. Проблема, визначення об'єкта і предмета дослідження. Вихідним пунктом педагогічного дослідження є *проблемна ситуація***,** в якій виділяється гносеологічна і предметна складова.

З точки зору *пізнавального процесу (гносеологічна складова)* проблемна ситуація — це «знання про незнання, невідповідність або протиріччя між знанням про потреби людей у результативних практичних або теоретичних діях і незнанням шляхів, засобів, методів, способів, прийомів реалізації цих необхідних дій» (П.В. Копнин, М.В. Попович).

Предметна складова проблеми педагогічного дослідження — це постійно присутнє протиріччя між очікуваним результатом спортивної діяльності і способом його досягнення; між бажанням особистості досягти максимального результату й існуючими в даний конкретний час способами його досягнення. Проблема характеризується недостатністю наявної інформації для рішення конкретних завдань фізичного виховання.

Предметна і гносеологічна складова педагогічного дослідження взаємозв'язані. У самому простому випадку — це недостатня обізнаність вчителя про проблемну ситуацію внаслідок чого неможливе використання вже набутих знань для її розв'язання.

Формулювання проблеми тягне за собою визначення об'єкта дослідження. *Об'єкт педагогічного дослідження* — це те, на що спрямований процес пізнання. Іншими словами — це все те, що явно чи неявно містить протиріччя, породжує проблемну ситуацію і створює проблему.

Предмет дослідження — це найважливіші з практичної або теоретичної точки зору властивості, особливості об'єкта, що підлягають вивченню.

Наскільки об'єкт — це те, що містить проблему, настільки предмет — це його властивості і сторони, які утворюють полюса протиріччя між способом досягнення результату і результатом.

Розглянемо для прикладу, як формулюється проблема, об'єкт і предмет дослідження ефективності навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8—10 років.

Проблема цього дослідження — протиріччя, яке виникає між процесами засвоєння і забування. З одного боку, повторення вправи 2—3 рази в підході з інтервалом 180 с приводить до забування (Є. Біндусов), а з іншого, скорочення інтервалу відпочинку до 60 с формує втому і знижує рівень навченості (О. Іващенко). Виникає проблемна ситуація в якій необхідно визначити як уникнути негативного впливу процесів забування і формування втоми на ефективність навчання.

Об'єкт дослідження — процес навчання гімнастичним вправам. У ньому міститься протиріччя між інтервалами відпочинку і виконанням вправ, якщо, з одного боку, зменшувати інтервал відпочинку, то буде зменшуватися вплив забування і кожний новий підхід буде виконуватися на більш високому рівні навченості, але, з іншого боку, при зменшенні інтервалу відпочинку з кожним підходом буде формуватися втома, яка виступає як збиваючий фактор в навчанні, особливо на початковому етапі формування рухової навички.

Предмет дослідження:

1. Рухова пам'ять, закономірності її розвитку.
2. Функціональний стан нервово-м'язової системи.
3. Співвідношення між кількістю повторень і інтервалом відпочинку і їх вплив на функціональний стан нервово-м'язової системи.
4. Співвідношення між кількістю повторень і інтервалом відпочинку і їх вплив на формування рухових навичок.
5. Вплив функціонального стану нервово-м'язової системи на ефективність процесу навчання гімнастичним вправам.

Тож треба дати відповідь на питання, які чинники впливають на ефективність навчання і який режим навчання є оптимальним. Це питання є *центральним* і пов'язується з припущенням про шляхи вирішення проблеми.

Постановка центрального питання — джерело висунення робочих гіпотез.

Отже, формулювання проблеми, виділення об'єкта і предмета дослідження перший крок у розробці програми.

2. Визначення мети і завдань дослідження. *Мета дослідження* орієнтує на кінцевий результат, який визначає загальну спрямованість і логіку дослідження. *Завдання* формулюють запитання,

на які потрібно отримати відповіді для реалізації мети дослідження. Вони розкривають зміст предмета дослідження.

Мета і завдання дослідження утворюють одне ціле. Визначення мети дослідження дає можливість упорядкувати процес наукового пошуку у вигляді послідовного розв'язування поставлених завдань.

Наприклад:

Мета дослідження — оптимізувати процес навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8—10 років.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати як впливають інтервал відпочинку і кількість повторень на формування рухових навичок у юних гімнастів 8—10 років.
2. Визначити вплив функціонального стану юних гімнастів 8—10 років на процес навчання гімнастичним вправам.
3. Розробити методику оптимізації режиму навчання гімнастичним вправам юних гімнастів 8—10 років.

Завдання дослідження класифікуються на *основні, часткові і додаткові.* Основні і часткові завдання логічно зв'язані, часткові завдання витікають із основних і є засобами рішення головного питання дослідження. Додаткові завдання — ставляться з метою підготовки майбутніх досліджень, перевірки гіпотез не пов'язаних з даною проблемою.

Вся процедура дослідження підкоряється пошуку відповіді на центральне питання. Програмні мета і завдання дослідження дисциплінують роботу і підвищують її ефективність.

3. Уточнення і інтерпретація основних понять. Для педагогічного дослідження важливим є пошук емпіричних значень понять, які використовуються в роботі. Цей процес називають *емпіричною інтерпретацією*.

У розробці програми педагогічного дослідження в першу чергу виділяються ключові поняття, що виражають вузлові моменти досліджуваної проблеми. Саме вони і піддаються емпіричній інтерпретації, що дозволяє не тільки сформулювати, але і перевірити гіпотези на базі фактичних даних.

Увесь процес інтерпретації понять ділиться на три послідовних етапи:

— операціоналізація понять, яка передбачає пошук інструментарія для виміру емпіричних референтів;
— теоретична інтерпретація понять, яка передбачає наукове визначення;

— емпірична інтерпретація понять, яка передбачає пошук емпіричних показників теоретичних понять.

Послідовність дій в уточненні основних понять, інтерпретації їхнього змісту в показниках, що спостерігаються, зводиться до:

— аналізу відповідної літератури з предмета дослідження, уточнення змісту понять у рамках даного теоретичного підходу;
— вибору прямих показників кожної з виділених характеристик, тобто перехід до операційних уточнень: якими конкретними методами і технічними прийомами можна зафіксувати виділені властивості.

У зворотному русі до аналізу даних відповідно до висунутих гіпотез украй важливо ще раз перевірити (тепер уже спираючись на досвід, отриманий у зборі даних і вивченні їхніх зв'язків), наскільки семантична й емпірична інтерпретації ключових понять дослідження були задовільними, тобто якою мірою можливе пряме співвіднесення показників й індексів з тим змістом, властивостями, до яких вони спочатку були «прив'язані».

Рух від теорії до уточнення змісту й емпіричної інтерпретації основних понять дослідження, як і повернення до теоретичного тлумачення отриманих даних — це складний пізнавальний процес, в якому важливу роль грають аналогії, асоціації, наукова інтуїція, знання і досвід дослідника, його загальна культура.

4. Попередній системний аналіз об'єкта дослідження. У процесі інтерпретації основних понять окреслюється емпірична область, що відповідає визначеному предмету дослідження.

Наступним кроком роботи є системний аналіз об'єкта дослідження в процесі якого об'єкт розчленовується на елементи, які зв'язуються в гіпотетичну систему.

Попередній системний аналіз предмета дослідження — це «моделювання» дослідницької проблеми, тобто таке її концептувальне розчленування і деталізація, які дозволяють сформулювати загальні і окремі гіпотези дослідження.

5. Розгортання робочих гіпотез. Гіпотеза — головний методологічний інструмент, що організовує увесь процес дослідження і підкоряє його суворій логіці.

Гіпотеза — це обґрунтоване припущення про можливі способи розв'язання визначеної проблеми. Для того, щоб її сформулювати, треба добре знати об'єкт дослідження. Лише за умови старанного вивчення характерних рис педагогічних явищ можна висловити гіпотетичне положення, яке вимагає подальшої перевірки. Воно висувається як своєрідний висновок про існування проблеми, педаго-

гічних суперечностей, їх причин. Причому у формулюванні висновку мають чітко проглядати ті положення, які необхідно доводити і захищати. Те, що й так ясно, не є гіпотезою, бо її цінність значною мірою визначається нестандартністю, невідповідністю знанням, котрі вже широко відомі в теорії та практиці педагогіки.

Логічна конструкція гіпотези являє собою умовно-категоричний умовивід «якщо..., то...». Перша посилка висуває умову, а друга затверджує наслідок з даної умови. Якщо дослідження не підтверджує наслідок, гіпотеза спростовується, але підтвердження наслідку не дає логічних основ для вірогідності гіпотези. Підтвердження робить гіпотезу правдоподібною, ймовірною. Звідси одна з принципових вимог до гарної гіпотези: чим більше наслідків вона містить, тим більше ймовірно її підтвердження.

Тому для підвищення вірогідності гіпотетичного судження варто керуватися правилами: (а) прагнути до висування можливо більшого числа взаємозалежних гіпотез і (б) прагнути вказати для кожної гіпотези можливо більше число її емпіричних індикаторів (референтів).

У педагогічних дослідженнях використовуються такі види гіпотез:

— *основні* гіпотези вказують на найсуттєвіші зв'язки об'єкта;
— *гіпотези-наслідки* виводяться з основних і служать засобом їх доказу;
— *робочі* гіпотези висуваються на початкових етапах аналізу і є вихідними даними щодо характеру і властивостей досліджуваних зв'язків об'єкта;
— *описові* гіпотези — передбачення про фактичний стан об'єкта, його структуру, функції;
— *пояснювальні* гіпотези орієнтовані на визначення причинно-наслідкових зв'язків, виявлення причин, фактів, установлених завдяки підтвердженням описових гіпотез.

У розробці **процедурного розділу** програми важливо знати, що гарантією цілісного наукового пізнання об'єкта є ретельна *розробка методології, методики і техніки* дослідження як взаємопов'язаних компонентів. Методологія посідає провідне місце в них, оскільки дає змогу передусім теоретично обґрунтувати *вибір методів* дослідження, застосування відповідних *методик збирання, обробки, аналізу* емпіричних даних і *вирішення* поставленої *проблеми.* Якщо вихідні методологічні позиції дослідження помилкові, найнадійніші методики не дадуть очікуваного результату. Методика повинна відповідати меті і завданням дослідження, відбивати специфіку об'єкта, що вив-

чається, сприяти розкриттю кількісних і якісних змін у досліджуваних процесах чи явищах. У процедурному розділі програми даються перелік та характеристика комплексу методів дослідження. Основні з них: *анкетне опитування, інтерв'ю, спостереження, аналіз документів, педагогічний експеримент, хронометрування, контрольні випробування, динамометрія, рефлексометрія, методи лікарського контролю.* Визначаються також шляхи дослідження, аналіз та узагальнення матеріалів (способи групування, таблиці, графіки тощо).

У цьому розділі програми визначаються обсяг вибірки, тобто число опитуваних, та методи формування вибірки. Крім опису вибіркової сукупності, визначення типів вибірки, в другому розділі програми накреслюють *загальний план та етапи дослідження,* дають *характеристику методів,* які передбачають застосовувати для відбору інформації та її аналізу, визначають *інструментарій* і *характер* очікуваних *результатів,* роблять *узагальнення і* дають загальну *оцінку* результатів, готують підсумкові *документи* за результатами дослідження.

На даному етапі широко використовуються *методи математичної статистики.* Для обробки первинних даних застосовуються як елементарні статистики (середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнти асиметрії та ексцесу), так і складні методи багатомірного статистичного аналізу (порівняння векторів середніх значень, класифікація досліджуваних на групи, кореляційний та факторний аналіз). Первісно кожний показник, що вивчається, повинен перевірятися на відповідність закону нормального розподілу.

Для оцінки вірогідності відмінностей між піддослідними за комплексом рухових тестів може використовуватися статистика **T^2 Хотеллінга.** Вибір T^2-критерію для порівняння векторів середніх значень досліджуваних показників зумовлюється тим, що показники не є статистично незалежними. Використання ж в цьому випадку одновимірного t-критерію Стьюдента істотно знижує ефективність діагностики. Статистику T^2 прийнято розглядати як деяку узагальнену міру відстані між багатомірними середніми двох груп. Про вклад окремо взятої ознаки (без врахування його взаємозв'язку з другими) в узагальнену відстань можна судити по величині одновимірного T^2-критерію. Іншими словами, одновимірна T^2-статистика є в певному ступені мірою інформативності (розмежувальної спроможності) тої або іншої ознаки.

Лінійний дискримінантний аналіз використовується для побудови вирішальних правил за навчальними виборками або, в ін-

шій термінології, розпізнання образів «з вчителем». У контексті педагогічної роботи під «образом» розуміється окремий спортсмен, описаний набором рухових характеристик і віднесений до одного з класів: «еталонного» або «не еталонного». Вирішальні правила, побудовані на основі лінійних вирішальних функцій, призначені для оптимальної класифікації піддослідних на задані групи. Лінійні дискримінантні функції можуть розраховуватися як для повного набору характеристик, що вивчаються, так і для скороченого простору інформативних ознак. Для мінімізації комплексу показників використовується процедура послідовного відбору.

Кореляційний аналіз — це процедура для вивчення співвідношення між незалежними змінними. Зв'язок між цими величинами виявляється у взаємній погодженості спостережуваних змін. Чим вищим є коефіцієнт кореляції між двома змінними, тим точніше можна прогнозувати значення однієї з них за значенням інших.

