

Лекція 3-4. Нова фізична культура

1. Значення фізичної культури для дітей дошкільного віку.
2. Основні принципи нової фізичної культури.
3. Методи і форми організації занять.
4. Роль вихователів і батьків.
5. Виховання здорових звичок і базових знань.

1. Значення фізичної культури для дітей дошкільного віку. Фізична культура в системі дошкільної освіти є важливою складовою всебічного розвитку дитини, оскільки саме в ранньому віці формуються основи здоров'я, рухової активності, життєвої енергії та позитивного ставлення до власного тіла. Рухова діяльність сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й розвитку пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, формуванню соціальних навичок і саморегуляції поведінки.

Фізична культура розглядається як педагогічний процес, спрямований на гармонійний розвиток організму, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та виховання в дитини усвідомленої потреби у русі. Для дітей дошкільного віку це не лише вправи чи тренування, а насамперед радісний, природний процес пізнання світу через рух.

Концепція Нової української школи (НУШ) орієнтує освітній процес на дитиноцентризм, індивідуальний підхід і компетентнісний розвиток. У контексті фізичного виховання це означає переосмислення традиційних підходів і перехід до моделі, у центрі якої – дитина як активний учасник освітнього процесу, а не пасивний виконавець рухів.

НУШ визначає фізичну культуру як інструмент формування життєвих компетентностей, спрямованих на усвідомлення цінності здоров'я, рухової активності, безпеки життєдіяльності та саморозвитку. Реформування фізичного виховання в дошкільних закладах відбувається через впровадження інноваційних методів, оздоровчих технологій, інтеграцію рухової активності в повсякденний режим, а також через тісну співпрацю педагогів і родини.

2. Основні принципи нової фізичної культури

Нова фізична культура базується на сучасних педагогічних, психологічних та фізіологічних засадах, що враховують вікові та індивідуальні особливості дитини. До ключових принципів належать:

– *Принцип гуманізації* – орієнтація на особистість дитини, її потреби, інтереси, настрої, емоційний стан.

– *Принцип природовідповідності* – відповідність рухових навантажень віковим і психофізичним можливостям дітей.

– *Принцип варіативності* – використання різноманітних форм і засобів рухової активності.

– *Принцип активності та творчості* – залучення дітей до спільного створення ігор, вправ, сюжетів.

– *Принцип інтеграції* – поєднання фізичного виховання з іншими напрямками розвитку: мовленнєвим, художньо-естетичним, когнітивним.

Один із ключових орієнтирів НУШ – індивідуалізація освітнього процесу, що передбачає адаптацію рухових завдань до фізичних, психоемоційних і моторних можливостей кожної дитини. Педагог має спостерігати за розвитком дитини, враховувати її темперамент, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, інтереси.

Адаптація виражається у варіюванні інтенсивності вправ, у виборі індивідуальних форм підтримки, у створенні ситуацій успіху. Основна мета — не досягнення спортивного результату, а забезпечення комфортного рухового самовираження, яке приносить задоволення і підтримує самооцінку дитини.

Гра є природною формою діяльності дошкільника, тому саме через неї реалізується більшість завдань нової фізичної культури. Гра сприяє розвитку уваги, мислення, формує вміння співпрацювати, діяти за правилами, розвиває емоційну чуйність і здатність до самоконтролю.

У фізичному вихованні гра стає способом навчання: через сюжет, роль, образ, дитина засвоює рухові дії непомітно для себе. Рухливі ігри, змагання, ігрові вправи підвищують мотивацію, допомагають долати труднощі, виховують наполегливість і дисциплінованість.

Формування позитивного ставлення до руху починається з емоційного досвіду дитини. Завдання педагога – створити такі умови, щоб кожне заняття приносило радість, задоволення, почуття успіху. Позитивні емоції виступають основним стимулом до регулярних занять і сприяють формуванню внутрішньої мотивації.

Важливу роль відіграє вербальна підтримка педагога, використання казкових образів, сюрпризних моментів, музичного супроводу. Поступово дитина переходить від зовнішніх стимулів до усвідомлення цінності рухової активності як складової здорового способу життя.

