

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди**

«До друку та в світ дозволяю»

директор Інституту інформатизації освіти
професор А. І. Прокопенко

**Гогіна Т.І.
Шип Н.Є.
Спузяк В.Б.
Козєєв І.В.**

**ФОРМИ І МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ
ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ
ДОШКІЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ**

*Методичні рекомендації
з навчальної дисципліни “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”
для студентів факультету дошкільної освіти та працівників ДНЗ*

Затверджено редакційно-видавничою
радою Харківського національного
педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
протокол № від

Харків – 2021

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди**

**Гогіна Т.І.
Шип Н.Є.
Спузяк В.Б.
Козєєв І.В.**

**ФОРМИ І МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГРОР ДЛЯ
ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ
ДОШКІЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ**

*Методичні рекомендації
з навчальної дисципліни “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”
для студентів факультету дошкільної освіти та працівників ДНЗ*

Харків – 2021

УДК

Укладачі: Гогіна Т.І., Шип Н.Є., Спужак В.Б., Козєєв І.В.

Гогіна Т.І. – доцент кафедри фізичного виховання Харківського Національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, канд. біол. наук, доцент

Спужак В.Б. – старший викладач кафедри фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Шип Н.Є. – старший викладач кафедри фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Козєєв І.В. – старший викладач кафедри фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Рецензенти:

Голінкова Ю. В. – кандидат наук з фізичного виховання, завідувача кафедри гімнастики, музично-ритмічного виховання та фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Ніжевська – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри української мови Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Методичні рекомендації. (ФОРМИ І МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГРОР ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ДОШКІЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ) – Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. – 49 с.

Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Протокол № від

Видано за рахунок укладача

©Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
© Гогіна Т.І., Шип Н.Є., Спужак В.Б., Козєєв І.В., 2021

Навчальне видання

Гогіна Тетяна Іллівна

Шип Надія Євгенівна

Спузяк Вікторія Борисівна

Козєєв Іван Володимирович

***Методичні рекомендації
з навчальної дисципліни “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”
для студентів факультету дошкільної освіти та працівників ДНЗ***

Відповідальний за випуск: Гогіна Т. І.

Комп’ютерна верстка: Шип Н. Є

Коректор: Спузяк В. Б.

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори

Підписано до друку Формат Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний. Ум. друк. арк.
Обл.-вид. арк. Зам № Тираж прим. Ціна договірна.

Відомості про видавництво

(вказати номер ліцензії на видавничу діяльність та юридичну адресу)

ВСТУП

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди є профільним закладом вищої освіти, що виконує державну програму з підготовки висококваліфікованих спеціалістів, в тому числі для роботи у дошкільних навчальних закладах.

Безумовно, діяльність кожного педагогічного працівника спрямована на розвиток у дитини певних компетентностей, які є необхідними для її подальшого життя та витікають із суспільних потреб.

Дієвим засобом формування компетентностей у дітей дошкільного віку виступає гра, як основний засіб дошкільної освіти. Граючи діти вчаться основам освітніх програм, творчості, засвоюють трудові навички, навички поведінки у суспільному житті, засвоюють моральні норми тощо.

Але розумовий розвиток дитини нерозривно пов'язаний з розвитком фізичним.

Вчені доводять, що ранній фізичний розвиток — один з прискорювачів розумового розвитку немовлят. У дітей, які рано починають повзати, плавати, займатися фізичною культурою, розум розвивається у 1,5 — 2 рази швидше від однолітків. Вони набагато краще вчаться у подальшому в школі, розумова робота дається їм легше й простіше. Такі малюки починають раніше говорити, більше розуміти, словник у них багатший. Цим зумовлена необхідність докладання великої уваги фізичному вихованню підростаючого покоління.

Здавна різні системи виховання головною метою своєю вважали саме гармонійний розвиток людини. В.О.Сухомлинський зазначав, що “від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці залежить багатогранність особистості, моральне і інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, зацікавленості”.

Головне завдання дошкільної освіти — закласти основи фізичного здоров'я, звички до здорового способу життя в поєднанні з розумовим та духовним розвитком особистості.

Таким чином, робота з фізичного виховання у дошкільних закладах передбачає систему заходів, що спрямовані на зміцнення здоров'я дітей, підвищення їхнього фізичного загартування, опору хворобам, розвиткові рухів, вихованню фізичних здібностей. Цим і пояснюється необхідність створення режиму високої рухової активності, який передбачав би використання комплексу різноманітних засобів фізичного виховання, насичення повсякденного життя дітей рухливими іграми, спортивними вправами.

Представлені нами методичні рекомендації мають на меті ознайомлення студентів — майбутніх педагогів дошкільної освіти з особливостями розвитку дошкільнят, особливостями формування у них певних фізичних якостей, навчити правильно підбирати та використовувати рухливі ігри та вправи у роботі з дітьми дошкільного віку.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А.С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі».

Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільників закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Досвід передових вихователів, а також спеціальні наукові дослідження (А.І. Викова, Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва, М.К. Шейко, О.Л. Богініч та ін.) показують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товаришкості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив. Відомий російський педагог П.Ф. Лєсгафт писав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей «Свідомо ставитися до своїх рухів». Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував, що під час гри здійснюється єдність фізичного і психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм з правилами. Дотримання правил виховує в дошкільників

чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки в колективі, вміння керувати і регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Кожна гра, зазначає Л.Ф. Лесгафт, повинна мати певну мету, а форми гри – відповідати цій меті. Рухові дії під час гри мають відповідати вмінням дітей, а сама гра – викликати «почуття задоволення».

Як і в інших видах занять з дошкільниками, основна роль відведена грі. Через гру діти пізнають світ, набувають необхідних навичок, вчаться спілкуватися, розвиваються фізично.

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, комах, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин.

Під час ігрової діяльності у дошкільників створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дошкільників. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів. Різноманітні шикування та перешікування: в коло, шеренгу, колону – вимагають точності рухів, дотримання правильної постави, уваги та розвивають у дітей почуття прекрасного. Сприйманню краси гри значною мірою сприяє однакова фізкультурна форма гравців.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНЯТ

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок. Період від народження дитини до вступу у школу – найбільш відповідальний етап розвитку організму і один з найважливіших у становленні особистості людини.

Знання особливостей росту та розвитку дітей різних вікових груп необхідно дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їхнім психічним станом та фізичним розвитком. К.Д. Ушинський писав з цього приводу: *«Якщо педагогіка хоче виховувати людину в усіх відношеннях, то вона повинна спершу пізнати її також в усіх відношеннях».*

Організм дитини розвивається безперервно. Рівень і темпи цього розвитку в різні періоди життя неоднакові. Це поширюється і на окремі вікові групи дітей, які значно відрізняються одна від одної.

Критеріями розвитку дитини є анатомічні, фізіологічні, психологічні, педагогічні, фізичні показники стану організму. Педагогічна вікова періодизація, що виходить із завдань виховання дітей на різних етапах дошкільного дитинства і відображає практику їхнього навчання і виховання у дошкільних закладах. , Особливо важливий останній рік дошкільного дитинства, який передуює навчанню в школі.

Протягом перших шести років у дитини інтенсивно збільшується вага внутрішніх органів: легені, серце, нирки, печінка та ін., удосконалюються їхні функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшуються довжина та вага тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова та удосконалюються психічні процеси (пам'ять, мислення, сприймання тощо) і т.д.

Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервною зміною основних антропометричних показників: довжини та маси ваги, окружності голови, грудної клітини.

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку *мускулатури*. Поряд зі систематичним тренуванням м'язового апарата дитини слід обмежуватися у значних м'язових напруженнях, пов'язаних з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесення важких предметів тощо. Варто також враховувати, що м'язи дитини швидко втомлюються, а тому слід уникати тривалих і надто великих фізичних навантажень під час виконання вправ та рухливих ігор.

Кісткова система. У кістках дошкільняти чимало води і тільки 13% мінеральних солей. Ось чому вони еластичні і значною мірою запобігають переломом під час падіння та іншим травмам дитини.

Хребет дошкільняти складається переважно з хрящової тканини. Тим-то він легко змінюється під впливом негативних умов (неправильне положення тіла, тривале сидіння або стояння, незручні меблі тощо). Якщо не врахувати цих характерних особливостей і не забезпечувати дитині правильного фізичного розвитку, то кінець кінцем порушиться постава. Кісткова система дітей до семи років, на відміну від дорослих, незавершена. Тож конче потрібно запобігати виникненню деформацій хребта, грудної клітки, черепа, тазу, а також кінцівок.

У дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток стопи. Тому у цьому періоді необхідно застосовувати профілактичні (коригувальні) заходи для

запобігання плоскостопості. Розвиток скелета безпосередньо пов'язаний з розвитком м'язової системи, сухожиль і зв'язково-суглобового апарату. Значна рухливість суглобів у дітей дошкільного віку залежить від великої еластичності м'язів сухожиль та зв'язок. Занадто велике фізичне навантаження може також негативно вплинути на розвиток скелета: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення. Але помірні й постійні вправи стимулюють формування і зміцнення всього організму. Особливо корисні вправи з лазіння, бігу, стрибків, різні рухливі ігри.

Дихальна система. Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До шести-семи років в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. У цьому віці черевне дихання поступово змінюється, а в період від чотирьох до шести років поступово починає переважати грудне. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Частота дихання коливається у зв'язку з легкою збудливістю дихального центру не тільки в межах однієї вікової групи дітей, але й в однієї й тієї самої дитини протягом дня. Частота дихання змінюється під впливом різних факторів: психічного збудження, виконання фізичних вправ, підвищення температури тіла або середовища.