Факторний аналіз застосовується для перетворення вхідних факторів до нових змінних, число яких значно менше, а вхідна кореляційна матриця відтворюється з достатнім ступенем точності. Завдання факторного аналізу полягає в заміні множини вхідних чинників меншою їх кількістю. З точки зору статистики оптимальним є наступний метод: вхідний набір факторів замінюється загальними факторами, визначеними послідовно. Спочатку визначається загальний чинник що має найбільшу дисперсію. Після цього визначається загальний фактор, що має найбільшу дисперсію серед факторів, що залишилися. Через кінцеве число кроків-ітерації процес закінчується. Загальні фактори, вклад яких в результуючу величину незначний, визначається у кінці процесу і можуть бути практично виключені з аналізу. У процесі факторного аналізу необхідно визначити таке число загальних факторів, щоб при мінімальному їхньому числі найбільш точно описати результуючі величини. Необхідно визначити структуру цих факторів як лінійну комбінацію вхідних.

Контрольні питання

1. Назвіть об'єкт і предмет вивчення теорії і методики фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання як науки.
3. Назвіть структуру дисципліни теорії і методики фізичного виховання.

4. Дайте характеристику методологічним підходам до проведення науково-дослідної роботи в галузі фізичного виховання і спорту.
5. Які основні методи дослідження використовуються в теорії і методиці фізичного виховання?
6. Поясніть доцільність використання методів математичної статистики в дослідженнях у галузі фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
2. Складіть схему наукового аналізу одного із тренувальних занять в обраному Вами виді спорту.

Дидактичне тестування

Тема 1.1

1. Предметом вивчення ТМФВ є:
   а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
   б) загальні закономірності змагальної діяльності;
   в) загальні закономірності розвитку і функціонування організму;
   г) загальні закономірності побудови рухів.
2. Об'єктом вивчення ТМФВ є:
   а) фізичний розвиток людини;
   б) засоби і методи фізичного виховання;
   в) процес фізичного виховання різних груп населення.
3. Етапи розвитку ТМФВ як науки пов'язуються з:
   а) науково-технічним прогресом;
   б) соціально-економічними формаціями;
   в) практикою фізичного виховання.
4. До джерел виникнення і розвитку теорії і методики фізичного виховання відносяться:
   а) практика громадського життя;
   б) практика фізичного виховання;
   в) прогресивні ідеї філософів, педагогів і лікарів про виховання гармонічно розвиненої особистості;

г) результати дослідження;
д) державна політика в галузі фізичного виховання;
е) економічний розвиток країни.

5. У загальних основах теорії і методики фізичного виховання викладаються такі розділи:
   а) фізичне виховання в системі освіти;
   б) фізичне виховання дітей дошкільного віку;
   в) засоби і методи фізичного виховання;
   г) теорія і методика розвитку рухових здібностей;
   д) теорія і методика навчання фізичним вправам;
   е) фізичне виховання дітей шкільного віку.
6. Програма дослідження це …
   а) порядок виконання науково-дослідної роботи;
   б) концепція дослідження, сформульована у відповідності до мети і гіпотези, а також послідовність операцій для перевірки гіпотез;
   в) методика дослідження проблемної ситуації;
   г) сукупність методик дослідження.
7. Повна програма дослідження має певні структурні елементи. Розташуйте їх в логічному порядку:
   принциповий план дослідження …
   попередній системний аналіз об'єкта дослідження …
   обґрунтування кількісного складу піддослідних …
   уточнення й інтерпретація основних понять …
   розгортання робочих гіпотез …
   перелік основних процедур збору і аналізу даних …
   формулювання проблеми, визначення об'єкта і предмета дослідження …
   визначення мети і постановка завдань дослідження …
8. Все те, що явно чи не явно містить протиріччя, називається:
   а) об'єктом педагогічного дослідження;
   б) предметом педагогічного дослідження;
   в) суб'єктом педагогічного дослідження;
   г) проблемою педагогічного дослідження.
9. Об'єкт дослідження це:
   а) підприємство або галузь;
   б) процес чи явище, яке породжує проблемну ситуацію і обране для дослідження;
   в) те, на що спрямований процес пізнання;
   г) навколишній матеріальний світ і його відображення у свідомості людини.

10. Предмет дослідження це:
    а) явище або процес, обрані для пізнання;
    б) фактори та взаємовідносини між ними;
    в) властивості явищ, процесів, що досліджуються з певною метою відносно їх ставлення до об'єкту.
11. Дайте визначення поняття «наукове дослідження»:
    а) цілісний підхід до вивчення окремих явищ;
    б) застосування історичного підходу до пізнання дійсності;
    в) вивчення явищ і процесів, аналіз впливу на них різних факторів, а також вивчення взаємодії між явищами.
12. Які з названих операцій дають можливість не тільки сформулювати, але і перевірити гіпотези дослідження:
    а) формулювання мети і завдань дослідження;
    б) попередній системний аналіз об'єкта дослідження;
    в) уточнення й інтерпретація основних понять;
    г) всі разом.

Література

1. *Герцик М.С., Вацеба О.М.* Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посібник — Х.: ОВС, 2004. — 176 с.
2. *Вацеба О.* Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. — Івано-Франківськ: «Лілея-НВ», 1997.
3. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544 с.
4. *Теория и методика физического воспитания.* Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / Под редакцией Т.Ю. Круцевич. — Том 1. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 423 с.
5. *Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В.* Історія фізичної культури: Навч. посібник. — Х.: ОВС, 2003. — 160 с.
6. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.

Навчальне видання

О. М. ХУДОЛІЙ

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*
Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*
Коректор *Є. Б. Бланк*

Підписано до друку 10.08.2008. Формат 60×90 $^{1}/_{16}$. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 25,5. Обл.-вид. арк. 27,751.
Вид. № 08-03. Зам. № 8-057. Тираж 300. Ціна договірна.
Видавець «ОВС» ТОВ
Україна, 61003 м. Харків, пл. Конституції, 18, к. 11.
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; http://www.ovc.kharkov.ua, тел. 8-057-756-73-38.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано
в друкарні ТзОВ «Сучасний друк»
61024 м. Харків, вул. Лермонтовська, б, 27.

View publication stats

Використання елементів спорту у фізкультурно-оздоровчій роботі

Елементи спортивних ігор, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини. Вправи з м'ячами, воланами, ракетками, битками, ключками сприяють розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Заняття з використанням елементів спортивних ігор розвивають у дітей такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила, оскільки дитині часто доводиться в ігровій ситуації передавати м'яч партнеру або кидати його в ціль, що розташована на певній відстані. Дитина має й високо стрибати, дістаючи м'яч, або кидати його у високо розташовану ціль, швидко перебігати на інше місце майданчика, щоб встигнути впіймати м'яч, або протидіяти оволодінню м'ячем суперником тощо. Ігри з елементами спорту сприяють розвитку вміння ловити, тримати, відбивати й кидати предмети, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі.

Під час дій з м'ячем, ракетками, воланами створюються умови для включення в роботу також і лівої руки, що важливо для повноцінного розвитку дитини. А їх різний об'єм та вага розвивають не лише великі, а й дрібні м'язи, збільшують рухливість суглобів пальців та кисті. Вони укріплюють м'язи, що

утримують хребет і сприяють формуванню правильної постави. Навчання дій із м'ячем сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, точності відтворення рухів в часі та просторі.

Ігрове навчання рухових дій стимулює інтерес дітей до їх виконання; образність розучуваних рухів сприяє усвідомленому засвоєнню техніки виконання, що активізує рухову діяльність та фізичний розвиток дошкільнят. Тобто, застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту у наступні шкільні роки.

На основі використання елементів спортивних ігор, спрямованих на послідовне засвоєння технічних ігрових прийомів дітьми старшого дошкільного віку, науковцями були визначені рівні складності ігрових завдань: адаптивно-розвивальний, підготовчо-технічний та активно-ігровий.

Адаптивно-розвивальний рівень характеризують розподілом ігрових вправ та рухливих ігор, які містять рухові дії з основних рухів, що є основою технічних прийомів гри з елементами спорту, та спрямовані на ознайомлення й зацікавлення дітей іграми і вправами зі спортивним інвентарем, на формування вміння відчувати властивості цього інвентарю (у тому числі й м'ячів, ракеток тощо).
Підготовчо-технічний рівень передбачає використання рухливих ігор (у тому числі й народних) та ігрових вправ з елементами спортивних ігор, що належать до технічних ігрових прийомів певних ігор спортивного характеру.

Активно-ігровий рівень охоплює ігри для їх активного застосування в умовах дошкільного навчального закладу на етапах закріплення та вдосконалення рухових навичок, у тому числі основних та доступних технічних прийомів ігор з елементами спорту.

Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснюється на заняттях з фізичної культури, а закріплення – на прогулянках. Тобто, ігрові вправи доцільно використовувати і на етапі розучування рухових дій, і на етапі закріплення та вдосконалення рухових навичок, а рухливу гру - лише на етапі закріплення та вдосконалення рухових навичок. Це пояснюють тим, що в рухливій грі як колективній діяльності, де дії учасників взаємопов'язані, дітей більше цікавлять результати самої гри, а не якість виконання рухової дії. А в ігровій вправі дитина, імітуючи певний ігровий образ, зорієнтована на якість виконання руху (правильність, чіткість, виразність).

Вправи спортивного характеру та ігри з елементами спорту можуть проводитись одночасно з усією групою або кількома дітьми. Визначаючи їх місце в режимі дня, педагог враховує всі фізкультурні заходи та інші види діяльності дітей протягом дня, їх вік, фізичну та рухову підготовленість, стан здоров'я, умови, в яких відбувається навчання даного виду вправ. Усе це потрібно для правильної організації комплексного використання всіх засобів всебічного фізичного розвитку дітей. Доцільно протягом тижня чергувати різні види вправ та ігор спортивного характеру. Наприклад, влітку діти двічі на тиждень катаються на велосипедах, в інші дні - плавання. Якщо є можливість проводити тільки одну з спортивних вправ (велосипед), то можна дозволити дітям займатися нею щоденно.

У дні занять фізичною культурою вправи спортивного характеру доцільно проводити через 20—30 хвилин після початку прогулянки, після проведення спостережень за природою, творчих ігор, праці на ділянці. За 10—15 хвилин до

закінчення прогулянки бажано припинити виконання спортивних вправ, щоб діти заспокоїлися.

Під час прогулянки проводяться такі вправи спортивного характеру, які викликають у дітей найбільше фізіологічне навантаження, а саме: катання на велосипеді, ковзанах, лижах. Після виконання таких вправ діти потребують тривалого відпочинку (післяобідній сон), для поповнення витраченої енергії.

Під час вечірньої прогулянки вправи спортивного характеру проводяться у першій її половині, коли працездатність дошкільнят після денного сну поступово підвищується (до 16—17 години). У другій половині прогулянки дітям пропонують ігри середньої рухливості або з різноманітними посібниками (м'ячі, скакалки тощо).

Коли діти оволодіють технікою виконання спортивних вправ, бажано застосовувати їх у комплексі. Наприклад, влітку частина дітей катається на велосипеді, інші – катаються на самокаті або роликових ковзанах. Педагог при цьому приділяє більшу увагу тій підгрупі, де потрібна його допомога щодо організації дітей для виконання окремого виду вправ. При комплексному застосуванні вправ легше враховувати індивідуальні можливості дітей та їхні інтереси. Кожний може обирати ту вправу, яка йому до вподоби. Для проведення того чи іншого виду вправ спортивного характеру треба підготувати відповідний інвентар і спеціальне місце на майданчику чи у фізкультурному залі.

Практика показує, що діти дошкільного віку виявляють інтерес до дій із спортивним інвентарем (серед яких скакалка), катання на санках, ходьби на лижах, їзди на велосипеді, самокаті, спортивних ігор з м'ячами різної величини – баскетбол, футбол, настільний теніс. Вони урізноманітнюють діяльність дітей, збагачують їхній руховий досвід, є формою активного відпочинку та засобом боротьби з малорухливістю. Сприяють вихованню морально-вольових якостей, позитивних рис характеру, злагоджених та дружніх відносин у колективі, формуванню вміння підкорювати власні інтереси інтересам команди, прагнення допомагати товаришу, діяти свідомо, чесно, справедливо.

ТИПИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заняття з фізичної культури відрізняють за змістом і педагогічними завданнями. За змістом вони розподіляються на комплексні та заняття з акцентом на певний вид навчального матеріалу.

З дошкільниками, як правило, проводять комплексні заняття, на яких діти виконують загальнорозвиваючі вправи, основні рухи та беруть участь у рухливій грі. Однак можна проводити заняття, що передбачають переважно один вид вправ, наприклад, плавання, катання на ковзанах, лижах та ін.

Заняття з фізкультури за змістом і педагогічними завданнями бувають

навчально-тренувальне заняття – Зміст такого заняття: стройові та загально-розвивальні вправи, основні рухи, рухлива гра.

Сюжетне заняття – побудоване за певним сюжетом «Колобок», «Зоопарк», «Подорож до лісу». На такому занятті розв'язуються завдання формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток інтересу до виконання фізичних вправ.

Ігрове заняття – побудоване на основі різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, ігор-атракціонів. На ньому вдосконалюються рухові уміння та навички, розвиваються фізичні якості тощо.

Тематичне заняття – присвячене певному виду спортивних ігор чи вправ (катанню на лижах, елементам гри у футбол, хокей, баскетбол).

Інтегроване, або фізкультурно-пізнавальне заняття, – носить інтегрований характер, спрямоване на синтез різних ліній розвитку.

Заняття-похід – це заняття елементарним туризмом. Проводяться обов'язково на повітрі, на такому занятті можна закріплювати набуті дітьми раніше рухові уміння та навички. У зміст заняття включаються фізичні вправи на природній смузі перешкод, ігрові вправи та рухливі ігри.

Заняття з елементами ритмічної гімнастики, хореографії, – стимулюють інтерес, формують мотивацію до занять фізичною культурою, розвивають рухову самостійність, удосконалюють уміння та навички виконання фізичних вправ.

Залежно від поставлених педагогічних завдань заняття з фізичної культури поділяють на заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу, закріплення та удосконалення фізичних вправ, заняття мішаного типу та контрольні. Кожне з них має свої особливості.

Заняття *ознайомлення з новим матеріалом* можуть бути поодинокими з кожного виду фізичних вправ, тому що на наступних заняттях діти виконуватимуть вже знайомі вправи. На цьому занятті вихователь (в старших групах краще підготовлена дитина) демонструє нову вправу, її також можна показати на малюнках. Далі дітям розповідають про способи виконання даного руху. Потім передбачається обов’язкове виконання дітьми цього руху або окремих його елементів за допомогою вихователя.

Заняття *вивчення нового матеріалу* (формування рухових вмінь) провадяться після занять з ознайомленням з новим матеріалом. На цьому занятті вихователь пояснює виконання вправи, що вивчається, у разі необхідності показує її; виправляє помилки, надає допомогу та страховку; дає оцінку дітям щодо якості виконання руху.

На заняттях *закріплення та удосконалення* техніки виконання фізичних вправ формують вміння та навички основних рухів або вправ (ігор) спортивного характеру. Поступово автоматизуються елементи вправи, що вивчається, вони виконуються все більш чітко та легко, з поступовим переходом на м’язовий (підсвідомий) контроль за її виконанням. Багаторазове повторення руху у стандартних та ускладнених умовах виконання (на місцевості з подоланням природних перешкод), також у процесі рухливих ігор.

Контрольні заняття проводяться як на початку, так і наприкінці кварталу або навчального року, з метою виявлення ступеня володіння дітьми основними рухами на даний період, а також визначається результативність проведеної за квартал або рік роботи. Епізодично, за завданням завідуючої, методиста, інспектора-методиста вихователь планує на цьому занятті певні основні рухи або вправи спортивного характеру (на майданчику), вже вивчені дітьми, для об'єктивної оцінки якості їх засвоєння. Кількість контрольних занять трохи збільшується у старших групах.

Кожному типу заняття відповідають певні педагогічні завдання, які випливають із єдиної для всієї серії занять дидактичної мети – сформувати конкретні рухові вміння та навички. Наприклад, вивчаючи стрибки у висоту з розбігу (старші дошкільники), дидактична мета формулюється так: «Сформувати навичку у стрибках в висоту з розбігу».

Виходячи з цієї мети, на серії занять вирішується ряд конкретних дидактичних завдань:

1)ознайомлення дітей із стрибком у висоту з розбігу;

2)вивчення елементів стрибка (відштовхування однією ногою з одного, двох, трьох і т.д. кроків; згинання ніг у польоті, стійке приземлення);

3)удосконалення стрибка, поступово збільшуючи висоту перешкоди – 20-25см — 30-35 см і довжину розбігу до 6-8 м;

4)перевірка і оцінка техніки стрибка в висоту з розбігу (наприкінці навчального року).

5)Знання типології занять дозволяє вихователю вибрати ту організацію заняття, яка найбільше відповідає поставленим педагогічним завданням.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

Методи та прийоми навчання фізичних вправ

Метод – це система послідовних способів взаємопов’язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання.

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

У процесі фізичного виховання дошкільного віку застосовуються три групи методів навчання

Наочні

-показ

-демонстрація: плакатів, малюнків, діафільмів, предметних посібників (шарнірних моделей)

-звукові та зорові

-підрахунки

-орієнтири

Словесні

-розповідь

-пояснення

-бесіда

-вказівка

-оцінка

-команда

-розпорядження

Практичні

-розучування частинами

-розучування цілого

-практична допомога

-ігровий

-змагальний

Наочні методи

- Показ рухів буває
  - злитий
  - розчленований
  - імітаційний
  - зеркальный

Показ рухових дій вихователем або за його завданням кимнебудь з дітей є найбільш поширеним методом навчання. В основу його покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює у дітей цілісне уявлення про вправу, загальне сприйняття її, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху.

Демонстрація наочних посібників створює додаткові можливості для сприйняття дітьми рухових дій за допомогою предметного зображення. Демонстрація має деяку перевагу перед показом за необхідності акцентувати увагу дітей на виконанні тих фаз руху, які при природному показі можуть бути для них непомітні. Демонстрація кожного виду наочних посібників має певні методичні особливості.

Плакати відображають ті моменти рухових дій, на яких важливо акцентувати увагу дітей під час показу. Наприклад, фаза «польоту» при виконанні стрибків у висоту або довжину з розбігу.
Ознайомлення з плакатом відбувається перед початком виконання дітьми руху, концентруючи їхню увагу на конкретному завданні. Після демонстрації плакат можна забрати, щоб не відволікати дітей, а можна залишати до кінця заняття для наступного звертання до нього

Малюнки крейдою на дошці або фломастером на папері, якщо вихователь може їх виконати, дають можливість створити чітке уявлення про окремі елементи рухової дії. Малюнок не загромаджується деталями, які іноді відволікають увагу дітей. До того ж це дуже оперативний метод демонстрації, який можна застосовувати у будь-який період заняття.

Діафільм, незважаючи на певні технічні труднощі для його демонстрації у педагогічному процесі, має значні дидактичні можливості, їх доцільно показувати у вільний від занять час. Дивлячись діафільми, діти уточнюють свої уявлення про рухи й більш правильно виконують їх під час занять з фізичної культури.

Предметні посібники мають порівняно обмежені дидактичні можливості. Об’ємні та площинні шарнірні моделі (ляльки) дозволяють демонструвати рухи окремих частин тіла, траєкторії та амплітуди рухових дій.

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. Наприклад, удари в бубон, оплески у долоні, музичний супровід задають необхідний темп рухів (ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи).

Словесні методи

Розповідь відносять до монологічного способу викладу навчального матеріалу в оповідній формі, він застосовується вихователем під час навчання нових фізичних вправ та організації ігрової діяльності. Цей метод широко використовується для виховання в дітей позитивних моральних і вольових рис характеру.

Пояснення – це стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху. Наприклад, під час виконання стрибка у довжину з місця вихователь пояснює положення рук та ніг під час приземлення.

Бесіда 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.

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.

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 – це наказ виконувати або припинити певні рухові дії. Команду подають у наказовій формі, вона має бути точною, зрозумілою і короткою: «Рівняйсь!», «Стій!» та ін. Розрізняють попередню і виконавчу команди. Попередня команда дається голосно і протяжно, щоб діти зрозуміли, яку дію їм пропонують виконати.

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.

Підрахунок дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії. Здійснюється він декількома прийомами: голосом із застосуванням підрахунку («один-два-три-чотири»), підрахунку у поєднанні з вказівками («один-два — руки вгору», «три-чотири – руки вниз»); тільки підрахунок з чіткими вказівками («вдих-видих», «присіли-встали» та ін.).

Практичні 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.).

Практична допомога під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення правильних м'язових почуттів та подолання почуття страху.

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.

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.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

Презентація
На тему:
ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО 6 РОКІВ

Зміст

1.Теорія фізичного виховання дітей від народження до 6 років.

2. Предмет теорії фізичного виховання дошкільників

3. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання дітей з іншими науками.

4.Висновок

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини. Вона має єдиний зміст та предмет вивчення з загальною теорією фізичного виховання. Однак її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних питань фізичного виховання дитини від народження до шести років.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоровя, 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.

Мета фізичного виховання дітей ДШВ – ***зміцнення здоровя, 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.
Вивчаючи особливості кожного вікового періоду. Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливість до засобів фізичної культури. У цей час створюються найсприятливіші умови для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Оздоровчі завдання – спрямовані на охорону життя, зміцнення здоровя,
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 нервовв 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 а анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму..

1. Предмет теорії фізичного виховання дошкільників

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку – це наука про загальні закономірності фізичного виховання та формування особистості дитини.

Вона має єдиний зміст та предмет вивчення з загальною теорією фізичного виховання. Однак її спрямованість обумовлена дослідженням різноманітних питань фізичного виховання дитини від народження до шести років і відповідно до цього – виявленням закономірностей управління розвитком дитини в процесі виховання та навчання фізичним вправам

Фізичне виховання здійснюється в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої дитини. У процесі фізичного виховання створюються сприятливі умови для засвоєння загальнолюдської моралі і виховання на цій основі стійких звичок поведінки. Під час виконання вправ, проведення рухливих ігор, застосування загартовуючих процедур діти одержують уявлення про певні моральні поняття (чесність, доброзичливість, акуратність та ін.), а також систематично вправ-ллються в їх дотриманні під час спілкування зі своїми однолітками. Емоційна насиченість переважної більшості фізичних вправ посилює їх вплив на формування особистості дитини.

У процесі фізичного виховання здійснюється розумове виховання дитини.
Між ними існує два види зв'язку: безпосередній та опосередкований. Безпосередній зв'язок полягає в тому, що в процесі занять фізкультурою часто виникають рухові пізнавальні ситуації, вирішення яких потребує від дитини певного розумового Напруження
Опосередкований зв'язок фізичного виховання з розумовим полягає в тому,
що міцне здоров'я та повноцінний фізичний розвиток обумовлюють загальну високу працездатність організму, швидке пристосування до виконання завдань у розумовій діяльності. Рухова діяльність позитивно впливає на розвиток лобних відділів головного мозку, які відіграють основну роль у здійсненні розумових операцій

Естетичне виховання спрямоване на формування у дітей почуття прекрасного, вмінь оцінювати навколишню дійсність за законами краси. У процесі фізичного виховання розвиваються здібності сприймати, відчувати і правильно розуміти прекрасне у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі

Фізичне виховання тісно пов'язане з трудовим, воно створює необхідні передумови для високопродуктивної праці людини. Технічний прогрес у сфері праці сьогодні не знижує, а певною мірою збільшує необхідність фізичної підготовки до трудової діяльності, хоча і в іншому, ніж раніше, відношенні. У перспективі, як стверджують соціологічні прогнози, підвищуються вимоги до загальної працездатності робітника у переважній більшості професій, які базуються на міцному здоров'ї та нормальному фізичному розвитку людини. У процесі занять фізкультурою поширюються функціональні можливості організму, розвиваються координаційні здібності, окомір, сила, швидкість, витривалість та інші якості, що позитивно впливають на оволодіння трудовими діями

2. Взаємозв'язок теорії фізичного виховання дітей з іншими науками

Теорія фізичного виховання дітей належить до суспільних наук.
Теорія фізичного виховання має тісний зв'язок з іншими науковими дисциплінами, предметом вивчення яких є дитина. Частина цих наукових дисциплін має гуманітарний характер: загальна педагогіка, дошкільна педагогіка,дитяча психологія, які вивчають засоби, форми та методи педагогічного впливу на дитину, зокрема її психіку. Інші відносять до природничонаукового (біологічного)
циклу наук: фізіологія, анатомія, гігієна, педіатрія та ін., які вивчають закономірності біологічного розвитку дітей.

Зв'язок теорії фізичного виховання з загальною та дошкільною педагогікою

зумовлено єдністю мети про всебічне виховання підростаючих поколінь, вона спирається на наукові дані педагогіки про засоби, форми, методи виховання та навчання дітей в реалізації специфічних завдань фізичного виховання. Навчання та виховання – складний процес психічної діяльності педагога та дітей. Досягти оптимальної ефективності у фізичному вихованні можна лише за умов знання вихователем закономірностей розвитку психіки дитини та врахування її особливостей. Процес фізичного виховання спрямовано на формування моральних та вольових якостей дитини, її пам'яті, почуттів та ін., тому він обов'язково використовує знання та наукові рекомендації вікової психології.

Теорія фізичного виховання, спираючись на дані про морфологію і функціональну діяльність дитячого організму, розвивається у тісному зв'язку з біологією, фізіологією, анатомією, гігієною, педіатрією. Зокрема, наукове обґрунтування раціональних вікових норм фізичних навантажень під час виконання вправ у процесі занять фізичною культурою та ранковою гімнастикою, рекомендації щодо застосування різноманітних засобів фізичної культури та ін. обов'язково потребують знань анатомо-фізіологічних особливостей організму дітей різних вікових груп.

Кожна з перелічених наукових дисциплін вивчає певну сторону фізичного
розвитку дитини. Однак жодна з них не може бути покладена в основу системи
цілеспрямованого педагогічного виливу для досягнення кращих результатів у
фізичному вихованні дошкільників. Це завдання вирішує теорія фізичного
виховання, яка синтезує досягнення інших наук, що мають певне відношення до
фізичного виховання дітей.