З віком частота дихання у стані спокою зменшується і наближається до показників дорослих. Повільне і глибоке дихання дітей в дошкільному віці сприяє інтенсивному обміну газів між кров'ю і повітрям, яке міститься в легенях.

Життєва ємність легень (за В.І. Молчановим) у дітей трьох-чотирьох років – 400-500 мл, чотирьох-шести років – 800-1000 мл, у дорослих – 3000-5000 мл. Життєву ємність легень у дітей до трьох років практично визначити не вдається.

У дитини проходить значно більше крові через легені, ніж у дорослого. Це дає змогу задовольнити потребу дитячого організму в кисні внаслідок інтенсивного обміну речовин. Підвищена потреба в кисні під час фізичних навантажень задовольняється за рахунок частоти і меншою мірою — зміни глибини дихання. Під впливом різноманітних фізичних вправ зростає екскурсія грудної клітини, зміцнюється дихальна мускулатура, збільшується газообмін у легенях.

Враховуючи особливості дихальної системи дітей раннього та дошкільного віку, необхідно створювати їм умови перебування на свіжому повітрі під час прогулянок та денного сну. Особливо корисні фізичні вправи, які сприяють розвитку та удосконаленню дихального апарата. Це — ходьба, біг, катання на лижах, ковзанах, плавання та ін.

Тривалі фізичні та психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, призвести до її порушення. Якщо фізичне навантаження збільшується швидше, ніж серцево-судинна система встигає до нього пристосуватися, і такі значні навантаження часто повторюються, то можуть виникнути різні патологічні явища у серцевому м'язі і в судинах. Тому необхідно дозувати фізичне навантаження відповідно до вікових особливостей та стану здоров'я дитини. Виняткове значення має посилення тренування серця дитини шляхом систематичних занять фізичною культурою, проведення рухливих ігор, особливо на свіжому повітрі, створення оптимального рухового режиму у дошкільному закладі.

Нервова система. Всі процеси в організмі спрямовує й контролює нервова система. Головний мозок – вищий її відділ, керує роботою всіх органів та

систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок із середовищем, в якому живе людина.

Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. До моменту народження мозок дитини є ще незрілим у морфологічному і в функціональному відношеннях. У новонародженої дитини існують тільки безумовні рефлекси: смоктальний, ковтальний, захисний та ін. Однак вже у перші місяці життя виникають умовні рефлекси на комплексні подразники. На третьому-четвертому місяці життя спостерігаються перші умовні орієнтувальні рефлекси. Пізніше вони утворюються швидше і починають відігравати значну роль у поведінці дитини.

Найбільш складні лобні ділянки мозку дозрівають повністю до шести-семи років. У цих відділах мозку спостерігається бурхливий розвиток асоціативних зон, у яких формуються психічні процеси, що обумовлюють виявлення складних інтелектуальних дій дошкільнят. Значна морфологічна перебудова структур мозку дитини супроводжується більш суттєвими змінами в активності головного мозку і відбивається на її психічних функціях.

Відповідно до фізіологічного вчення І.П. Павлова процес складного пристосування організму до навколишнього середовища здійснюється корою головного мозку насамперед через умовно-рефлекторну діяльність. Основною формою прояву діяльності вищої нервової системи є рефлекс – відповідь на подразник. Першу групу рефлекторних реакцій становлять безумовні (природні) рефлекси. Вони забезпечують дитині біологічне пристосування до навколишнього середовища і пов'язані в основному з трьома видами діяльності — харчовою, дихальною та орієнтувальною.

На основі безумовних рефлексів формуються досконаліші реакції – так звані умовні рефлекси, завдяки яким організм пристосовується до умов зовнішнього середовища. Навички та звички – це і є ті ланцюги умовних рефлексів, що виникають тоді, коли дитина взаємодіє з навколишнім

середовищем. «Можливо, наше виховання, навчання, дисциплінування, всілякого роду різноманітні звички є довгі ряди умовних рефлексів», — писав І.П. Павлов.

Тому формування в дітей певних рухових навичок розглядають як створення умовних рефлексів вищого порядку на основі вже наявних.

Важливо врахувати ще одну суттєву особливість центральної нервової системи дитини — це здатність зберігати сліди тих процесів, які в ній відбувалися. Звідси зрозуміло, чому діти такі сприйнятливі, так багато й легко запам'ятовують. Все ж для закріплення та вдосконалення засвоєного необхідні багаторазові повторення. Про це не слід забувати, формуючи в них певні рухові навички.

Велика збудливість, реактивність, а також висока пластичність нервової системи в дитячому віці сприяють кращому, а іноді й швидшому, ніж у дорослих, засвоєнню складних навичок в основних рухах (лазіння, стрибки) та вправах спортивного характеру (ходьба на лижах, плавання та ін.). Причому правильне формування рухових навичок у дошкільників з самого початку має неабияке значення (ці помилки у навчанні дітей фізичних вправ згодом дуже важко виправляти).

Фізичні вправи підвищують тонус організму дитини. Завдяки їм прискорюється кровообіг, підвищується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, стає стійкішою проти негативних впливів зовнішнього середовища серцево-судинна система. «Рухи, — писав ще у XVII столітті відомий французький лікар Тіссо, — за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху».

Правильне фізичне виховання дітей немислиме без урахування їхніх психологічних особливостей. У дошкільному віці досить високого ступеня досягає мимовільна увага. Але в цей період вже починає формуватися і довільна

(навмисна) увага, що виникає в процесі біологічного розвитку дитини та під впливом виховної роботи з нею. Проте діти не можуть ще свідомо зосереджуватися.

Втома – головний ворог їхньої уваги. Особливо швидко втомлюються діти від монотонної праці або одноманітних фізичних вправ. З цього приводу К.Д. Ушинський писав: «Примусьте дитину йти — вона втомилася дуже швидко, стрибати — також, стояти — також, сидіти — вона також стомиться, але вона зміщує всі ці діяльності різних органів і пустує цілий день не втомлюючись». Наприкінці дошкільного віку набувається певний досвід управління увагою, що є одним з показників готовності дитини до навчання у школі.

Слід знати також характерні особливості психіки дошкільників, їм важко примусити себе сидіти на одному місці, тривалий час виконувати якусь роботу. Процеси збудження в центральній нервовій системі дитини переважають над процесами гальмування. Тому слід поступово виробляти у малюків уміння стримувати себе, обмежувати свої бажання, привчати до слухняності, виконувати вимоги вихователя під час виконання фізичних вправ.

● Для того щоб психічний розвиток дітей здійснювався нормальними темпами і вони зростали здоровими, вихователь повинен підтримувати в них почуття життєрадісності та бадьорості.

«Школу радощів» педагога-новатора В.О. Сухомлинського можна вважати взірцем емоційного підходу у процесі виховання та навчання дітей старшого дошкільного віку. Позитивні емоційні переживання під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор ефективно впливають на функціональний стан мозку, підвищують тонус, що покращує його регулюючий вплив на діяльність усіх органів та систем, протікання біохімічних процесів. Внаслідок цього зростає працездатність та покращується загальний настрій дитини.

Характерною ознакою мислення дошкільників є конкретність (образність). У цьому віці наочне навчання сприймається та засвоюється значно краще, ніж тільки словесне. Однак у старших дошкільників широко застосовуються словесні вказівки, що обумовлюють не тільки ближчі й зрозумілі дітям завдання, а й способи їх здійснення.

Треба, однак, пам'ятати, що не кожне завдання, запропоноване дітям, спонукає їх до певної діяльності. Багато факторів впливають на поведінку дошкільників. У них велика потреба в активній руховій діяльності. Діти можуть довго, не стомлюючись, бігати, стрибати, гратись. Але цю їхню активність розвивають дуже обережно, допомагаючи долати нестійкість та імпульсивність поведінки. Під впливом фізичного виховання саме й формуються витримка й свідомо поведінка.

Прагнення дитини взяти участь у діяльності оточуючих її людей обмежене через недостатній розвиток фізичних сил та життєвий досвід. Внаслідок цього залучення її до практичної діяльності, особливо в молодшому дошкільному віці, реалізується у формі гри, яка має важливе значення як засіб не тільки фізичного виховання, а й розумового, морального та естетичного. Не випадково П.Ф. Лесгафт писав, що гра є вправа, яка готує дитину до життя. Ігри, за його словами, складають найвигідніше заняття для дитини, яке пов'язане до того ж з «підвищеним почуттям задоволення».

Таким чином, найважливіші особливості психічного розвитку дітей ясельного та дошкільного віку — це переважання процесів збудження над гальмуванням в їхній діяльності, нестійка увага, велика емоційність і конкретність сприйняття та мислення. У перші шість років життя під впливом виховання формуються позитивні моральні та вольові риси характеру особи.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вікові можливості.

У молодшому дошкільному віці дитина стає міцнішою, вправнішою, витривалішою, ніж у ранньому. Вона багато, швидко, впевнено рухається, відчуває потребу в активних діях, охоче виконує фізичні вправи, грає м'ячем, катається на каруселі, самокаті, велосипеді, взимку — на санчатах та лижах. Її рухи стають більш координованими, узгодженими, цілеспрямованими. Дитина оволодіває основними рухами — ходьбою, бігом, стрибками, лазінням, активно використовує предмети та фізкультурне знаряддя. Рухи стають біологічною та соціальною потребою молодшого дошкільника, впливають на формування дихальної, серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату, сприяють удосконаленню психомоторної та вегетативної функцій організму.