Висновок:

Отже фізичне виховання є історично одним з найстародавніших напрямків цілеспрямованого виховного впливу на підростаюче покоління. Становлення теорії
фізичного виховання дітей як науки попереджало виникнення практики як соціального явища. Із зародженням культури, науки, ускладненням соціальних відносин між людьми у рабовласницьких державах виникають перші системи суспільного виховання дітей, які обов'язково передбачали всебічний фізичний розвиток підростаючих поколінь.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

Тема 4.

Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку

План:

1. Загальна характеристика розвитку дошкільнят
2. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку
3. Особливості розвитку рухових якостей у дошкільнят:

- *Розвиток швидкості у дітей дошкільного віку*
- *Розвиток спритності у дітей дошкільного віку*
- *Розвиток гнучкості у дітей дошкільного віку*
- *Розвиток витривалості у дітей дошкільного віку*
- *Розвиток сили у дітей дошкільного віку*

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Загальні відомості про методику розвитку фізичних якостей
2. Основні методичні аспекти розвитку фізичних якостей
3. Методика розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку
4. Методика розвиток швидкості рухів у дітей дошкільного віку
5. Методика розвитку спритності у дітей дошкільного віку
6. Методика розвитку сили дітей дошкільного віку
7. Методика розвитку витривалості у дітей дошкільного віку
8. Основи методики визначення рівня розвитку рухових якостей у дітей

1.Загальна характеристика розвитку дошкільнят

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях.

Завдяки загальному фізичному розвитку дошкільників удосконалюється структура і функції мозку. Характерне для раннього віку швидке збільшення росту дитини дещо уповільнюється на п'ятому році і знову прискорюється наприкінці дошкільного дитинства. Середнє щорічне збільшення росту дошкільника становить близько 6 см, причому дівчатка дещо випереджають хлопчиків. У п'ять років ріст дитини в середньому 100 см, а в сім - 115 см. Щорічно вага дитини збільшується лише на 1,5-2 кг. Змінюються пропорції тіла. Подовжується тулуб і особливо ноги.

2.Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність. Процес розвитку рухових якостей у дошкільнят здійснюється з морфологічними і функціональними можливостями організму. Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особи дитини, що являє собою різносторонню дію на різні сторони його рухової функції, включаючи комплексний розвиток всіх рухових якостей.

3.Особливості розвитку рухових якостей у дошкільнят.

Розвиток швидкості у дітей дошкільного віку

Швидкість - здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу.

Основними чинниками прояву швидкості є:

а) прихований (латентний) період рухової реакції;

б) швидкість одиночного руху;

в) частота рухів.

На розвиток швидкості ефективно впливають вправи, які стимулюють дошкільників до виконання швидких рухів. Найпоширенішим способом розвитку швидкості є біг, який широко застосовується під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, рухомих ігор сюжетного характеру, ігрових дій типу естафет, в яких діти змагаються між собою.

Доцільно проводити повторний біг, суть якого в тому, щоб діти повторно долали задану дистанцію, але вже по можливості з більшою швидкістю. Проте довжина дистанції або тривалість бігу повинні бути такими, щоб швидкість його не знижувалася до кінця руху. Тривалість інтервалів відпочинку між повтореннями вправ може забезпечити відносно повне відновлення сил дитини .

Для дітей 3 років рекомендується дистанція 15м, 4 років - 20 м, 5 років - 25 м, 6 років - 30-35 м. В іграх естафетного характеру старші дошкільнята часто виконують біг "човниковим" способом (15-20 м в одну і іншу сторону). У більшості дітей швидкість в кінці дистанції не зменшується, а пульс після подолання її відновлюється до початкових величин у межах 2-3 хв. Цю паузу можна вважати оптимальною для відпочинку дітей після виконання вправ даної інтенсивності.

Одним з важливих компонентів даної якості є швидкість рухової реакції дитини. Вона має велике прикладне значення в повсякденному житті дитини, особливо якщо необхідно швидко відреагувати на раптову ситуацію і прийняти правильне рішення: негайно зупинитися, прискорити рух, змінити його напрям і ін. До найпоширеніших методів розвитку швидкості реакції у дошкільнят відносяться багаторазові повторення рухових дій за раптовим "сигналом або зміною ситуації. Наприклад, початок бігу за сигналом вихователя (свисток, усна команда), зміна руху за командою вихователя, раптова зупинка під час ходьби або бігу за музичним акордом.

У дітей старших вікових груп розвитку швидкості сприяє вживання в процесі проведення занять з фізкультури і рухових ігор методу змагання. Елементи змагання викличуть в них емоційний підйом, сприяють мобілізації потенційних можливостей у виконанні рухових дій у зв'язку з бажанням перемогти. Оскільки в процесі змагань дитина максимально проявляє швидкість реакції, точність і швидкість рухів, вживання цього методу підвищує рівень розвитку даної якості.

Таким чином, широке використовування різноманітних рухових дій швидкісного характеру в процесі ранкової гімнастики і на заняттях з фізичної культури, систематичне проведення рухових ігор з елементами змагань створюють оптимальні умови для розвитку швидкості у дошкільнят всіх вікових груп

Розвиток спритності у дітей дошкільного віку

Спритність - це здатність людини чітко виконувати рухи в складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого відносять точність рухів, яке включає точність просторових, тимчасових і силових характеристик.

Значна частина дослідників цієї проблеми (М.В. Зімкін, О.В. Коробков і ін.) ставлять швидкість формування рухових навиок в пряму залежність від рівня розвитку спритності: чим вище рівень розвитку спритності, тим легше і швидше формується той або інший навик. З психологічної точки зору, спритність залежить від повноцінного сприйняття власних рухів і обставин, від умінь швидко змінювати свою діяльність. Вона має тісний зв'язок з швидкістю і точністю складних рухових реакцій.

Процес природного розвитку здатності раціонально керувати в просторі та часі своїм руховим апаратом починається з раннього дитинства. Формування основних форм рухів найбільш інтенсивно відбувається в дошкільному віці. Розвиток спритності рухів у дітей 3-6 років має першочергове значення для підготовки їх до школи. Засновник теорії фізичного виховання П.Ф. Лесгафт одним з основних напрямів виховної роботи з дітьми вважав формування в них уміння з якнайменшою витратою зусиль і в максимально, короткий проміжок часу свідомо виконувати значну фізичну роботу, діючи при цьому чітко і енергійно.

Протягом дошкільного віку у дитини значно поліпшується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільнят виконуються все більш чітко і точно. В кінці дошкільного періоду, за умови відповідного навчання, діти опановують умінням дозувати свої м'язові зусилля, у них поліпшується регулююча роль кори головного мозку. Тому в цей період створюються необхідні передумови для оптимального розвитку спритності, яка у свою чергу забезпечує удосконалення координаційних можливостей дітей в різноманітних видах рухових дій.

Рівень розвитку спритності у дошкільнят має пряму залежність від об'єму раніше сформованих умінь і навиків, оскільки збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості, їх рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина передбачає рухових координації, тим більш швидко він засвоює будь-який рух, тим вищий у неї рівень розвитку спритності.

Існує декілька напрямів в розвитку спритності дошкільнят. Використовування різноманітних вправ за умови, що вони мають елементи новизни, стимулює удосконалення даної якості. Відповідно під час виконання загально розвиваючих вправ рекомендується частіше змінювати вихідні положення, запобігати стандартних (одноманітних) повторень, активізувати використовування вправ з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі і ін.), особливо в старших групах. Слідує також більш широко вживати вправи, які сприяють сприйняттю дитиною своїх рухів і позицій тіла, диференціації м'язових відчуттів, оскільки на цій основі у дітей формуються уміння керувати руховими діями .

Одним із проявів спритності є уміння зберігати рівновагу. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лаві і колоді різними способами, ходьба на лижах, катання на ковзанах і велосипеді, а також різноманітні загальнорозвиваючі вправи.

Збільшення координаційної складності вправ, підвищення вимог до точності їх виконання - один з важливих шляхів розвитку спритності. В кожній наступній віковій групі, враховуючи збільшення координаційних можливостей дітей, вимоги до якості виконання рухових дій постійно підвищуються. Від дитини вимагають більш чітких стрибків, метань, вправ на рівновагу і лазіння - тих основних рухів, які мають певну технічну складність.

Покращенню координації ряду рухів (ходьба, біг, загально розвиваючі вправи) сприяє музичний супровід на заняттях з ранкової гімнастики. Уміння перебудовувати рух відповідно зміні характеру музики (висоти звучання і темпу її) удосконалюють пластичність, а це підвищує рівень розвитку спритності у дітей. Таким чином, розвиток спритності повинен йти по шляху підвищення координаційної складності вправ з обов'язковим дотриманням таких вимог: точність виконання вправ і взаємна узгодженість елементів рухів.

Ефективним засобом розвитку спритності у дітей є вправи з раптово змінними ситуаціями, з швидким реагуванням на несподівані зміни; обставин і відповідно цьому прийняття оптимального рішення, яке реалізується в конкретних рухових діях. Найбільшу доцільність при цьому мають рухомі ігри як універсальний засіб в розвитку різних сторін даної якості. Ігрова діяльність дітей в тих обставинах, які змінюються раптово, ставить відповідні вимоги до прояву комплексу психофізіологічних функцій: сенсомоторні реакції, прийом і переробка інформації, оперативне мислення, увага, процес удосконалення динамічних стереотипів.

Тому рухомі ігри і вправи спортивного характеру (в старших вікових групах) відносяться до самих діючих і доступних засобів, які стимулюють розвиток спритності у дітей 3-6 років.

Розвиток гнучкості у дітей дошкільного віку

Гнучкість - це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Таким чином, гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини. Вона залежить від форми і будови суглобів, еластичності м'язів і зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи і рухового апарату .

Багато дослідників (В.М. Заціорський, Б.В. Сермєєв, В.П. Філін і ін.) цілком справедливо вважають, що гармонійність фізичного розвитку людини багато в чому залежить від рухливості в суглобах і еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Оптимальний рівень розвитку гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини в повсякденному житті.

У дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку даної якості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарату, зокрема висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовпа, сприяють підвищенню ефективності вправ для її розвитку. Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів. Розвиваючи гнучкість у дошкільнят, слід дотримуватися певної міри, чітко дозувати навантаження і не вдаватися до надмірного розтягання м'язів і зв'язок. Рухи на розтягання виконуються з поступовим збільшенням амплітуди так, щоб не викликати больових відчуттів. Окрім загально розвиваючих вправ, удосконаленню гнучкості сприяють стрибки, метання, лазіння, танцювальні рухи під музичний супровід. Проте необхідно враховувати, що рухливість суглобів, збільшується з підвищенням температури м'язів. Тому перед вправами на гнучкість слід виконати рухи, які допомагають розігріти основні м'язові групи тулуба і кінцівок. Таким чином, вправи на розтягання у дошкільнят застосовуються в основному в активному руховому режимі. При цьому слід пам’ятати, що розвиток гнучкості не повинен приводити до порушення постави дітей, які можуть викликати ро[illegible]ування зв'яз[illegible]також недо[illegible]ій розвито[illegible]ремих м'язових груп [illegible]ни, живота) відносяться [illegible]'язового корсету".

Розвиток сили у дітей дошкільного віку

Сила - це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Під час виконання різних вікових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю і витривалістю. Тому досить складно виділити "чистий" прояв якості сили у виконанні тих або інших рухів. Слід пам’ятати при цьому, що дошкільнятам, особливо молодших груп, не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі шляхом максимальної мобілізації м'язових зусиль.

Розвиваючи силу у дошкільнят, необхідно дотримуватися таких положень: сприяти гармонійному зміцненню всіх м'язових груп опорно-рухового апарату дитини і формувати у неї уміння раціонально використовувати свою силу у виконанні рухових дій.

Можливості дошкільнят в прояві сили порівняно з дітьми шкільного віку обмежені. Дітей 3-6 років стомлюють тривалі статичні позиції тіла і значні м'язові навантаження. Перевантаження у вправах може викликати негативний вплив на функції внутрішніх органів, привести до розтягання деяких м'язів і, як наслідок цього, викликати порушення постави і опорно-рухового апарату (зниження екскавації зведення стопи).

В дошкільному віці з метою всебічної фізичної підготовки дитини педагогічний вплив спрямований на формування основних м'язових груп. При цьому розвиток сили відбувається за рахунок виконання вправ динамічного характеру, вправ, які мають швидкісно-силову спрямованість, вправ з обмеженням статичних компонентів. Проте слід уникати значних навантажень у виконанні фізичних вправ, тривалих статичних поз, одностороннього навантаження враховуючи швидку стомлюваність нервової і м'язової систем у дитини.

Розвиваючи м'язову силу у дітей дошкільного віку, необхідно особливу увагу приділяти підвищенню їх рухової активності під час прогулянок і занять з фізичної культури, що є необхідною умовою для комплексного розвитку всіх рухових якостей в цей віковий період.

Розвиток витривалості у дітей дошкільного віку

Витривалість характеризує здатність людини виконувати на необхідному рівні інтенсивності тривалу динамічну роботу і протистояти утомленості. Вона в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму.

В процесі фізичного виховання дошкільнят найбільш часто доводиться мати справу із загальною утомленістю дітей, викликаною впливом загально розвиваючих вправ, основних рухів, рухомих ігор. Проте розвиток загальної витривалості у дітей при вживанні цих засобів не вимикає також удосконалення спеціальної витривалості до деяких статичних зусиль і рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом (швидкісна витривалість) і т.д.

Розвиток витривалості, на відміну від інших рухових якостей вимагає особливого підходу, пов'язаного з певною небезпекою, яка спричинена негативним впливом значних навантажень на організм дітей 3-6 років. В дитячому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на функціонально-морфологічний розвиток дитини, і дуже великі фізичні навантаження можуть негативно позначитися на його організмі. Рівень витривалості має тісний зв'язок з працездатністю організму людини, як розумовою, так і фізичною. Тому стимулювання розвитку цієї якості в ранній період створює певні передумови для підготовки дитини до школи, більш успішного подолання учбових вантажень, меншої стомлюваності під час уроків і відповідно, кращому засвоєнню знань із загально розвиваючих предметів .

У дітей 3-6 років доцільно формувати витривалість до роботи постійної і змінної інтенсивності. При цьому фізичні навантаження повинні відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дитини.

Встановлено, що за умови одноманітної м'язової діяльності діти більш швидко втомлюються. Тому дошкільнята краще переносять різноманітні за значенням і короткочасні фізичні навантаження. Таким чином, розвиток витривалості відбувається у взаємозв'язку з іншими якостями: швидкістю, силою і вправністю. Проте в дошкільному віці, якщо процес фізичного виховання здійснюється в різних організаційних формах, важко диференціювати витривалість за видами.

Найпоширенішим засобом розвитку витривалості у дошкільнят є загально розвиваючі вправи. Проте, під час використовування цих вправ, необхідно дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням: незначні паузи (15-20 с), необхідні для зміни вихідної позиції і нагадування наступної вправи, дозволяють дошкільнятам здійснювати рухову діяльність при високій активності серцево-судинної і дихальної систем.

Всі ці засоби фізичної культури мають істотний вплив на удосконалення вегетативних функцій і систем організму дитини, підвищують його витривалість до різних м'язових навантажень і загальну працездатність.

Загальні відомості про методику розвитку фізичних якостей

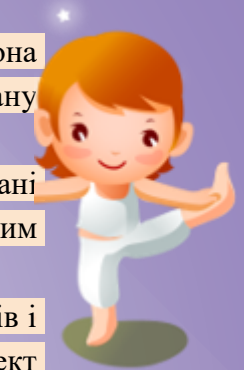
В методиці фізичного виховання дітей дошкільного віку повинні бути присутні засоби, методи і прийоми навчання рухам, розвитку фізичних якостей і здібностей, які ґрунтується на принципах свідомості і активності, наочності, доступності, обліку індивідуальних можливостей дітей, систематичності, поступовості, підвищення вимог. Специфікою методики фізичного виховання є те, що в основі всіх способів вживання фізичних вправ лежать регулювання навантаження, а також варіативність поєднання навантаження з відпочинком. В залежності від дії на організм навантаження може бути постійним і змінним, мати безперервний характер.

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку як основні використовують наступні методи: метод вправ з чітко заданою програмою дій, порядком їх повторень, точним дозуванням навантаження і встановленими інтервалами відпочинку; ігровий метод; метод змагання.

Широко, застосовується у фізичному вихованні дошкільників словесний метод і наочний. В роботі з дітьми молодшого дошкільного віку переважають прийоми опосередкованого навчання, пояснення, що супроводжується показом, виконання дітьми вправ разом з вихователем. Засоби, методи, і прийоми навчання, вправи, виховання, а також способи організації дітей на заняттях спираються на ведучу для кожного вікового періоду розвитку дітей діяльність.

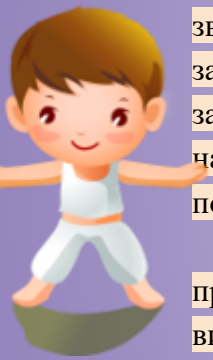
Особливості методики фізичного виховання дітей молодшого, середнього і старшого дошкільного віку обумовлені ступенем самостійності дитини, його свідомим відношенням до занять, до повторення засвоєного

Методика розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку.



Гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини. Вона залежить від форми і будови суглобів, від еластичності м'язів і зв'язок, від функціонального стану центральної нервової системи і рухового апарату.

Рухливість в суглобах має певний вплив на функціональну діяльність дитини. З нею також пов'язані амплітуда, точність, швидкість його рухів. Тому розвитку гнучкості у дітей починаючи з дошкільним віком слід надавати певну увагу в процесі їх фізичного виховання.



Для, оптимізації гнучкості у дітей 3-6 років використовують вправи, які сприяють розтягненню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Вони виконуються з великою амплітудою і дають максимальний ефект за умови систематичного виконання в комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинках, на заняттях фізичної культури. Найраціональнішими є пружинисті (нахили і випрямляння тулуба, напівприсідання) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різноманітними початковими положеннями .

Під час виконання цих вправ дітям потрібно давати цільову установку: доторкнуться м'ячиком або прапорцями підлоги, не згинаючи ніг в колінах, зробити мах ногою так, щоб доторкнутися носком витягнутої руки. Це підвищує активність дошкільнят всіх вікових груп, стимулює їх проявляти свої рухові здібності.

Основною методичною умовою, якої потрібно дотримуватися в роботі над розвитком рухливості в суглобах, є обов'язкова розминка перед виконанням вправ на розтягування. Вправи на розтягнення необхідно виконувати серіями в певній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба і нижніх кінцівок; між серіями - вправи на розслаблення. Комплекс може складатися з 8-10 вправ пасивного або активного характеру. Перерви у вправах на гнучкість навіть в межах 2-3 тижнів негативно позначаються на рівні розвитку гнучкості.

Вправи і ігри для дітей 3-4 років.

1. В.п.: ноги на ширині плечей,руки внизу.1-руки в сторони;2-нахил до правої(лівої)нозі, торкнутись пальцями носка ніг;3-випрямитися,руки в сторони; 4-повернутися у вихідне положення. **2.**В.п.: ноги на ширині плечей, м'яч в правій руці. 1-2-нахил вперед-вниз, перекласти м'яч в ліву руку за лівою ногою; 3-4-випрямитися, потім з лівої в праву руку.

Не зачепи іграшку. Між двома стійками, що знаходяться на відстані 3-4 м одна від одної, закріплюють шнур на висоті біля 50 см. Вздовж нього на землі розставляють іграшки на відстані 50 см одна від одної. За сигналом дитина пролазитиме під шнуром з одного кінця, потім - у зворотному напрямі і обходить наступну іграшку з другого боку і так до кінця, намагаючись не збити жодну з них.

Правила: не можна обходити 2 іграшки підряд з одного боку шнура. **В*казівка до проведення:*** проводити розвагу в повільному темпі пристосовуючись до індивідуальних навиків кожної дитини.

Устаткування: високі іграшки - кеглі, башточки і інші, шнур 3-4 м довжиною.

Вправи і ігри для дітей 5-6 років.

1.В.п.: сидячи ноги нарізно, палиця на колінах. 1-палицю вгору; 2-нахилитися до правої ноги, торкнутися шкарпетки; 3-випрямитися, палицю вгору; 4-повернутися у вихідне положення. Те ж до лівої ноги. **2.** Пролізання в обруч боком (не зачіпаючи за верхній край) в групуванні (5-6 разів).

Пролізь за іграшкою. Діти стають в круги. Напроти кожного прив'язаний обруч у вертикальному положенні. За обручами встановлені іграшки в однаковій кількості. Завдання кожного - пролізти через обруч, узяти іграшку і переносити їх по одній в свій круг - будиночок. По сигналу гравці йдуть до обручів, сідають, пролазять крізь обруч, беруть іграшку і так само повертаються в свій будиночок. Так продовжують до тих пір, поки не перенесуть всі іграшки. Переможцем вважається той, хто жодного разу не зачепив обруч.

Правила: переносити іграшки можна лише по одній.

Вказівки до проведення: подавати сигнали лише до початку першої дії. Радити дітям, щоб вони не поспішали, пролізаючи через обручі.

Устаткування: обручі діаметром 60 см прив'язані у вертикальному положенні, іграшки розміром

Методика розвитку швидкості рухів у дітей дошкільного віку.

Здібність до швидкості необхідна для формування і вдосконалення бігу, різних видів стрибків і метань, в рухомих іграх, а також для успішного оволодіння багатьма видами спортивних вправ.

Швидкість виявляється в різних формах, основні з яких: • швидка реакція на сигнал до дій або їх зміни; • швидкість одиночного руху; • здатність збільшувати в короткий час темп рухів по сигналу або в ігровій обстановці; • частота циклічних рухів (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

Відповідно до особливостей прояву швидкості виділяються дві основні задачі, спрямовані на розвиток швидко виконувати рух. Одна із задач - це вправа на швидкість на початку руху, умінні миттєво реагувати на сигнал (словесний, звуковий). Ця якість необхідна в багатьох рухомих і спортивних іграх (настільному тенісі, баскетболі і ін.), на старті в бігу, плаванні, будь-яких естафетах. Інша задача - учить підтримувати високий темп руху, наприклад, в бігу наввипередки за партнером, при катанні м'яча, обруча. Підбір ігор і вправ для розвитку швидкості визначається загальними дидактичними принципами (відповідність зросту, підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторність). Необхідно при цьому враховувати і деякі специфічні для даної якості вимоги, до яких відносяться наступні:

по-перше, рух повинен бути в основних рисах освоєно дитиною в повільному темпі. Так, малюк, що невпевнено ловить м'яч і допускаючий ряд помилок (притискує м'яч до грудей, широко розставляє руки), не зможе швидко його зловити і тут же перекинути назад. Виправити недоліки в техніці руху при швидкому його виконанні неможливо;

по-друге, тривалість вправ на швидкість повинна бути невеликою, щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наступало стомлення. Довжина дистанції для бігу в швидкому темпі повинна бути не більше 10-30 м число повторень стрибків 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх у дітей 2-3 років-10 сек, -6-7 лет-до 15-20 сек. Крім того, повинні бути інтервали відпочинку;

по-третє, вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер. Повторювати їх треба в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань;

по-четверте, важливою умовою для успішного виконання швидких рухів є оптимальний стан центральної нервової системи, який досягається лише тоді, коли діти не стомлені попередньою діяльністю.

Для розвитку швидкості доцільно використовувати різні вправи в розмахуванні, кружлянні, помаху, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, виконуваних з максимально можливою частотою.

Ігри і вправи для дітей 3-4 років

1. В. п.: стати прямо, ноги на ширині ступні, руки за спиною, в одній руці брязкальце (або в кожній руці по кубику). Витягнути руки вперед і швидко заховати за спину.

2. *В.* п.: стати прямо, ноги на ширині ступні, руки за спиною, предмет в одній руці. Витягнути обидві руки вперед, швидко перекласти його в іншу руку і заховати за спину.

3. *В. п.:* стати прямо, ноги злегка розставити, руки на поясі. По сигналу вихователя топати ногою, дотримуючи запропонований темп (медленно- помірно - швидко). Те ж іншою ногою. Потім можна топати ногами по черзі, міняючи темп.

Прокоти м'яч. Діти, сидячи на підлозі або стоячи парами (відстань між ними 1,5-2 м) відштовхують м'яч, роблячи швидкий енергійний рух кистю. Відстань поступово збільшують до 3- 4 м. В пари прагнути підбирати дітей, з яких один краще володіє рухом. З дитиною, яка не вміє катати м'яч, грає вихователь.

Дзвінок. Діти стоять півколом, вихователь перед ними, за спиною у нього дзвінок (бубен, барабан, брязкальце). Він показує його дітям і швидко ховає. Питає, що вони бачили, потім перебігає на іншу сторону, кажучи: «я біжу, біжу, біжу і в дзвінок я дзвоню». Кладе дзвінок ззаду, широко розводить руки в сторони і говорить: «всі сюди швидше біжать і дзвінок мій знайдуть». Діти біжать. Хто перший знайшов, дзвонить і віддає вихователю».

Вправи і ігри для дітей 5-6 років

1. В. п.: стати прямо, п'яти разом, шкарпетки нарізно, руки внизу. Швидко робити хлопки перед собою і за спиною. Після 8-10 хлопів зробити перерву, руки опустити, і після цього повторити вправу 1-2 рази.

2. В. п.: сидячи, ноги витягнуті, руки спираються об підлогу ззаду. Поперемінно, під рахунок або виляски вихователя ударяти ступнями по підлозі. На сигнал «Ноги вгору!» швидко підняти обидві ноги вгору і так потримати. Темп давати з поступовим прискоренням.

Швидше в обруч. На підлозі розкладені великі обручі, біля кожного двоє дітей. По сигналу «Біжи!» діти бігають навкруги обруча, по сигналу «В обруч!» - встрибнути в обруч і сідають.