Четвертий рік життя

Здоров'я та фізичний розвиток. Відбувається інтенсивний розвиток дитячого організму, усіх його органів та систем. Удосконалюються фізіологічні функції, обмінні та терморегуляційні процеси, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що зумовлює зниження частоти серцевих скорочень та частоти дихання за хвилину. Видозмінюється форма грудної клітки, формуються череп, кістки рук, тазу, ніг, вигини стопи та хребта. Знижується темп розвитку легенів, поступово формується грудний тип дихання. Дитина починає відчувати радість від свого здорового, вправного тіла, усвідомлювати, що кваліть негативно впливає на працездатність, пізнавальну активність.

Рухова активність. Унаслідок структурних змін у м'язових тканинах інтенсивно розвиваються моторні функції організму, зростає потреба в руховій активності та самостійних діях. Динамічні навантаження сприяють активному розвитку м'язової та кісткової систем, що зумовлює інтенсивне зростання

кісток, збільшення працездатності, витривалості. Рухові дії дитини стають більш усвідомленими, цілеспрямованими. Дитина прагне співвідносити власні рухи зі зразком, чітко виконувати їх за показом та словесною інструкцією дорослого, охоче виконує рухи разом з однолітками. Проте їй ще складно розраховувати м'язові зусилля, оцінювати власні можливості. У віці трьох років у цілому завершується формування основних рухів, зокрема бігу, проте біговий крок лишається ще доволі нерівномірним та нешвидким, зі слабким відштовхуванням та пасивними рухами рук. Дитина оволодіває різними видами стрибків, проте під час їх виконання швидко стомлюється через слабкість м'язів. Вона охоче грає м'ячем — кидає, котить, ударяє об землю; повзає по гімнастичній лаві, пролізає в обруч, перелізає через перешкоду. Удосконалюються її рухи для утримання рівноваги, уміння виконувати загально-розвивальні вправи (для рук, плечового пояса, тулуба, ніг), танцювальні рухи. Разом з дорослим дитина катається на санчатах та велосипеді, ходить на лижах, виконує підготовчі до плавання дії, може здійснювати пішохідний перехід спільно з дорослим протягом близько півгодини.

П'ятий рік життя

Здоров'я та фізичний розвиток. Продовжує удосконалюватися дитячий організм, нарощується м'язова маса, міцніє кісткова система, що дає змогу розвиватися функціональним навичкам. Майже цілком завершується формування дитячої статури, утворений м'язовий корсет утримує хребет у вертикальному положенні, внутрішні органи (печінка, підшлункова залоза) піднімаються в підребер'я. Вдосконалюється дихальна система, дихання стає грудно-черевним. Чотирирічна дитина вже починає усвідомлювати, що рівна постава прикрашає людину, забезпечує легке та вправне пересування, що на формування постави позитивно впливають фізичні вправи та заняття. У

хлопчиків і дівчаток у цьому віці з'являється інтерес до будови тіла та рухів одне одного. Рухова активність хлопчиків, як правило, вища, ніж у дівчаток, вони віддають перевагу швидко-силовим вправам. Проте значних відмінностей у силових показниках хлопчиків і дівчаток у цьому віці ще не спостерігається.

Рухова активність. Істотно зростає потреба дитини в руховій активності, самостійному виконанні фізичних вправ, різних навантаженнях. Обсяг рухової активності сягає 12–14 тис. умовних кроків, тривалість — понад 4 год., інтенсивність — 48–54 рухів за хвилину. Підвищуються функціональні можливості дитячого організму, зростає витривалість, удосконалюється координація рухів під час бігу, ходьби, лазіння, стрибків. Наприкінці п'ятого року життя рухові дії дитини стають більш циклічними та ритмічними, вона починає швидше бігати. Удосконалюється техніка виконання дитиною стрибків: вона відштовхується двома ногами від опори, енергійно змахує руками, м'яко приземлюється, утримує рівновагу. Фази різних видів стрибків досить стабільні, утім показники дальності та висоти польоту залишаються ще незначними. Дитина все інтенсивніше оволодіває вміннями кататися на ковзанах, роликах та санчатах, ходити на лижах, гойдатися на гойдалці, їздити на три та двоколісному велосипеді, плавати, виконувати вправи з м'ячем, скакалкою, кеглями тощо. Наприкінці п'ятого року життя дитина вже може самостійно ініціювати ігри з підгрупою однолітків із використанням різного спортивного та ігрового спорядження.

Старший дошкільний вік

Вікові можливості

Стан здоров'я організму, розвиток рухової активності та безпека дитини набувають особливого значення напередодні її вступу до школи, коли суттєво зростають фізичні навантаження та нервово-психічне напруження. У дитини

шостого–сьомого років життя оболонки верхніх дихальних шляхів та голосові зв'язки ніжні, вразливі, містять багато кровоносних судин, тому вона часто страждає від нежитю, запалення гортані, бронхів, легень. У тісній взаємодії з органами дихання функціонує серцево-судинна система. Значно розширюються безпосередні контакти дитини з довкіллям, тож її шкіра забруднюється. Зростає потреба дбайливого догляду за шкірою та загартовування організму.

Правильна постава дитини формується в тісній взаємозалежності з розвитком її рухів. Сутулість, сколіоз, плоскостопість утруднюють роботу шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, легенів, уповільнюють обмін речовин. У скелеті старшого дошкільника зберігається переважання хрящової тканини, кістки легко деформуються. Актуальним є зміцнення м'язів, що підтримують хребет, та м'язів грудної клітки. Рухова активність визначає продуктивність та працездатність старшого дошкільника.

Нервова система старшого дошкільника вирізняється високими потенційними можливостями та пластичністю, тонкою диференційованістю емоцій, потребою в різній руховій, пізнавальній та комунікативній активності.

У старшому дошкільному віці зміни основних показників фізичного розвитку відбуваються менш узгоджено і плавно, ніж на попередньому етапі.

Шостий рік життя

Здоров'я та фізичний розвиток. Збільшуються розміри великої мускулатури тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Дрібні м'язи кистей рук залишаються досить слабкими, що позначається на швидкій втомлюваності дитини під час виконання одноманітних, тривалих навантажень. Удосконалюються основні нервові процеси, поліпшується їх рухливість, урівноваженість, стійкість. Водночас зберігається швидке функціональне виснаження нервових клітин, що обмежує фізичні можливості дитини. Молочні зуби починають змінюватися на постійні. Дитина у віці п'яти років

цікавиться функціонуванням основних органів та систем людського організму, здоров'ям та не здоров'ям, їхніми чинниками, можливостями вдосконалення свого організму.

Рухова активність. Дитина відчуває високу потребу в рухах. Вони стають більш цілеспрямованими, індивідуалізованими. Об'єм рухової активності становить близько 13–17 тис. кроків, інтенсивність рухової активності коливається в межах 50–70 рухів за хвилину. Дошкільник упродовж 4–4,5 год. може активно рухатися — ходити, бігати, стрибати, виконує спортивні вправи. Характерною особливістю цього віку є поява певної осмисленості, вмотивованості, керованості рухів. Рухова діяльність для дитини має велике емоційне значення: низька мотивація продукує небажання її виконувати, висока — стимулює її інтенсивність, тривалість, досягнення. Оскільки дитина цього віку певний час проводить біля телевізора, комп'ютера, на заняттях, зростає значення балансу між її статичним та руховим режимами. Дитина шостого року життя може докласти зусиль для подолання певних труднощів під час виконання складних рухових завдань. Рухи набувають злагодженості, впевненості, стрімкості, легкості. Усе більший інтерес у дошкільника викликають швидко-силові рухи, рухи на координацію (вправність), вправи на витривалість та гнучкість. Дитина легше, ніж раніше, домагається чіткості у виконанні рухових задач, виявляється здатною врахувати просторові, часові, силові параметри; виявляє бажання взяти участь у спільних фізкультурно-розвивальних іграх спортивного характеру, дитячих змаганнях на вправність, гнучкість, витривалість, влучність. Завдяки розвиненості фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, швидкості, окоміру) в рухах з'являється легкість та узгодженість, набутий руховий досвід дитина застосовує у різних видах діяльності.

Сьомий рік життя

Здоров'я та фізичний розвиток. На сьомому році життя змінюються пропорції тіла дитини. На кінець дошкільного віку її тіло стає більш пропорційним. Інтенсивно розвиваються всі життєво важливі системи й органи. Завершується окостеніння скелета, збільшується довжина рук та ніг, зростають їхні силові показники, остаточно формується постава. На кінець сьомого року життя в дитини стають чітко вираженими згини в шийному та грудному відділах хребта. Ліпше розвиваються групи м'язів, які забезпечують вертикальне положення тіла, задіяні у ходьбі, бігові. Легше й швидше формуються такі фізичні якості, як швидкість та гнучкість, ніж сила та витривалість.