Методика розвитку спритності у дітей дошкільного віку

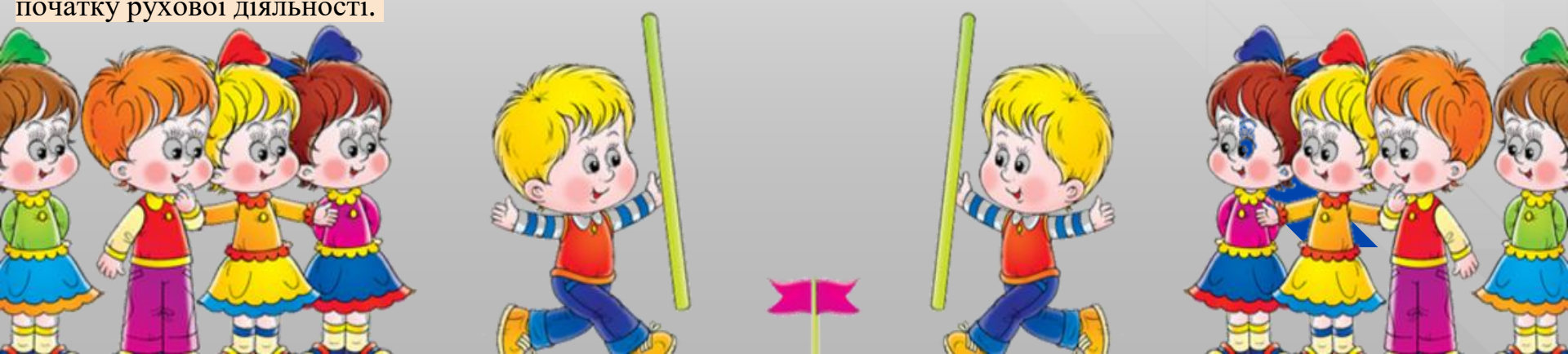
Спритність необхідна при виконанні всіх основних рухів, в рухомих іграх, спортивних вправах. Вона сполучає в собі багато рухових якостей. В спритності виявляється здатність точно оцінити і виконати рух з урахуванням його просторових, тимчасових і силових характеристик.

Існує два шляхи розвитку спритності.

По-перше, спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами. Протягом дошкільного віку діти постійно придбавають рухові уміння.

По-друге, спритність зростає, якщо дається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються звичні умови виконання руху.

Вправи в спритності вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, напруженої уваги. Їх хороше виконання порівняно швидко викликає стомлення, зниження точності координації. Тому **їх** проводять нетривалий час і на початку рухової діяльності.



Методика розвитку сили дітей дошкільного віку.

Рівень м'язової сили в значній мірі визначається віком людини. Здібність, що поступово збільшується, до м'язової напруги, залежить від ступеня розвитку кістково-м'язової системи, функціонального стану нервових центрів, регулюючих частоту, ступінь і об'єм м'язових скорочень. М'язи складають одну третину ваги тіла дитини, і тому їх діяльність викликає відповідні зміни але всьому організмі. Немовля намагається ще неусвідомлено, як би інстинктивно вправляти свої м'язи доступними йому рухами. Це рухи руками і ногами, прагнення повертатися з живота на спину і назад, підтягатися і підійматися, тримаючись за опору.

Розвиток здібності до прояву м'язових зусиль є важливою умовою розвитку рухових умінь, оскільки багато хто з них вимагає вже відносно розвиненої м'язової сили - біг, стрибки з місця і з розгону, метання, лазіння. Не маючи достатньо розвиненої сили, не можна швидко або довго бігати, плавати, високо стрибати, далеко метати. Чим краще розвинені м'язи і вище властивість до управління м'язовими зусиллями, тим легше виконувати рухи, опановувати новими, добиватися ефекту в руховій діяльності.

У дітей дошкільного віку особливо великі можливості до прояву, силових здібностей, якщо розглядати показники відносної сили. Вона складає в середньому 1,5-1,8 тобто дитина в змозі піднімати вагу, значно перевищуючу його власну. Відносну силу слід враховувати в рухах, пов'язаних з переміщеннями тіла: біг, стрибки, повзання, лазіння. Визначення силових можливостей дітей необхідне для правильного дозування фізичних навантажень в різних видах діяльності.

Рівномірний розвиток всієї мускулатури надзвичайно важливий для формування хорошої постави.

Необхідно укріплювати м'язи утримуючі хребет в правильному положенні: м'яза шиї, спини, живота.

Враховуючи можливості дітей дошкільного віку, можна виділити дві основні задачі:

1. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату дітей.

2. Розвиток здатності раціональний проявляти м'язові зусилля, враховуючи різноманітні умови діяльності.

Підбираючи вправи і ігри, слід враховувати ці задачі. В першу чергу, роботу по розвитку силових якостей потрібно будувати при дотриманні загальних дидактичних принципів: поступовості, доступності, відповідно до вікових і індивідуальних особливостей дітей. Вправи для розвитку силових здібностей підрозділяються на дві великі групи. До першої відносяться вправи із зовнішнім опором, вагою киданих або штовханих предметів, що викликається. Другу групу складають вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад повзання, лазіння, стрибки.

Вправи і ігри для дітей 3-4 років

1. *В.* п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч у грудей, руки зігнуті. Штовхнути м'яч від грудей двома руками.

2. *В.* п.: стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч в руках внизу. Кинути м'яч через голову назад [34, 56].

3.В.п.: лежачи на животі, триматися обома руками за жердину, руки витягнути вперед. Підвести руки і голову і опустити.

Візьми прапорець. На одній стороні 5-6 дітей, напроти кожного з них на відстані 2-2.5 м лежать прапорці. Діти стрибають на двох ногах вперед під слова вихователя «Приб-скок, приб-скок, ось він твій прапорець». Беруть прапорці, махають ними над головою і кладуть.

Тримайся міцно. Натягнути мотузок на такій висоті, щоб діти могли до неї дотягнутися, підвівши на шкарпетках. Узявшись за мотузок, дитина йде на шкарпетках, перехоплюючи руками.

Вправи і ігри для дітей 5-6 років

1. *В.* п.: стоячи на колінах, руки на підлозі. Зігнути руки, випрямити.

2. *В.* п.: лежачи на животі, руки зігнуті, долоні на підлозі у грудей. Підвести плечі і голову, випрямляючи руки, знову лягти.

3. В. п. сидячи ноги зігнуті, стоять на м'ячі. Підкочувати і відкатувати м'яч від себе, перебираючи стопами.

Не промахнися. Діти шикуються в два-три круги, у кожного в руках по мішечку. В центрі круга на відстані 2,5 м від дітей - обруч. По сигналу вихователя діти кидають мішечок в обруч, прагнучи потрапити в нього. Вихователь відзначає тих, хто потрапив, потім діти біжать за мішечком [22].

М'яч об стінку. Гравці шикуються перед стінкою на відстані 3 м, в руках у кожного по одному малому м'ячу. По сигналу вихователя діти кидають м'яч об стінку і ловлять його двома руками після відскоку від землі.

Методика розвитку витривалості у дітей дошкільного віку

Для розвитку витривалості велике значення вже і в дошкільному віці мають вольові якості, прагнення проявити максимум здібностей, бути настирним пересилити відчуття утомленості. Основний метод розвитку витривалості - метод безперервних вправ значної інтенсивності або більш активних вправ з невеликими перервами. Дослідження показали, що тривалість безперервних рухів повинна бути близько 2 хв. (час, необхідний для відновлення функцій серцево-судинної і дихальної систем). Починати розвиток витривалості слідує з інтенсивності 50-60%. Виходити треба з наступного: наприклад, діти 5 років пробігають 30 м за 8 сік (швидкість 3,75 м/сек). Тривалість і дистанцію бігу на витривалість для них розраховуємо так, щоб кожні 30м вони пробігали за 12 сек. Значить, початкової буде дистанція 300 м, яку діти бігтимуть із швидкістю 2,5 м/сек протягом 2 хв. До кінця року діти зможуть пробігати 500 м.

З підвищенням витривалості організм адаптується до запропонованих навантажень. Їх треба підвищувати для подальшого збільшення рівня витривалості. Поступово збільшуючи дистанцію в допустимих межах, не можна вимагати, щоб діти швидше бігли. Швидкість бігу природно зростає у дітей у міру зростання витривалості. Взимку добре використовувати ходьбу на лижах. В цьому випадку розвиток витривалості поєднується з гартуючим впливом свіжого повітря, збільшується оздоровчий вплив рухів .

Розвиток витривалості відбувається і в рухомих іграх з багатократними повтореннями дій, виконуваних тривалий час, а також в деяких спортивних вправах. Особливістю їх є та, що безперервно змінюється, як по інтенсивності, так і формою рухів діяльність, що включає мінімально необхідні перерви для зміни водить, введення додаткових перешкод

Вправи та ігри для дітей 3-4 років

1 Ходьба по гімнастичній лавці боком приставним кроком, переступаючи через кубики, поставлені на відстані трьох кроків дитини.

2. Стрибки на двох ногах через шнури (5-6 шт.) правим і лівим боком. Відстань між шнурами 35-40 см (8-10 разів).

Чия ланка швидше збереться. В різних кінцях майданчика ставляться прапорці 3-4 кольорів. Діти. діляться на 3-4 ланки і одержують стрічки таких же кольорів, будуються за прапорцями відповідних кольорів. По сигналу бігають по майданчику, піднявши стрічки вперед. На сигнал «На місця!» будуються за прапорцями відповідного кольору, потім йдуть за ланкою, яка швидше і краще за всі вишикувалося. Вихователь в цей час міняє, місця прапорців і знову дає сигнал до бігу.

Вправи і ігри для дітей 5-6 років

1. Повзання рачки між предметами (кеглі, набивні м'ячі, кубики) поставлені на відстані 1,5м один від одного.

2. Ходьба по гімнастичній лавці боком приставним кроком. На середині сісти, встати і пройти далі (2-3 рази).

Гойдалки. Розгойдування на гойдалках вправляє вестибулярний апарат, укріплює м'язову систему. Необхідна умова - самостійне розгойдування. Дозування: 20-30 разів безперервно. Пішохідні прогулянки. В такому поході, розрахованому на 1,5-2 ч (в одну сторону 40-45 хв), міцніють сили дітей, розвивається витривалість, здатність долати труднощі, вправляються воля і наполегливість. Вихователь наперед намічає маршрут, на якому рівна дорога чергує з різноманітними природними перешкодами: схили, колоди, пеньки, канавки, місток, дорогі з різним покриттям. При одноманітній дорозі слід включити в ходьбу цікаві для дітей завдання, ігри і вправи.

Хто швидше на лижах до фінішу. На прямій лижні (60 м) - 3 - 4 перешкоди: ворота з лижних палиць, вузька доріжка, круг (розмічають кольоровими крижинами або шишками), декілька палиць на відстані 2 м одна від одної. Діти на лижах проходять під воротами, потім йдуть прямо по доріжці, виконують поворот в крузі, обходять палиці поворотами управо і вліво. Перемагає той, хто швидше прийде до фінішу, подолавши всі перешкоди.

Основи методики визначення рівня розвитку рухових якостей у дітей

Швидкість визначається за часом пробіжки невеликої відстані - 10 м. Вибирається пряма рівна доріжка з щільним земляним або асфальтовим покриттям завдовжки не менше 20 м. До лінії старту, позначеною смугою, повинне бути 4-5 м розгону і приблизно стільки ж за лінією фінішу. Секундоміром фіксується час бігу від старту до фінішу, не вважаючи час початкового прискорення бігу до стартової лінії і час зниження швидкості після фінішу.

Спритність виявляється за часом човникового бігу, виконуваного на тій же доріжці. Він включає біг по прямій Юме двома поворотами (загальна дистанція 30 м). На одній стороні кладеться два кубики, на іншій стороні ставиться стілець або лавка. Враховуючи особливості дошкільника, пропонується ігрове завдання : узявши один кубик, дитина біжить на іншу сторону кладе кубик, біжить за другим, його також переносить і зупиняється. Показником спритності буде час, що витрачає на виконання завдання. Можна використовувати і інше завдання - оббігти 8 прапорців на підставці, розставлені з проміжком 1м один від одного. До першого прапорця і після останнього відстань 1,5м. Загальна дистанція 10м.

Про витривалість можна судити за часом виконання ходьби і бігу на дистанції 300 м. Вибирається пряма доріжка завдовжки 50 м, позначається лінія старту (фінішу), лінія повороту. Дитина проходить відрізки 50м, чергуючи ходьбу і біг - від старту до лінії повороту йде, потім біжить назад і так повторює ще 2 рази.

Сила вимірюється кистьовим і становим динамометром загальноприйнятим методом. Кожну з контрольних вправ дитина виконує не менше двох разів (з проміжком відпочинку). Вибирається кращий результат з двох спроб.

ВИСНОВОК

Розвиток рухових якостей у дитини виникає під впливом двох чинників: природно-вікових змін організму і режиму рухової активності. Процес розвитку рухових якостей у дошкільнят здійснюється з морфологічними і функціональними можливостями організму.

Завдяки загальному фізичному розвитку дошкільників удосконалюється структура і функції всіх систем організму. Характерне для раннього віку швидке збільшення росту дитини дещо уповільнюється на п'ятому році і знову прискорюється наприкінці дошкільного дитинства. Середнє щорічне збільшення росту дошкільника становить близько 6 см, причому дівчатка дещо випереджають хлопчиків. У п'ять років ріст дитини в середньому 100 см, а в сім - 115 см. Щорічно вага дитини збільшується лише на 1,5-2 кг. Змінюються пропорції тіла. Подовжується тулуб і особливо ноги. Тому досить важливо в дошкільному віці значну увагу приділяти розвитку фізичних якостей дитини.