Рухова активність. На кінець сьомого року життя значно поліпшується гнучкість, зростає амплітуда рухів дитини, більш узгодженими стають процеси напруження та розслаблення м'язів. Вона може швидше та довше, ніж раніше, рухатися, частіше повторювати ті самі рухи. Організм дитини цього віку вже досить добре пристосований до нетривалих швидкісно-силових дій, які становлять основний зміст її ігор. Вона прагне брати участь у спільній з однолітками руховій активності: у виконанні фізичних вправ, у спортивних іграх (бадмінтон, городки, баскетбол, настільний теніс, футбол тощо), охоче катається на санках, ковзанах, велосипеді, ходить на лижах, плаває. Дитина починає розуміти залежність результату від якості виконання нею елементів руху, контролювати власну поставу, усвідомлювати її вплив на здоров'я, зовнішню красу та привабливість. Наприкінці дошкільного віку рухи стають чіткими й впевненими, зростає динаміка кількісних та якісних показників. Дитина спроможна швидко адаптуватися до змінних умов, самостійно обирати доцільний спосіб виконання рухів. Вищою стає її фізична працездатність та витривалість, здатність регулювати свою фізичну діяльність. Усе частіше

дитина об'єднується в рухливих та спортивних іграх з однолітками, оволодіває умінням діяти узгоджено, враховувати не лише свої, а й командні інтереси.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. А тому, щоб дошкільники не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки стомлення – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Все це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її етапів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба своєчасно, коли дошкільнята одержать належне навантаження. Крім

того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра не має певного закінчення, вихователь може припинити її після того, як змінити ведучого. Якщо гра командна (у старших групах), учасників повідомляють, скільки разів вона повторюватиметься.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Потім підбивають підсумки. Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Слід пам'ятати, що вмиле підбиття підсумків має велике виховне значення.

Для розвитку швидкості проводять ігри, які потребують негайних рухових відповідей в обставинах, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час («Біжіть до прапорця», «Хто перший», «Квач» та ін.).

Для розвитку в дошкільників спритності використовують ігри, де діти виконують більш складні за координацією рухи: «Прокоти м'яч у ворота», «Не зачепи брязкальце», «Серсо» та ін.

Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг і тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: «Хто далі кине», «З купинки на купинку», «Ведмідь і бджоли».

Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи («Дожени свою пару», «Рибалки і рибки», «Вудочка» та ін.).

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Основна концепція фізичного виховання у дошкільному віці — комплексний розвиток рухових якостей. Насправді, організм, що великими темпами розвивається потребує багатогранних впливів. Такою ж якістю вирізняються і рухливі ігри: вони спрямовані на використання та розвиток різних фізичних якостей дитини. Однак, існують ігри, що мають переважну направленість на розвиток певних якостей. Слід зазначити, що добираючи ігри для розвитку слід уникати одноманітності, що може призвести до швидкої стомлюваності і заважати отриманню бажаного результату.

Спритність. Розвиток спритності рухів має першочергове значення для підготовки дітей до школи. Протягом дошкільного віку у дитини значно покращується координація довільних рухів. Для розвитку цієї якості використовуються ігри, де для правильного виконання вимагається точна координація рухів. Застосовуються ігри з використанням нових рухів, зі зміною вихідних положень, вправи з предметами (особливо в старших групах), що сприяє розвитку. Один з проявів спритності - вміння зберігати рівновагу. Для розвитку цієї якості застосовують ігри та естафети з катінням м'яча у ворітця, влучення в ціль, вправи з м'ячем, подолання перешкод, пролізання, перелізання.

Ігри для розвитку спритності:

Парний біг. Діти поділяються на пари за бажанням. За умовним сигналом вихователя діти розбігаються майданчиком. За словами вихователя: “Знайди собі пару!” - діти повинні знайти свою пару і взятися за руки. Гра повторюється декілька разів, після кожного повторення діти міняються парами.

Допоможи товаришу. На майданчику розкладені обручі. Діти стають парами, кладуть руки на плече один одному. Разом вони повинні переходити з обруча до обруча певним маршрутом. Обручі — це купини серед болота. Хто не

потрапляє до обруча — опиняється у болоті. Не можна роз'єднувати пару, ступати у болото.

Козенята. На низькій лаві або на колоді, що лежить на землі, зустрічаються двоє дітей - “козенята”. Їхнє завдання — не сходячи з колоди, помінятися місцями. Виграє той, хто першим дійде до протилежного кінця колоди.

Біг з обручем. Учасники, тримаючи обручі правою рукою, шикуються в одну лінію. На протилежному боці майданчика накреслена лінія, до якої треба докотити обруч. Посередині майданчика для кожного з учасників розташовані ворітця завширшки 60-80 см, створені з двох предметів (іграшки, фішки, кеглі). За сигналом діти біжать та котять обруч, штовхаючи рукою. Перемагає той, хто не впустив обруча, провів його у ворітця та докотив до лінії.

Передав — сідай. Діти поділяються на команди і шикуються за загальною лінією кожна команда в окрему колону. Попереду команди, лицем до гравців на відстані кидка стають капітани, які тримають м'ячі. За сигналом капітан кидає м'яча першому в своїй колоні. Той, хто спіймав м'яч, повертає його капітанові й присідає. Так повторюються дії з усіма наступними гравцями команди. Одержавши м'яч від останнього, капітан піднімає його вгору, а команда встає.

Виграє команда, що швидше виконає завдання.

Швидкість. Основними засобами розвитку швидкості у дошкільнят є ігри, де застосовуються рухи з максимальною динамікою. Це повинні бути рухи, що вже засвоєні дітьми. Такими можуть бути ігри типу естафет, що передбачають елемент змагання. Важливий компонент розвитку цієї якості — швидкість рухової реакції (біг та зупинка за сигналом, зміна руху за сигналом). У старших вікових групах широко застосовується змагальний метод.

Ігри для розвитку швидкості.

Птахи і зозуля. На одному боці майданчика діти креслять невеликі кола. Це - “гніздечка птахів”. Одна дитина - “зозуля” не має гнізда. На слова вихователя: “Пташки, пташки полетіли, свої хатки залишили!” - діти вибігають з “гнізд”,

“зозуля” бігає разом з ними. На слова: “Пташки, довго не літайте, свої хатки відшукайте!” - діти біжать до своїх “гнізд”, а “зозуля” намагається зайняти чиєсь місце. Дитина, яка залишилась без місця, стає “зозулею”.

Швидко візьми, швидко поклади. На одному боці майданчика шикуються учасники або команди в колонах. На протилежному боці навпроти учасників знаходяться стільці по кількості учасників або команд. На кожному стільці лежать іграшки або предмети. Біля кожного учасника або команди знаходяться кошики. За сигналом учасники біжать до стільця, приносять іграшку у кошик. Продовжують, доки учасник або команда не перенесе всі іграшки.

Повінь. Діти стають кружка, присідають і вдають, що сплять. Один з учасників — вартовий. Він ходить у середині кола і вигукує “Повінь, рятуйтесь!”. За цим сигналом всі розбігаються, шукаючи схованку: залазять на колоду, лаву, драбину, камінь тощо. Сидіти довго не можна (домовляються скільки рахувати), треба перебігати на інше місце. Діти перебігають, а вартовий намагається їх упіймати. Спійманий стає вартовим.

День і ніч. Діти діляться на дві команди. Команда “День” стає вздовж лінії посередині майданчика, команда “Ніч” - спиною до них вздовж лінії паралельній лінії супротивника й розташованої за 2 кроки від неї. Коли вихователь каже “День” гравці цієї команди повинні розвернутися і намагатися зловити гравців протилежної команди, що біжать до протилежного боку майданчика. Зловлених, що не встигли добігти до своєї сторони майданчика, підраховують. За сигналом “Ніч” ловити починає ця команда. Після кількох повторів підраховують загальну кількість зловлених і визначають переможців.

Гнучкість. Для розвитку цієї якості застосовують ігри, що пов'язані з рухами великої амплітуди, пружні та махові рухи. Для розвитку гнучкості важливо застосовувати відповідні вправи систематично. До таких ігор входять ігри зі стрибками, метанням, лазінням. Для запобігання травмуванню такі ігри слід проводити, коли у дітей розігріті м'язи, у теплу погоду.

Ігри для розвитку гнучкості

Лисиця в курнику. На одному боці майданчика гімнастична стінка, драбина, лави. На протилежному боці майданчика — обруч (нора для лисиці). Діти-кури стоять на лаві, лисиця сидить у норі. За сигналом вихователя кури зістрибують з лави і ходять майданчиком. За сигналом “Лисиця!” кури біжать до лави, стінки, драбини і залазять туди. Лисиця намагається їх спіймати. Коли лисиця зловить двох курей — обирають іншу.

Дострибай на одній нозі. Діти шикуються у колони на лінії. На відстані від перших учасників 3-4 м накреслена друга лінія паралельна першій. За сигналом перший учасник стрибає на одній нозі до лінії, повертається, стрибаючи на іншій нозі і передає естафету. Так по черзі уся команда виконує завдання.

Захисти флажок. На майданчику креслять 2-3 кола діаметром 2 м. У центрі кожного — флажок на підставці, або закріплений у пісок. На відстані 3-4 м від кола розташовані його захисники, вони тримають м'ячі. Інші діти — розвідники. Вони повинні забрати флажок. За сигналом розвідники починають діяти. Як тільки розвідник вступає у коло, захисники намагаються поцілити у нього м'ячем. Якщо у розвідника попали м'ячем, він стає захисником, а хтось із захисників — розвідником. Захисники не можуть сходити зі своїх місць. Цілитися можна тільки у ноги.

Витривалість. У дошкільному віці діти швидко втомлюються навіть при участі у загально-розвиваючих вправах та звичайних іграх, тому розвивати витривалість у них потрібно обережно, бо втома негативно впливає на організм, що безперервно розвивається швидкими темпами. Але база для розвитку цієї якості у наступні роки повинна створюватися. Розвиток витривалості тісно пов'язаний з працездатністю у розумовій та фізичній праці, що так необхідно при підготовці до школи. З віком рівень витривалості у дітей збільшується. Розвивають цю якість засобами різноманітними за змістом та короткочасними фізичними навантаженнями. Розвиток витривалості пов'язують з розвитком

інших якостей, тому у дошкільному віці це ніколи не відбувається у чистому вигляді. Тому кажуть про розвиток загальної витривалості. Засобами розвитку цієї якості можуть бути естафетні ігри, рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння, ігри, у яких короткочасно повторюються дії сюжетного характеру.

Ігри для розвитку витривалості

Горобчики та автомобіль. Діти-пташки сидять на стільцях або в накреслених “гніздечках” на одному боці майданчика. За словами вихователя : “Пташки їсти захотіли, горобчики полетіли!” діти вибігають зі своїх місць і біжать до іншого боку за кормом. На слова “Автомобіль їде!” горобчики летять у гнізда. Вихователь відзначає спритнішу пташку. Гра повторюється.

Квач. З гравців вибирають квача, який повинен “заквачувати” - доторкнутися до когось з гравців, які бігають по майданчику. Заквачований стає квачем і гра продовжується. Різновидів цієї гри дуже багато: квачувати можна м'ячем, квач – дай руку, квач з виручкою, квач – бери стрічку. Цю дуже корисну гру можна урізноманітнювати безкінечно.

Гуси-лебеді. З дітей вибирають хазяйку і вовка. Інші діти — гуси. На одному боці майданчика — лінія — дім. На іншому боці — лігво вовка. Хазяйка відправляє гусей на пасовисько — вони на майданчику збирають траву. Через деякий час вона їм каже: “Гуси, додому! Вовк за горою! Тікайте до хати!” Гуси біжать додому, а вовк перебігає їм дорогу і намагається спіймати. Спійманих відправляє до свого лігва. Коли спіймає певну кількість гусей, обирають нового вовка і гра повторюється.

Сила. При розвитку сили у дошкільників треба прагнути до гармонійного зміцнення усіх м'язових груп, формувати вміння раціонально використовувати силу. Треба чітко дозувати невеликі фізичні навантаження, що створюються масою свого тіла та фізкультурним інвентарем. Це повинні бути короткочасні напруження динамічного і частково статичного характеру (перелізання, виси та ін.). Корисні вправи комплексної дії: різноманітні стрибки, метання, лазіння по

гімнастичній стінці, драбині та ігри з цими діями. У старшому віці використовують вправи з обтяженнями невеликою вагою (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі).

Ігри для розвитку сили.

Мисливці і мавпи. Діти діляться на дві групи у відношенні 1:3 . Більша група — це “мавпи”, менша - “мисливці”. Мавпи граються біля гімнастичної стінки. Почувши від мисливців “постріли” (плескання в долоні), мавпи вилазять на стінку. Мисливці виходять на середину майданчика і виконують кілька вправ, після чого відходять убік. Мавпи злазять зі стінки та повторюють рухи мисливців. На слова вихователя :”Мисливці!”, - мавпи біжать до стінки, а мисливці намагаються їх спіймати. Коли зловлять обумовлену кількість мавп, вибирають нових мисливців. При великій кількості мавп можна крім стінки використовувати великий куб, камінь, лаву чи колоду. Слідкувати за безпекою долання дітьми перешкод.

Не замочи ніг. Посередині майданчика кладуть дві паралельні мотузки, створюючи коридор завширшки 5 м. Всередині — болото. В болоті на відстані кроку розміщують маленькі кружечки з картону. Це — купини. Дітей поділяють на декілька груп. Групи долають болото, по черзі перестрибуючи по купинах. Виграє група, у якій менше гравців не замочили ніг. Рух починають за сигналом вихователя.

Хто далі кине. Діти стоять на відстані 1,5-2м від накресленої лінії. Вихователь викликає кількох, ті підходять до лінії, тримаючи предмети для метання. За командою вихователя діти кидають один предмет однією рукою, а інший — другою. Вихователь відзначає тих, хто кинув якнайдалі. Так по кілька учасників кидають усі діти.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА СПОРТИВНИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДНЗ

Значення рухливих ігор та спортивних вправ.

Як і в інших видах занять з дошкільнятами, основна роль відведена грі. Через гру діти пізнають світ, набувають необхідних навичок, вчаться спілкуватися, розвиваються фізично.

Медико-фізіологічні дослідження та досвід закладів дошкільньої освіти свідчать, що в дитячому організмі закладено великі можливості для тренувань. Введення доступних дітям елементів спорту в систему виховання дає позитивні результати. Дані медичного контролю показують, що дітям 4-6 років доступні максимальні короткочасні фізичні навантаження.

Поряд з рухливими іграми, основною гімнастикою до фізичного виховання дошкільнят долучаються елементи спорту задля оздоровлення, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь, розвитку фізичних здібностей, тобто вдосконаленню фізичної підготовки дітей.

Різноманітні ігри, фізичні вправи дозволяють всебічно впливати на м'язову систему дітей, зміцнювати кістковий апарат, розвивати дихальну та серцево-судинну системи, регулювати обмін речовин, підсилюючи його функціональний ефект.

Елементи спорту допомагають значно підвищити можливості дитячого організму. Завдяки іграм та спортивним вправам діти оволодівають технікою виконання рухів, окремими тактичними комбінаціями рухливих та спортивних ігор, що потребують взаємодії учасників, орієнтування у просторі та часі.

Саме у дошкільньому віці діти визначаються із своїми вподобаннями, вчаться реалізувати себе в улюбленій сфері діяльності. В цьому їм допомагають різноманітні ігри та вправи.

Спортивні вправи та ігри долучають дітей до єдиноборства, сприяють збагаченню їхньої емоційної сфери. Адже під час змагань учасники

переживають радість перемоги або гіркоту поразки. У дошкільнят ще не розвинене почуття відповідальності за власні дії перед іншими, але переживання, що виникають, додають емоційного забарвлення їхнім діям, відношенням з іншими учасниками. Все це сприяє розвиткові внутрішніх мотивів для вдосконалення рухів, що подобаються малюкові.

Обстановка єдиноборства звичайно підвищує активність учасників та спонукає їх до спілкування. При цьому діти так захоплюються рухами, дією, що навіть забувають про втому. Активізація їхнього спілкування між собою проявляється у тому, що вони разом визначають та обговорюють результати змагань.

В змаганнях розвивається прагнення виграти, тому учасники гостріше реагують на виконання правил.

Групові спортивні вправи та рухливі ігри дозволяють виховувати у дітей міжособові відносини на різних рівнях. Наприклад, у грі “Хто швидший?” виникають більш прості міжособові відносини, ніж у грі “Захисти прапорець”, бо у першому випадку кожен учасник розраховує на власні сили, а у другому повинен узгоджувати свої дії з групою інших дітей.

Як в рухливих іграх, так і у спортивних вправах можна формувати у дітей організаційні вміння. Тут учасники домовляються про розподілення ролей, порядок дій, слідкують за додержанням правил і т. ін., тобто вчаться самостійно організувати та здійснювати подібну діяльність.

Добираючи вправи та ігри в певному порядку або послідовності, вихователь може впливати на розвиток у дітей потрібних суспільних відносин, збагачувати їхні почуття та вміння.

Проведення протягом дня рухливих ігор та спортивних вправ дає можливість періодично спонукати дітей до рухів і таким чином підвищувати функціональну активність їхнього організму.

Оскільки дитячий організм дуже чутливий до впливів, спортивні вправи та ігри слід підбирати та проводити виходячи з науково обґрунтованих рекомендацій.

Правила підбору рухливих ігор та спортивних вправ.

Головне правило підбору — відповідність спортивних вправ та ігор віковим анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям дошкільнят.

Функціональні можливості малюків нижчі, ніж у дорослих, що визначає обмежене використання фізичних вправ, що потребують значного фізичного навантаження, витривалості. Властива дошкільнятам безпосередність, декотра імпульсивність нервової діяльності обмежує їхні можливості і в швидкому орієнтуванні.

В роботі з дітьми дошкільного віку можна використовувати такі спортивні вправи та ігри, в яких максимально доступні фізичні навантаження чергувалися б з мінімальними або з розслабленням. Це ігри та вправи, до яких входять основні рухи — ходьба, біг, стрибки, кидання, ловля, метання м'яча, лазання, пролізання і т. ін.

Дошкільнята ще не вміють виконувати ланцюжки технічних прийомів або тактичних комбінацій, їм доступні лише початкові, елементарні прийоми або окремі прості комбінації.

Підбираючи спортивні вправи та ігри, важливо враховувати їх вимоги до витримки учасників (наприклад, залишатися нерухомим якийсь час, не починати рух без команди вихователя). Треба передбачати невеликі проміжки проявлення витримки: чим менші діти, тим коротшими повинні бути ці періоди.

Велике значення має використання в режимі дня різноманітних спортивних вправ та ігор в комплексі. До комплексу добирають вправи, різні за руховим змістом, рівню засвоєння та технічній складності. Різноманітність рухів в них сприяє покращенню загальної фізичної підготовки дітей. Використання рухливих ігор з різним рівнем складності полегшує організацію та педагогічний

контроль за їхнім ходом. В таких умовах педагог може приділити більше уваги контролю за більш складними іграми, в той час як інші діти будуть більш самостійні в простих.

При комплексному використанні легше задовольнити індивідуальні схильності дітей та зробити їхні інтереси більш різноманітними. Вимога урізноманітнити ці засоби не протирічить тому, що впродовж певного сезону можна надавати перевагу одному-двом видам спорту, обучати елементам цього виду більш регулярно і намагатися залучити всю групу. Це створює найбільшу вірогідність оволодіння елементами техніки виду спорту більшістю дітей. Наприклад, якщо у садку є умови для навчання малюків плаванню, до цього прикладаються всі зусилля. Якщо є облаштований міні-стадіон, необхідно систематично навчати техніці швидкісного бігу, стрибків, спортивних ігор. При певних умовах на утрамбованому сніговому майданчику можна регулярно вчити елементам гри у хокей та ін. При достатній кількості снігового покриву дуже важливо використовувати час прогулянки для навчання зимовим видам спорту.