Визначення оптимальних дистанцій для бігу з максимальною швидкістю для дітей 3-6 і 5-6 років для розвитку швидкості.

Розвиток спритності повинен йти по шляху підвищення координаційної складності вправ.

Вправи на розтягування у дошкільників застосовуються в основному в активному руховому режимі для розвитку гнучкості.

Поширеним засобом розвитку витривалості у дошкільників є загально розвиваючі вправи. Проте, під час використовування цих вправ, необхідно дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням.

Розвиваючи м'язову силу у дітей дошкільного віку, необхідна особлива увага уділяти підвищенню їх рухової активності під час прогулянок і занять з фізичної культури. Вживання методики розвитку рухових якостей для дітей 3-4 і 5-6 років. Підбір різносторонніх вправ і ігор для дітей окремо по кожній руховій якості.

Для розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку рекомендується використання ігрового методу. В таблиці 1 представимо різновиди ігор, та їх можливості використання для певного вікового періоду дітей дошкільного віку.

Рухові якості	Діти 3 – 4 років	Діти 5 – 6 років
Гнучкість	1. Не доторкнись до іграшки	1. Пролізь за іграшкою 2. Хто зніме більш стрічок
Швидкість руху	1. Прокоти м`яч 2. Дзвіночок	1. Швидше в обруч 2. Хто підніметься вверх
Спритність	1. Не зачепи дзвоник	1. Канатоходець 2. Перейди через болото
Сила	1. Візьми прапорець	1. Не зхиб 2. Кидання м`яча об стану
Витривалість	1. Чий ланцюжок швидше збереться 2. Коники-спортсмени	1. Гойдалки 2. Хто швидше дійде на лижах до фінішу

Джерела:

1. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. - К., 2001.
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. -К., 1999.
3. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. - К., 2000.
4. Кистяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни / М. Ю. Кистяковская. - М., 1990.
5. http://www.rusnauka.com/15_NNM_2014/Sport/2_170447.doc.htm
6. https://www.bestreferat.ru/referat-188164.html
7. https://studfile.net/preview/5252461/page:24/
8. http://www.horting.org.ua/node/1658

ПРЕЗИНТАЦІЯ НА ТЕМУ:”ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ”

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

(Гиппократ)

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: «У здоровому тілі — здоровий дух», — стверджували в античні часи; «Нема щастя без здоров'я», — гласить українське прислів'я.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку — систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.
У перші шість-сім років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини.

MyShared

забезпечення гармонійного розвитку організму;
розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
зміцнення здоров'я
Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників
підвищення фізичної та розумової працездатності;
прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
загартування організму, виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.
MyShared

ВРАХОВУЮЧИ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, СФОРМУЛЬОВАНО ВИМОГИ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:

- удосконалювати розвиток серцево-судинної та дихальної систем;
- сприяти розвитку всіх груп м'язів;
- удосконалювати функцію терморегуляції, тобто здатність організму підтримувати постійну температуру тіла в різних умовах, тобто загартовуванню;
- забезпечувати правильне функціонування внутрішніх органів (травлення, виділення та інших);
- сприяти правильному формуванню кістково-суглобового апарату, попередження порушення розвитку постави та плоскостопості;
- удосконалювати діяльність центральної нервової системи за врівноваження процесів збудження і гальмування, вдосконаленню рухового аналізатора, органів почуття.

Shared

У процесі фізичного виховання дошкільнят вирішуються освітні завдання:

- формування рухових навичок і вмінь
- розвиток фізичних якостей
  - спритності
  - швидкості
  - рівноваги
  - окоміру і сили
  - гнучкості

MyShared

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Фізичний розвиток — процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

MyShared

розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
Показниками фізичного розвитку є:
рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).
MyShared

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

MyShared

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ (1–2 РОКИ ЖИТТЯ)

ВСТУП

- У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров´я, виховуються основні риси особистості людини. Сім´я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров´я. Міцне здоров´я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: “У здоровому тілі — здоровий дух”, — стверджували в античні часи; “Нема щастя без здоров´я”, — гласить українське прислів´я.
- Фізичне здоров´я є головною умовою духовного і морального здоров´я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров´я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.
- Фізичний розвиток — процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

- З метою фізичного розвитку та активної поведінки дитини першого року життя доцільно спочатку оволодіти рухами зміни положення та переміщення у просторі, а потім статичними функціями – здатність зберігати певне положення тіла; стимулювати цілеспрямовані рухи рук – охвачування предметів і на цій основі розвивати загальні активні рухи (повзання, перевертання зі спини на живіт і навпаки); оволодіння рухами у горизонтальному, а потім вертикальному положенні тіла.
- Тому, здійснюючи виховання дитини у першому півріччі першого року життя, особливу увагу слід приділяти розвитку всіх рухів у вихідному положенні лежачи на животі, а в другому півріччі дитина оволодіває вмінням сідати та ходити (Н.М. Аксаріна).
- Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують фізичні вправи та масаж. Ці засоби використовуються у сприятливих гігієнічних умовах (наявність манежу із розрахунку 0,5м^2 на одну дитину, зручний одяг та ін.), при повноцінному вигодовуванні та дотриманні відповідного режиму. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини.
- Новонароджена дитина потребує пильного догляду з боку дорослих. Більшу частину доби вона спить (по 19–20 год). Під час неспання вона виконує руками й ногами безладні та неузгоджені рухи. У віці одного місяця малюк, лежачи на спині, повертає голову, трохи піднімає її, водить очима у різні боки.
- На першому році життя значне місце відводиться масажу (виду пасивної гімнастики), який охоплює всі м'язові групи тіла. Він провадиться із здоровою дитиною з півтора-, двох-місячного віку.

масаж

- Із всіх прийомів масажу найбільш поширений у ранньому віці – *погладжування.* Воно сприяє розширенню судин і поліпшенню циркуляції крові та лімфи, покращує діяльність нервової системи, нормалізує дихання і роботу серцево-судинної системи. Цей прийом є основним у дітей до тримісячного віку.
- *Розтирання* має схожість з погладжуванням, тільки на шкіру дитини дещо більше натискують руками, намагаючись впливати на підшкірний жировий прошарок та м'язи, які розташовані на поверхні тіла. При цьому поліпшується живлення сухожиль піхв, суглобних сумок, підвищується здатність м'язів скорочуватися та розслаблюватися.
- *Розминання* виконують короткими рухами пальців (вказівними та великими) або долонею та пальцями рук. Масажист щільно захоплює шкіру, підшкірний жировий прошарок, м'язи та розминає їх. Розминання підвищує тонус глибоко розміщених м'язів, поліпшує їх здатність скорочуватися.
- *Поплескування* роблять тильною поверхнею спочатку одного пальця, потім двох, трьох і чотирьох (почергово обома руками) під час масажу спини, сідниць та стегон. При цьому поліпшуються кровообіг і живлення м'язів, знижується збудливість периферійних нервів, удосконалюється діяльність внутрішніх органів, посилюються процеси обміну.
- Розтирання, розминання та поплескування слід чергувати з погладжуванням. Рухи рук під час масажу повинні бути легкими, ритмічними та плавними, спрямовуватися від периферії до центра. Наприклад, масаж рук проводять від кисті до плеча, ніг від стопи до піхвового суглоба, обходячи колінну чашечку. Зручніше масаж коліна робити двома великими пальцями, підтримуючи ногу дитини долонями. При цьому не можна робити поштовхових рухів у ділянці суглобів. Також при масажі живота потрібно жаліти ділянку печінки, а масажі спини – ділянку нирок.
- Всі види масажу поєднують з фізичними вправами, які передбачають: рефлекторні (відповідь на подразник шкірно-нервового апарата малюка), пасивні (проводяться дорослими), пасивно-активні (за допомогою дорослих й частково самостійно малюком) та активні (виконуються самостійно дитиною).

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 1,5 до 3 місяців[1]

- Масаж рук – погладжування (4–6 разів) внутрішньої, а потім зовнішньої поверхні кожної руки. Дитина лежить на спині.
- Масаж живота – погладжування долонею правої руки (6–8 разів) за ходом годинникової стрілки.
- Масаж ніг – погладжування (4–6 разів) зовнішньої, а потім задньої поверхні кожної ноги (від стопи до тазостегнового суглоба). Дитина лежить на спині (мал. 1).
- Рефлекторне розгинання хребта лежачи на боці (спинний рефлекс). Повторити 2–3 рази (мал. 2).
- Викладання на живіт – 4–5 разів (рефлекторна вправа).
- Масаж спини – погладжування (6–8 разів) у напрямку від потилиці до сідниць, а потім навпаки. Дитина лежить на животі.
- Піднімання нижньої частини тіла і ніг (трохи підняти дитину, підтримуючи правою рукою під груди, а лівою – під ноги). Дитина відхиляє голову назад і розгинає спину. Повторити 2–3 рази (мал. 3).
- Масаж стоп – погладжування (6–8 разів) тильної поверхні кожної стопи великими пальцями у напрямку гомілковостопного суглоба, а також навколо його основи. Дитина лежить на спині (мал. 4).
- Рефлекторне згинання й розгинання пальців стоп. Пальцями руки провести по краю стопи, трохи натискуючи на неї по 6–8 разів. При цьому дитина згинає і розгинає пальці ніг.
- Рефлекторне відштовхування ніг від опори. Дитині, що лежить на животі підставляють долоню під стопи і злегка захоплюють їх пальцями. Вона рефлекторно відштовхується ногами від опори. Повторити 4–6 разів (мал. 5).
- Потанцьовування. Дитину тримають під пахви, ставлять на стіл і вона починає потанцьовувати. Повторити 6–8 разів (мал. 6). Тривалість комплексу 5–6 хвилин.

Вік від 3 до 4 місяців.

- У цей період у дитини відмічається зникнення фізіологічної гіпертонії згиначів м'язів рук. Лежачи на животі малюк трохи піднімає верхню частину тулуба, спираючись на руки. Він бере й утримує в руках дрібні предмети, іграшки. Коли його тримають у вертикальному положенні, міцно впирається ніжками об поверхню.
- У комплекси фізичних вправ та масажу в цій віковій групі вводять погладжування, розминання та пасивні вправи для рук (схрещування рук на грудях та розведення їх у боки), згинання та розгинання ніг.
- Пасивні гімнастичні вправи для верхніх та нижніх кінцівок у поєднанні з масажем та активними вправами викликають характерні збудження нервових кінцівок, які знаходяться у м'язах. Тим самим виробляються фізіологічні механізми для здійснення точного рухового акту під час довільних рухів.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 3 до 4 місяців

- Масаж рук – погладжування (6–8 разів) внутрішньої, а потім зовнішньої поверхні кожної руки. Дитина лежить на спині.
- Схрещення рук на грудях і розведення їх у боки (6–8 разів). Дитина лежить на спині і тримається за великі пальці рук масажиста, який захоплює її кисті (мал. 7).
- Масаж живота:
- а) колове погладжування (8–10 разів);
- б) розтирання долонями прямих м'язів живота у напрямку від лівого підребер'я до здухвинної ділянки (правою рукою); від здухвинної ділянки до правого підребер'я (лівою рукою);
- в) розтирання косих м'язів живота долонями, пальці обох рук змикаються над пупком; при цьому долоні знаходяться у ділянці поперекових м'язів. Повторити 6–8 разів (мал. 8).
- 4. Масаж ніг:
- а) погладжування;
- б) розтирання (дрібні рухи на зовнішній поверхні гомілки і стегна – від стопи до тазостегнового суглоба);
- в) кільцеподібне розтирання великим і вказівним пальцями обох рук (рухи виконують по спіралі по зовнішньому та внутрішньому боках гомілки і на зовнішньому боці стегна у напрямку від стопи до паху). Повторити 10–12 разів.
- 5. Поворот зі спини на живіт вліво або вправо. Дитину підтримують правою рукою за випрямлені ноги, лівою – за зігнуту в лікті ліву руку. Повторити 2–3 рази у кожен бік (мал. 9).
- Масаж спини – погладжування і розтирання долонями обох рук у напрямку від сідниць до шиї. Повторити 6–8 разів (мал. 10).
- Масаж грудної клітки. Погладжування долонями рук за ходом грудних м'язів у напрямку до пахових западин. Повторити 4–6 разів.
- Піднімання дитини на ноги з положення лежачи на животі. Підтримуючи дитину під лікті, підняти її на коліна, а потім на ноги. Повторити 2–3 рази (мал. 11).
- Масаж стоп:
- а) погладжування великими пальцями стоп від пальців до гомілковостопного суглоба;
- б) розтирання долонями стопи;
- в) поплескування тильним боком вказівного і середнього пальців по підошві стопи.
- Вправи для стоп. Рефлекторне згинання та розгинання пальців. Ногу дитини, яка лежить на спині, обхоплюють трохи вище від гомілкового суглоба, а потім вказівним пальцем другої руки злегка натискують біля основи пальців на шкіру і м'язи підошви, щоб викликати підошовне згинання пальців. Потім проводять пальцем вздовж; зовнішнього краю підошви у напрямку до п'яти, щоб зумовити тильне згинання пальців. Повторити 2–3 рази на кожній нозі (мал.12).
- Потанцьовування. Дитина стоїть на столі з підтримкою її під пахви і потанцьовує, відштовхуючись ногами від стола. Повторити 6–8 разів.
- Тривалість комплексу 6–7 хвилин.