Таким чином, якщо окремі види спортивних вправ, ігри з елементами видів спорту культивуються протягом сезону, то більш прості ігри використовуються тимчасово та частіше змінюються.

Наприклад, у підготовчій групі восени культивують бадмінтон та катання на велосипеді. Ці спортивні види пропонувати дітям систематично, не менше двох разів на тиждень протягом всього сезону, а паралельно використовувати більш прості ігри протягом одного-двох тижнів, потому вводити інші. Елементарну техніку кожного виду спорту поділяють на практичні дії і кожен вивчають окремо. Це зручно робити для послідовного навчання основам техніки виду спорту. Зрозуміло, що кінцевий результат, якого прагнемо — оволодіння цілісним рухом. Однак, доцільно спочатку вчити дітей основним елементам

техніки певного виду, а переходячи до навчання руху в цілому, обов'язково продовжувати відпрацьовування елементів, добираючи відповідні вправи.

Рухливі ігри та спортивні вправи проводяться переважно на свіжому повітрі. Тому, добираючи їх, слід враховувати сезонні, погодні умови. Так в теплу пору року надається перевага спортивним вправам та іграм з м'ячем, бігу, тенісу, бадмінтону, катанню на велосипеді, взимку — катанню на санчатах, ковзанах, лижах, ковзанню, іграм із сніжками.

Добираючи ігри до того чи іншого періоду дня, слід пам'ятати про педагогічні задачі, які необхідно вирішувати в цьому періоді, а також про фізичне навантаження попереднього.

Виходячи з положення про єдність функцій організму, необхідно враховувати тісний взаємозв'язок фізичного та нервово-психічного стану дитини. Адже вплив фізичного навантаження, яке отримує дитина, залишає відбиток й на її психічному стані. Тому кількість та характер фізичного навантаження встановлюють, враховуючи попередню або майбутню розумову працю.

Місце спортивних вправ та рухливих ігор в режимі дошкільного закладу.

Спортивні вправи та ігри в дошкільному закладі слід використовувати в різні періоди дня.

Вранці, приймаючи малюків, можна залучити до ігор невеличкі групи дітей залежно від їхнього стану. Діти, що рано встають та пішки йдуть до садка, достатньо бадьорі, із задоволенням виконують певні рухи. А ті, хто приходять млявими, сонними — не мають бажання рухатися. Таких дітей слід залучати до рухової діяльності поступово.

Вранці не доцільно використовувати ігри та вправи, що викликають сильне емоційне збудження або таких, що потребують великих затрат фізичної енергії. Це буде виснажувати дітей, знижувати їхні можливості в оволодінні знаннями, навичками та вміннями на заняттях.

Це треба враховувати і при доборі вправ для вечірнього часу, адже ввечері, через 2-3 години після денного відпочинку, працездатність дітей починає знижуватися.

На денній прогулянці та заняттях з фізичної культури можна використовувати спортивні вправи та ігри з максимальним фізіологічним та емоційним навантаженням. В цей період дня вивчаються основи техніки видів спорту, які будуть основними в наступному та поточному сезонах. Наприклад, напередодні весни слід відпрацювати основи техніки ігор з м'ячем, в бадмінтон, а влітку — елементи плавання та ін. Основи техніки спортивних вправ вивчають лише періодично, тому що основний зміст занять з фізичної культури становлять вправи основної гімнастики та відповідні ігри.

Використовуючи заняття на свіжому повітрі, можна 2-3 рази на тиждень навчати дітей елементам техніки спортивних вправ або окремим тактичним прийомам спортивних ігор. В молодших за віком групах на заняттях можна широко використовувати ігри з основними рухами (у вигляді ігрових дій з обладнанням і без нього). Зокрема, кидок м'яча від грудей або його відбивання від землі та ловля подобаються дітям. Ступаючий крок на лижах, катання на велосипеді, гребки руками без виносу з води, рухи догори — вниз ногами при спробі плавати — ці та інші елементи техніки спортивних видів стають надбанням малюків.

Елементи техніки видів спорту вивчаються не по одному, а два-чотири одночасно. Наприклад, починаючи вчити дітей ходити на лижах, їх відразу ознайомлюють зі ступаючим кроком та поворотом переступанням. Потім вчать ковзного кроку, закріплюють поворот, знайомлять з положенням для спуска з гірки і т.д.

На денній прогулянці спортивним вправам та іграм слід приділяти більше уваги, ніж у всі інші періоди дня. Але їхнє місце протягом прогулянки

визначається з урахуванням інших видів діяльності: спостереженням за оточуючим, працею, іграми, зокрема творчими, і т. ін.

На початку прогулянки спортивні вправи або ігри проводити небажано. Тут доцільно надати перевагу спостереженням, щоб зосередити увагу тих дітей, які ще не захопилися іграми.

Заняття краще проводити посеред прогулянки у весняно-осінній період, щоб діти мали змогу відпочити на свіжому повітрі, а взимку — в кінці, тому що спітнілі діти можуть застудитися, якщо залишаться після цього на холоді. Як виключення на початку прогулянки можна провести заняття в спекотну погоду, поки повітря ще не перегрілося.

Для вивчення деяких елементів спорту можна використовувати ті заняття, які проводяться у приміщенні. Однак тільки за умови достатньої матеріальної бази.

Залучення елементів спорту в учбовий процес з фізичної культури на повітрі вимагає комплексного підходу у використанні засобів: використовуються деякі порядкові, загально-розвиваючі вправи, рухливі ігри.

В дні, коли заняття на повітрі не проводяться, можна використовувати піші переходи, створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, впродовж якої вони можуть повертатися і до знайомих елементів техніки видів спорту, іграм.

В другій половині дня ігри доцільно проводити не відразу після пробудження, а на вечірній прогулянці. Декотрий час після сну діти ще мляві, тому навантаження слід підвищувати поступово, використовуючи, наприклад, комплекси коригуючої гімнастики.

На вечірній прогулянці спортивні вправи та ігри підвищеної рухливості краще за все проводити у проміжок часу, що не виходить за межі двох годин після пробудження.

Загальні положення керівництва рухливими іграми та спортивними вправами

Вирішальна роль в керівництві спортивними вправами та іграми належить вихователю. Дошкільнята не в змозі регулювати кількість фізичного навантаження, не вміють самостійно опановувати вправи. Тому педагог обов'язково повинен знати правила застосування та методику проведення рухливих ігор та техніку і елементи видів спорту.

Вихователь дитячого садка повинен усвідомлювати важливість рухового режиму для дітей, відповідати за використання ігор та спортивних вправ в режимі дня. Власний приклад педагога, фізична підтягнутість, бадьорість, оптимістичний настрій, охайність, щире прагнення прищепити дітям любов до фізичної культури благотворно впливають на них.

Дуже важливо створити для ігор умови, що відповідають гігієнічним та педагогічним вимогам: наявність вільного місця, свіжого повітря, потрібного обладнання та вільний доступ до нього, зручного одягу та взуття.

Для декотрих ігор (наприклад, пов'язаних з киданням) вибирають окреме місце на майданчику, тому що рухи дітей можуть бути небезпечними для оточуючих.

Якщо спортивні вправи, ігри передбачається проводити під час піших переходів за межами дитячого садка, треба зі всією відповідальністю вивчити відповідність умов цих місць можливостям дітей.

Дошкільнятам можна надати вибір ігор або участь у спортивних вправах за бажанням. Однак вихователь повинен систематично залучати всіх практично здорових дітей до вправ в елементах життєво важливих видів спорту. Для досягнення цієї мети найбільш сприятливі заняття на свіжому повітрі. Елементи спорту включаються в їхню основну частину. Вихователь прагне підвищити учбовий ефект цих занять, що в умовах перебування на свіжому повітрі пов'язано і з деякими складнощами: дітей відволікає різноманітне обладнання

майданчика, на них впливають погодні умови. Подолати подібні складнощі допоможуть бадьорий темп проведення занять; включення пробіжок в повільному темпі або підстрибувань — вони допомагають зняти негативні емоційні реакції, розігріти м'язову систему та підтримати рухову активність. Пробіжка та підскоки за прохолодної погоди вводять на початку і в кінці вступної частини, у кінці підготовчої, а також у середині основної частини (після розучування техніки вправ, перед грою). Кількість таких включень вихователь визначає так, щоб діти не перегрілися. Їхнє дозування становить половину порівняно з максимальним, що дається при тренуванні в бігу або стрибках.

При вивченні техніки видів спорту необхідна висока моторна щільність процесу, чому сприяє групова організація дітей для вправ. Ось як можна організувати дітей при розучуванні елементів баскетболу. Діти стають у дві шеренги одна навпроти іншої (відстань 3 метри) й кидають один одному м'яча способом “від грудей”. Зробивши кілька кроків назад, діти з обох шеренг (у кожного м'яч) починають відбивати м'ячі об землю, ловити та одночасно просуватися вперед. Потім повертаються на місце й знову рухаються назустріч один одному, відбиваючи та ловлячи м'ячі.

Потім діти повертаються у колони. Перед колонами натягують мотузку на висоті до 2 м. З кожної колони по черзі виходять по 6-7 дітей й становляться в рядок на відстані кроку від мотузки. Підстрибують, штовхаючись однією ногою, й одночасно кидають м'яча над мотузкою (кидком від грудей), потім кожен бере свого м'яча і біжать один за одним навколо майданчика, стають в кінці своїх колон. Те ж саме виконують інші підгрупи. До того ж пробіжка сприяє підтриманню рухової активності при розучуванні техніки рухів, не пов'язаних з великим фізичним навантаженням.

Після розучування елементів техніки рухів бажано використовувати емоційно насичені засоби — гру або змагання на краще виконання того або іншого елемента (вже засвоєного).

Спочатку змагання мають особистий характер: визначають, хто краще виконав дію(наприклад, швидше переніс іграшки по одній). З вихованцями підготовчої групи проводять групові змагання: “яка група швидше передасть м'яча”, “яка група забере прапорця у іншої” та ін.

Вранці, на прогулянках вихователь організує дітлахів для участі у спортивних вправах та іграх так, щоб не перешкоджати їх особистим задумам та гральній діяльності. Тому не слід голосно кликати дітей для участі в іграх. Підкоряючись окликові вихователя, вони залишають свої справи, що руйнує їхні творчі задуми.

Якщо ж сюжет творчих ігор дітей починає згасати, а дії стають безцільними, можна з більшою наполегливістю залучати всіх до ігор.

Керуючи іграми, спортивними вправами, вихователь використовує загально-методичні засоби навчання та виховання дітей — пояснення, показ, питання, вказівка, оцінювання дій, заохочення, приклад іншої дитини.

При цьому слід весь час підтримувати емоційне піднесення дітей. Довготривалий інструктаж, детальний показ рухів можуть затримати початок гри, яку діти нетерпляче чекають, й, таким чином охолодити їхнє бажання. Всіляка підтримка емоційного настрою дітей спонукає їх до більш енергійного виконання рухів, дій.

З цих же міркувань пояснення та показ доречні до початку діяльності лише у тій мірі, від якої залежать початкові дії учасників, а потім у процесі діяльності можна додатково давати поради або вказівки.

З дітьми 4-5 років вихователь — неодмінний учасник ігор, особливо у тих випадках, коли дії незнайомі малюкам. Старшим дошкільникам педагог допомагає почати гру, розподіляти ролі, домовитися про дії, про порядок їх

виконання, а потім вже спостерігає за ходом гри і втручається тільки за необхідності. Проводячи спортивні вправи з технічними ускладненнями, вихователь повинен весь час приймати участь у них.

Організуючи ігри з дітьми молодшого дошкільного віку, вихователь спонукає їх краще виконувати дії. Вихованців цієї вікової групи привертає не роль переможця, а сама дія. Вихователь у кожному випадку словесно заохочує усіх, хто вірно виконав дії. Наприклад, проводячи гру “Відгадай, де сховано?”, він схвалює дії дитини, яка згадала, яка саме іграшка схована і змогла знайти її.

Педагог пильнує, щоб діти не перевтомлювалися. Необхідно враховувати, що фізичне навантаження діє на весь організм та викликає зміни як у фізичному, так і в психічному стані.

Керуючи педагогічним процесом, вихователь не може застосовувати точних методів контролю за фізичним і психічним станом дітей. Натомість він доволі оперативно може підрахувати частоту пульсу та дихання, що орієнтовно просигналізує про наближення втоми або нестачі навантаження.

Якщо пульс порівняно зі станом спокою змінився у кульмінаційний момент навантаження лише на 10%, це свідчить про його недостатність, тому що в кульмінаційний момент занять треба доводити навантаження до максимального, що призводить до значного пришвидшення скорочень серцевого м'яза у межах до 40-70% від початкового. Збільшення частоти пульсу у межах 70% та вище відносно стану спокою сигналізує про небезпеку переходу через дозволені межі — виникає загроза перевтоми. В кінці вступної, в підготовчій або на початку основної частини заняття можуть бути зареєстровані пришвидшення пульсу в межах 20-30%, що свідчить про отримання навантаження середнього рівня. Вплив навантаження простежують за відновленням пульсу та частоті дихання. Якщо показники функцій відновлюються до рівня до робочих за 3-5 хв., можна вважати, що навантаження було у припустимих межах.

Уважно спостерігаючи за зовнішніми ознаками фізіологічного стану, помічаємо негативні його зміни від перевтоми. Про це, наприклад, свідчить почервоніння або блідість шкіри обличчя, поява на обличчі та на волоссі дитини спітнілості, помітна задишка.

Проникаючи у психіку, перевтома призводить до того, що зникає інтерес, послаблюється витримка та увага.

Внаслідок перевтоми у дітей погіршується регульовальна роль вищої нервової системи. Зовні це виражається у втраті точності рухів, деавтоматизації вже сформованих навичок, погіршенні просторового орієнтування.

Виявивши ознаки перевтоми, слід негайно запропонувати дитині відпочити. Однак, не слід забувати, що без втоми немає розвитку, тому не тільки середні, а й максимальні навантаження дітям вкрай необхідні. При максимальних навантаженнях вдвічі й більше поліпшується насичення крові киснем, що є великим резервом для посилення обміну речовин та посилення функціональних можливостей організму. Треба тільки слідкувати, щоб максимальні навантаження (їх можна досягти швидким бігом або інтенсивними стрибками) не перевищували встановленої норми навіть у вправах із старшими дошкільнятами. Тому, якщо вихователь бачить, що при виконанні рухів у дітей порожівіла шкіра, або чує, як пришвидшилося дихання, то оцінює це як ознаки виникнення втоми — неодмінного супутника навантаження, необхідного для життєдіяльності організму.

Кількість повторів спортивних вправ або рухливих ігор, тривалість оволодіння рухами в значній мірі залежить від їхньої складності, значущості та умов виконання.

Через складність спортивних вправ, елементів ігор дітям доводиться відпрацьовувати їх значно довше, ніж прості ігри.

У спекотну погоду тренувальний процес повинен бути коротшим, ніж у прохолодну, оскільки організм через велику тепловіддачу швидше губить вологу.

У кожному окремому випадку вивчення спортивних вправ, елементів ігор триває короткий проміжок часу і лише поступово, протягом сезону його збільшують.

На початку навчання певному виду спорту, коли у дітей ще зовсім немає необхідних вмінь (наприклад, не вміють стояти на лижах), тривалість процесу повинна бути обмеженою, бо при опануванні новим діти витрачають багато зайвих зусиль і це швидко виснажує їх. Тут слід обмежитися вправами у межах 10 хв. З накопиченням вмінь витрати енергії можна регулювати за рахунок знайомого: вправляючись, діти повторюють один-два знайомих елемента, а новий — один. Дякуючи цьому можна підвищувати навантаження, збільшуючи тривалість вправ. Поступово вона збільшується до 20 хв для дітей 5-го та 30 — 6-го року життя.

Катання на санчатах з початку й до кінця сезону дозволяється в межах 20-30 хв., при цьому передбачаються перерви на відпочинок та чекання черги.

Елементи спортивних ігор виконуються спочатку протягом 10 хв., а потім тривалість вправ поступово доводиться до 20-30 хв. при умові, що дії виконуються з невеликими перервами на відпочинок.

В рухливих іграх дії з предметами значно простіші, одноманітніші. Їхня тривалість обмежується 5-10 хв.

Особливе місце займають піші прогулянки тривалістю у другій молодшій групі до 10-15 хв. в кожен кінець з поступовим збільшенням в підготовчій групі до 30-45 хв.

Планування спортивних вправ та рухливих ігор

Проведення спортивних вправ та ігор включається до календарного плану учбово-виховної роботи для дітей 3-6 років.

При плануванні враховується місце ігор та спортивних вправ в режимі дня, підготовка учасників та навантаження протягом дня.

На денній прогулянці можна планувати фізкультурні розваги (в молодших групах) та спортивні вправи (в групах 5 та 6-го року життя) під час основної частини занять з фізичної культури, що проводять на повітрі. Якщо техніка певного виду спорту вивчається протягом всього сезону, то на таких заняттях навчання техніці передбачається регулярно. Якщо умов для цього немає, навчання доступним елементам планується періодично, у чергуванні з навчанням основним рухам. В дні, коли заняття з фізичної культури проводяться в приміщенні, планом передбачається проведення на прогулянці ігор і спортивних вправ за бажанням дітей. При цьому в плані вказують необхідне обладнання, назву ігор, вправ, які можуть бути запропоновані дітям.

Піший перехід планується один раз на тиждень.

Вранці або на вечірній прогулянці передбачають по 1-2 види спортивних вправ та ігор.

Проведення спортивних вправ, рухливих ігор доцільно планувати на певні періоди, тривалість яких визначається практичною цінністю гри. Такі вправи, як плавання, катання на лижах, слід планувати протягом всього сезону так, щоб діти мали можливість виконувати їх не менше 2-3 разів на тиждень. А ігри, які можуть бути предметом тимчасового захоплення і не мають такої практичної цінності, можна планувати на короткі періоди і частіше їх урізноманітнювати. Щоденне оновлення спортивних вправ та ігор в режимі дня не виправдовує себе: адже участь дітей в кожному з них не обов'язкова, тому при частих змінах деякі діти будуть лише пасивними спостерігачами.

Варто так планувати ігри на кожен день, щоб в комплексі вони склали різноманітну за руховим змістом діяльність.

В календарному плані занотовується назва гри (в тому періоді планування, коли передбачене її проведення), а також перераховується обладнання.

Нижче наводиться приблизний зміст спортивних вправ та ігор для дітей різних вікових груп.

3-4 роки життя

Програмний зміст: ходити, ходити парами, в колоні, шикуватися в колону, бігати групою в одному напрямку, в колоні, по великому колу, врозтіч, ходити по обмеженій площі опори, по лаві, розвивати рівновагу, підстрибування на обох ногах на місці, з пересуванням вперед, котити м'яча, кидати та ловити його, підлазити під перешкодою, в обруч.