Вік від 4 до 6 місяців

- У дитини встановлюється рівновага між згиначами та розгиначами м'язів ніг, зміцнюються м'язи шиї. Малюк намагається сісти, тримаючись за що-небудь руками; лежачи на животі і спираючись руками, трохи піднімає тулуб. Коли його підтримують під пахви, стоїть не згинаючи ніг, а також переступає ногами. Перевертається зі спини на живіт та з живота на спину (у 6 місяців), починає повзати до іграшки, спираючись на руки.
- Для того щоб рухи були засвоєні дитиною, потрібно щоб його неспання проходило в основному у манежі або у ліжечку без подушки та з рівною підстилкою. Це створює умови для оволодіння даними рухами.
- До комплексів вводять пасивні вправи для рук та ніг, активні вправи за допомогою дорослого: присаджування за руки, переступання ногами при підтримці за пахви та руки. Нові фізичні вправи та прийоми масажу вводяться до комплексу поступово, після засвоєння попередніх вправ та з урахуванням поліпшення фізичного розвитку дитини.

Вік від 6 до 9 місяців

- У цьому періоді у дитини розвиваються рухи, за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла, щоб краще побачити дорослого або добратися до іграшки. У 6 місяців дитина повзає по ліжку, перевертається з живота на спину, пробує сідати, якщо її трохи підтримувати, намагається вставати. У 7 місяців вона добре повзає.
- З метою стимулювання цього руху на відстані 70–80 см від дитини кладуть яскраву іграшку, краще звукового типу неваляйки. Деяким дітям треба допомагати, підставляючи під стопи долоні і трохи підштовхуючи її вперед. При правильному навчанні дитина швидко починає повзти. Цей рух малюки виконують по-різному: на животі, в упорі стоячи на колінах та сидячи. Під час повзання на животі малюк переважно використовує руки, начебто підтягується за їх допомогою. Доцільно навчити малюків повзати в упорі стоячи на колінах. Діти, які оволоділи цим рухом, більш впевнено діють руками, раніше починають вставати та ходити.
- Повзання стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового пояса (що покращує вентиляцію легенів, попереджує у майбутньому порушення постави), при цьому посилюється кровопостачання органів і тканин. Поширюються пізнавальні можливості дитини, що має важливе значення для його розумового розвитку.
- У цей віковий період дитина може сидіти без опори, стоїть при підтримці за руки, переступає ногами, якщо її підтримують. Рухи малюка стають більш швидкими та цілеспрямованими. У 8 місяців дитина самостійно сідає і лягає. Спираючись на бар'єр, встає, добре повзає, стоїть і переступає ногами при підтримці за руку. У цьому віці розвиваються статичні функції: сидіння без опори та стояння з опорою.
- У другому півріччі дитина розуміє мову, тому частіше вводиться словесна інструкція, яка підкреслюється зоровим орієнтиром (іграшкою) та руховим (допомогти при підніманні на ноги).
- До комплексу гімнастичних вправ входять активні рухи для рук, ніг, спини та черевного преса, які виконуються із різних вихідних положень. Деякі з них проводять за словесною командою.
- У цьому віці масаж рук не проводиться, масаж ніг залишається обов'язковим є масаж спини, грудної клітки, живота. Застосовуються всі види масажу: погладжування, розтирання та розминання.

Вік від 9 до 12 місяців

- У цьому віці продовжуються інтенсивний розвиток рухів, орієнтування з оточенням, а також розвиток активної мови.
- Розвиток рухів спрямовується на закріплення та удосконалення рухових дій та вмінь, які підводять дітей до самостійної ходьби.
- Діти ходять у бічному напрямку, підтримуючись за перила манежу, швидко повзають, лазять на гірку та спускаються з неї.
- У 10–11 місяців дитина може стояти без підтримки і з цього положення присідає й знову встає. Навчившись зберігати вертикальне положення, дитина намагається виконувати перші кроки без опори. Цей момент визначається як початок самостійної ходьби.
- Для підвищення активності та зацікавленості дитини застосовують кільця та палички. Деякі з вправ виконуються за словесною інструкцією. Збільшується кількість гімнастичних вправ та їх тривалість. Застосовуються вправи для верхніх та нижніх кінцівок із різних вихідних положень, виконаних у різному темпі. Значне місце відводиться вправам для розвитку м'язових груп черевного преса та спини. Кількість цих вправ проводиться у положенні лежачи, У комплекс також входять активні вправи, які виконуються дитиною з невеликою допомогою або самостійно: колові рухи руками, піднімання ніг угору, повзання на животі та в упорі стоячи на колінах та ін. Для стимулювання активних рухів дітям показують різноманітні яскраві або звукові іграшки.

ДРУГИЙ РІК ЖИТТЯ

- На другому році життя формуються основні функції мозку, закладаються риси характеру. У цей період формується поведінка дитини, малюк починає проявляти самостійність. Дитина вчиться розуміти мову дорослого і активно розмовляє сама. Відбувається подальший сенсорний розвиток. Розвиваються рухи, дії з предметами, формується ігрова діяльність.

- У фізичному розвитку спостерігаються значні зміни. Так, маса тіла в середньому сягає 12-12,7 кг., зріст – 85-86 см. На кінець другого року життя у малюка з'являється біля 20 молочних зубів. Завдяки збільшенню працездатності нервової системи збільшується час неспання дитини з 3,4-4 годин до 5-5,5 годин.
  До 1 року 6 місяців малюк спить вдень двічі і поступово переходить до одноразового денного сну у другому півріччі другого року життя. Відбувається більш швидке формування умовних рефлексів, хоча вони ще залишаються нестійкими. Збільшується рухова активність малюка, координованими стають рухи, з'являються цільові дії. Дитина тепер може обходити предмети, пересувати їх, кидати, робить перші відкриття в освоєнні простору.

  Предметна діяльність на другому році життя стає провідною. Маніпулюючи предметами, малюк знайомиться з їх властивостями (масою, кольором, матеріалом, міцністю та іншими). Також дитина засвоює взаємозалежності між предметами (м'ячик можна покласти у велику коробку, один кубик поставити на інший, штовхнути машинку – і вона поїде). Нічого не залишається поза увагою малюка, йому про усе цікаво дізнаватися, все хочеться спробувати.
  Дитина починає засвоювати нову для неї діяльність – ігрову. Перші ігри з предметами – це прості маніпуляції, дитина більше наслідує діям дорослого, супроводжуючи певні дії словами (ляля «ам», мишка «а-а» та іншими). З набуттям досвіду предметної діяльності, у процесі спілкування з дорослим та спостереження за оточуючим світом, дитина освоює сюжетно-відображувальну гру. У ній вона передає дії дорослих, а також починає використовувати у грі предмети-замінники. Так, поступово розвивається наочно-дійове мислення дитини. У грі розвиваються емоції малюка – з'являється зацікавленість, подив, радість при досягненні результату, а також ніжність, почуття провини, співчуття.

- На кінець другого року життя малюк добре тримає олівець, може малювати на піску і крейдою на асфальті.

Більш стійкою стає увага – дитина до 7–10 хвилин може займатися однією справою, одним видом діяльності. Також удосконалюється уміння запам'ятовувати, формується уміння узагальнювати і абстрактно мислити.

Поведінка дитини у цьому віці ще нестійка. Наприклад, на фоні емоційного підйому вона може випадково заплакати. Тому дуже важливою є роль дорослих, які будуть формувати у малюка позитивний емоційний настрій. Малюк починає проявляти яскраві пізнавальні інтереси у спілкуванні з дорослими. Одночасно формуються окремі соціальні риси особистості дитини – любов до близьких, співчуття до однолітків. Дитина починає адекватно реагувати на оцінку своєї поведінки дорослим.

У першій половині другого року життя відбувається інтенсивний розвиток розуміння мови. Поступово дитина встановлює зв'язок між словами та предметами, словами та діями. Активна мова розвивається через наслідування дорослого. На кінець другого року життя активний словник малюка складає біля 300 слів, дитина починає говорити простими реченнями спочатку з двох, а пізніше – трьох–чотирьох слів. Мова стає основним засобом спілкування з дорослим.
Діти другого року життя чутливі до музики,віршів, можуть передати прості пісенні інтонації, починають вчитися співвідносити рухи з музикою, у них з'являються елементи ритмічності, розвиваються різноманітні рухи під музику, почуття ритму та інтонації.
Культурно–гігієнічні навички
Умивання. У дітей продовжують формувати навички умивання, нагадують про необхідність засукувати рукава, перед тим, як мити руки, допомагають це зробити. Дитину вчать нахилятися у процесі умивання, показують, як намилювати руки, як мити їх, слідкують, щоб діти добре змивали мило водою. Поступово дитині пропонують самостійно відкривати кран з водою, слідкуючи за силою струменя, пояснюючи, чому необхідно воду відкривати тоненьким струменем. Також дітей привчають до правил користування рушником. Діти повинні навчитися знаходити свій рушник, користуватися тільки своїм рушником, ретельно висушуючи руки та обличчя.

Догляд за зовнішнім виглядом. Дітям треба постійно нагадувати, що треба слідкувати за своїм зовнішнім виглядом, даючи нескладні вказівки: «Подивись у дзеркало, чи гарна у тебе зачіска? Що треба зробити? Що для цього потрібно?», «Подивись на себе, чи гарно ти виглядаєш?». Дорослі звертають увагу малюка на охайність у одязі, нагадують про необхідність користування носовою хустинкою тощо. У вихованців формують емоційно негативне ставлення до бруду, бажання завжди прагнути бути охайним і чистим. Під час туалету заохочують самостійні спроби дітей проситися на горщик, спокійно сидіти до позитивного результату.

- Прийом їжі. У вихованців формують навички самообслуговування: привчають самостійно сидіти за столом, охайно пити з чашки, їсти ложкою суп з хлібом. З другого півріччя навчаємо малюка користуватися серветкою, дякувати за їжу, після їжі ставити стілець на місце під столом.

  Одягання. Дитину привчають брати активну участь у роздяганні (знімати шапку, штанці, панчохи, взуття, шкарпетки) та одяганні (натягати панчохи, взуватися, одягати шапку). Також слід вчити дитину, що одяг слід знімати та одягати у певній послідовності, охайно складати її у спеціально відведене місце.

  Сон. У дітей продовжують формувати навички швидкого засинання, поступово переводячи з другого півріччя на одноразовий денний сон.
  Культура діяльності
  Дотримання режиму. Поступово у дітей формують звичку до режиму дня: засинати і прокидатися, вставати, здійснювати гігієнічні процедури, їсти, гратися, гуляти на свіжому повітрі, займатися з дорослими тощо у спеціально відведений для цього час. У спілкуванні з малюком, йому слід пояснювати: «що ми зараз будемо робити», «чому не можна йти гуляти до того, як поснідали», «що слід зробити перед сном» тощо.

- Перші ігрові навички та елементи праці. Дітям слід показувати ігрові дії, які можна виконувати з різними іграшками, пояснюючи їх. Необхідно привчати дитину до того, що вкладати спати чи годувати можна не тільки ляльку, а й зайчика, ведмедя та інші іграшки. Слід вчити дитину виявляти турботливе ставлення до іграшок. У процесі ігор спонукати дитину до повторення трудових дій, які вони щоденно спостерігають у своєму житті (мама миє посуд, сервірує стіл, годує дитину, переодягає тощо). Також продовжують роботу з розвитку дрібної моторики пальців рук, організовуючи пальчикові ігри.

  Підтримання порядку в діяльності та правила поводження з речами. Протягом першого півріччя другого року життя слід закріплювати уміння самостійно сідати на стілець, слідкувати за порядком у оточуючому середовищі, формувати навички підтримання чистоти та наведення порядку в іграшках. Вихованців привчають до того, що з іграшками, особистими речами, речами загального користування слід поводитись бережливо, використовувати за призначенням, класти їх на місце.

  Уміння керувати власною поведінкою. Дітей вчать не тільки розуміти слова «неможна», «можна», «треба», а й діяти відповідно до цих вимог.
  Культура спілкування
  З дорослими. Дорослі повинні спонукати дитину до мовленнєвого спілкування, розвивати активне мовлення як засіб спілкування з оточуючими. Для цього необхідно давати дитині взірець мовлення, розвиваючи наслідування, удосконалюючи вимову. Також слід привчати малюка говорити спокійно, тихо поводитися у суспільних місцях, слухати дорослого, виконувати його доручення або прохання. Також дорослим доцільно закріплювати уміння дітей вітатися, прощатися, дякувати. У спілкуванні з оточуючими людьми дитину потрібно вчити відгукуватися на емоційний стан дорослого.
  На другому році життя час розпочинати роботу з формування уміння спостерігати за працею дорослих, формувати бажання допомагати їм.

  З однолітками. Привертаючи увагу дитини до однолітків, формують уміння пожаліти іншу дитину, радіти разом з нею, ділитися іграшками. Дітей вчать грати, не заважаючи один одному, просити іграшки, дружньо грати. Дорослим необхідно стимулювати прагнення вихованців переходити від дій сам-на-сам до дій поруч, заохочують короткочасні спільні дії дітей.

Дякуємо за увагу

MyShared