Рухливі ігри: “Швидше до свого місця”, “Швидко до кола”, “Пішли, пішли, поїхали!”, “Вгадай, де сховано”, “З обруча до обруча”, “Не наступи”, “Не зачепи”, “Хто більше зніме стрічок”, “Прокати м'яча до обруча”, “Попади до ямки”, “Не зачепи іграшку”, “Перенеси іграшки”, “Добери пару”, “Зупинись біля іграшки”, “Хто швидше”, “Провезіть санчата по доріжці”, “Обходячи палиці”, “Збери кубики”, “Потяг”, “Через кубики по колу”, “Прокоти м'яча”, “Хто більше прокотить кульок (провезе кубиків)”, “Пройди вздовж шнура”, “Швидше до пари”, “Хто більше збере іграшок”, “Біжи від м'яча”, “Хто зупиниться зі мною”, “Пересунь кубика на дошці”, “Впіймай мішечок”, “До останнього квадрата”, “Прокати м'яча по лаві”, “Збий м'яча”, “За м'ячем до обруча”.

Піші переходи до 10, 15 хв. в кожний кінець з перервами посередині.

Катання на велосипеді.

Катання на санчатах.

Вивчати ступаючий крок на лижах.

4-5 роки життя

Програмний зміст: ходити і бігати один за одним, врозтіч, в різних напрямках, по колу, ходити і бігати по обмеженій площі опори, розвивати рівновагу, підстрибування на обох ногах з повертанням, зістрибувати з висоти,

стрибати в довжину з місця, з пересуванням, котити м'яча рукою та ногою, кидати знизу вперед, ловити обома руками чи однією рукою, удари ногою по м'ячу, підлазити під перешкодою, через обруч, переповзати по лаві, кидати сніжки, предмети на дальність кожною рукою по черзі.

Рухливі ігри: “Ланцюжок”, “Захопи іграшку”, “Швидше до вільного місця”, “Парою по купинах”, “Півники та лисиці”, “Прокати м'яча у коло”, “Прокати між кеглями”, “Вибивайло”, “Перехопи м'яча”, “Зупинись біля предмета”, “Хто заліпить швидше коло”, “Поцілити у ком”, “Кинь сніжок крізь обруч”, “Швидко у коло”, “Один в обручі”, “Перебіжи на вільне місце”, “Швидше до прапорця”, “Вибий м'яча”, “Головою по м'ячу”, “Злови відскок”, “Кільце до кола”, “Пролізь за іграшкою”.

Бігати в повільному темпі 1-1,5 хв., пробігати 40-60 м в повільному темпі 3-4 рази, чергуючи біг з ходьбою.

Піші переходи 15, 20 хв. в один кінець з перервою на відпочинок посередині.

Катання на гойдалках.

Катання на велосипеді.

Катання на санчатах по рівнині та з гірки.

Вчити ходити на лижах ковзаючим кроком, поворот переступаючи, підніматися та спускатися з невеличких гірок.

5-6 роки життя

Програмний зміст: під час ходьби або бігу прискорювати рух, ходити, тримаючись один за одного, бігати, ловлячи один одного, бігати, тримаючись за руки і з прискоренням, прискорювати та уповільнювати біг, робити повороти, при рухові по обмеженій площі опори зберігати рівновагу, підстрибувати на місці до предмета, що висить на 15см вище піднятої руки, стрибати, відштовхуючись однією ногою, пролазити крізь обруч, швидко реагувати на сигнал, кидати замахом з-за голови правою та лівою руками, кидати у рухому

ціль, розвивати окомір, кидати м'яча способом від грудей, розвивати загальну координацію рухів.

Рухливі ігри: “Будь уважним”, “На старт”, “Хто найспритніший”, “Витягни мотузку”, “Врятуй конячку”, “кроків назустріч”, “Гаряча рука”, “Не збий іграшку”, “Встигни першим”, “Подзвони у дзвоник”, “Потяг”, “Не загуби сніжок”, “Сліди”, “Хто перший повернеться”, “Слалом”, “Збери іграшки”, “Карусель”, “Не боюся!”, “Біжи від м'яча”, “Не пропусти м'яча за коло”, “Знайди по слідах”, “Біг з обручем”, “Чарівна паличка”, “Виклик”, “Тигри”, “Стрибай по лінії”, “Класики по колу”, “М'яч через шнур”, “Стрілою у ціль”.

Піші переходи тривалістю 20-25 хв. в кожен кінець з перервою на відпочинок 10-15 хв., долаючи посильні перешкоди

Повільний біг 1,5-2 хв., пришвидшений біг 80-100 м

Катання на велосипеді

Катання на санчатах

Ковзання льодовими доріжками, присідаючи і встаючи

Катання на лижах, перемінний двошаговий крок

Елементи хокею (правильне тримання ключки, удари)

Катання на самокаті

Катання на роликах

Елементи бадмінтону (підбивання, відбивання волана)

Елементи футболу (кочення м'яча, удари з різних положень, попадання у ціль)

6 рік життя

Програмний зміст: бігати, збільшуючи швидкість, наввипередки, бігати широким кроком наввипередки на відстань 20-25м, ходити, бігати по колоді діаметром 20см, ходити із зав'язаними очима, розвивати рівновагу, стрибки на одній нозі, стрибки, відштовхуючись обома ногами (до 100см), навчитись кидати маленького м'яча, кидання у рухому ціль, розвивати окомір, кидання на

відстань 10-12 м, вчити водінню м'яча у ходьбі та бігом, бити м'ячем об землю, ловіння обома руками, котити м'яч, передача м'яча на швидкість, ковзаючий крок на лижах, бічні кроки, повороти на лижах, двошаговий крок, спуски та підйоми,

Рухливі ігри: “Докати обруч”, “Хто уважний?”, “Заповни кружечки”, “Пробіжи легко”, “Хто швидше”, “Хто візьме приз”, “Козлики”, “Дострибай до мене”, “Стрибок зигзагом”, “Захисти прапорець”, “М'яч товаришу”, “Попади у кільце”, “Чия команда закине м'яч”, “За прапорцем”, “Ширший крок”, “Через перешкоду”, “Лижний потяг”, “За кольоровими лініями”, зустрічні естафети, “Поміняй прапорець”, “Переклади іграшку”, “Попади у ціль”, “Знайди по слідах”, “Швидкий потяг”, “Мандрівка в холодні країни”, “Пожежники”, “Попади у ціль”, “Бережи прапорець”, “Хто вправний”, “Пробіжи тихенько”, “Швидше до свого кольору”, “Хто перший”, “Класики у два кола”, “Перехвати м'яч”, “Захист містечка”, “Передача м'яча”, “Сховайся від м'яча”, “Захисти гравця”, “У кільце”

Піші переходи 25-30 хв. в кожен кінець з перервою 15 хв.

Біг у повільному темпі до 2-3 хв., пробігати 100-150 м

Катання на велосипеді

Елементи настільного тенісу

Бадмінтон (вчити правильно подавати, відбивати з різних положень)

Катання на лижах

Елементи хокею (відбивання шайби, влучання у ціль)

Катання на санчатах

Настільний теніс (відбивання м'яча, кидання, подача)

Елементи баскетболу (ведення однією рукою, кидання у кільце)

Стрибки в довжину з місця до 110см на м'яку поверхню, стрибки з розбігу у висоту до 50-55см, у довжину з розбігу 160-180см

Елементи футболу (ведення, удари, попадання у ціль).

ЛІТЕРАТУРА:

● Лист МОН України №1/9-456 від 02.09.2016 р. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах.

Додаток.

● Богініч О.Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Навч. посібник. МОН України. Нац. пед. університет ім. М.П.Драгоманова. к. НПУ. 2003.- 140 с.

● Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри з методикою викладання. Навч. посібник. Умань. ВПЦ “Візаві”. 2014. - 104 с.

● Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. Посібник. К. Рад. школа . 1989 -176 с.

● Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. Посібник. Бібліотека дошкільного працівника. К. Рад. школа. 1985 -225 с.

● Вільчковський Е.С., Куро О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посібник. Суми. “Університетська книга”. 2004 -428 с.

● Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Посібник для дошкільного відділення пед. інститутів та учнів дошк. відділення пед. училищ. К. Вища школа. 1979 -242 с.

● Дмитренко Т.І. Спортивні вправи та ігри для дітей дошкільного віку. Бібліотека дошкільного робітника. К. Рад. школа. 1983 -112 с.

● Кругляк Т., Кругляк Н. Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах. Метод. посібник. Вид. Підручники і посібники. 2018 -64 с.

● Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навч. закладів. К. Олімпійська література. 2008 -366 с.

- Рукова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку. Посібник для працівників дошк. закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів. Х. Ранок. 2007 -192 с.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.ФиС. 1974
- Юрчук О.І. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. <http://www.allbest.ru/>
- Юрчук О.І. Оптимізація рухового режиму дітей дошкільного віку, як необхідна умова здоров'язберігаючих технологій. Наук. записки Рівненського держ. гуманітарного університету. Випуск 5 (48) 2012
- Збірки рухливих ігор для дітей дошкільного віку:
<https://doshkilnyk.in.ua>
<https://krainau.com>
<https://wseosvita.ua>

З М І С Т:

ВСТУП.....	3
РУХЛИВІ ІГРИ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.....	4
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНЯТ.....	7
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	15
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	21
РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	23
ОРГАНІЗАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА СПОРТИВНИХ ВПРАВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДНЗ.....	29
ЛІТЕРАТУРА:.....	47