2. Методи і форми організації занять. Організація занять із фізичної культури у сучасному дошкільному закладі має бути гнучкою, різноманітною,

інтегрованою в повсякденний розклад. Основними формами є: ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі перерви та хвилинки активності, прогулянки та спортивні свята, індивідуальні тренувальні ігри.

Серед методів провідними є ігровий, змагальний, інтерактивний, а також метод моделювання життєвих ситуацій. Використання сучасних фітнес-технологій (фітбол-гімнастика, стрейчинг, ритміка, йога для дітей) урізноманітнює процес і підвищує емоційний тонус дітей.

Ігрові технології забезпечують природну мотивацію дітей до руху. Вони можуть мати сюжетний або змагальний характер, поєднувати елементи танцю, казки, пісні. Важливо, щоб гра сприяла не лише розвитку фізичних якостей, а й морально-вольових рис: уміння чекати своєї черги, допомагати товаришеві, дотримуватись правил.

Приклади ефективних форм: «Веселі старти», «Казкові естафети», «Рухлива казка», «Танцювальні кола здоров'я». Такі технології сприяють розвитку комунікації, емоційного інтелекту, згуртованості групи.

Система занять передбачає послідовний розвиток основних фізичних якостей — сили, гнучкості, координації, спритності, витривалості. Для дошкільників особливо важливими є:

- вправи на рівновагу, пересування, орієнтацію в просторі;
- дрібна моторика (маніпуляції з предметами, пальчикова гімнастика);
- вправи на дихання, ритм, рух у парі чи групі.

Поступове ускладнення вправ допомагає дітям долати невпевненість у власних рухах і формує відчуття тіла, пропріоцепцію та самоконтроль.

Музично-рухова діяльність є важливою складовою нової фізичної культури. Вона сприяє розвитку почуття ритму, пластичності, координації, емоційної виразності. Ритмічні вправи, танцювальні композиції, хореографічні ігри забезпечують гармонійне поєднання руху, музики та емоцій.

Ритміка допомагає не лише фізичному розвитку, а й вихованню естетичного смаку, творчої уяви, що узгоджується з інтегративним підходом НУШ.

4. Роль вихователів і батьків

Роль вихователя у формуванні нової фізичної культури є визначальною. Він виступає не тренером, а фасилітатором рухового розвитку, створює позитивну атмосферу, заохочує до експериментування з рухами, підтримує інтерес до фізичних вправ.

Батьки, у свою чергу, мають забезпечити продовження рухової активності вдома: спільні прогулянки, сімейні ігри, заняття спортом. Тісна взаємодія

вихователя і родини створює єдиний виховний простір, у якому дитина відчуває підтримку й довіру.

Мотивація формується через позитивне підкріплення, інтерес, ігрові стимули. Для підтримки інтересу варто змінювати зміст занять, використовувати яскраві атрибути, сюрпризні моменти, нові види рухів. Педагогічно доцільним є використання індивідуальних завдань, нагород, символічних відзнак.

Безпечне середовище є базовою умовою ефективності фізичного виховання. Воно включає відповідне обладнання, чисте повітря, достатній простір для руху, правильне освітлення, музичний супровід. Педагог має постійно контролювати дотримання правил безпеки, формувати у дітей усвідомлення ризику та відповідальності за власні дії.

Сім'я є першою і найважливішою ланкою формування культури здоров'я. Успішність освітньої роботи значно підвищується, коли батьки долучаються до спільних спортивних заходів, свят, консультацій. Співпраця з родиною спрямована на єдність вимог і підходів, обмін інформацією про особливості розвитку дитини, взаємну підтримку.

5. Виховання здорових звичок і базових знань

Фізичне виховання в системі НУШ має не лише тренувальний, а й освітньо-виховний характер. Важливо формувати у дітей базові знання про гігієну, харчування, відпочинок, значення руху для здоров'я. Через гру, казку, практичні ситуації діти навчаються дбати про чистоту тіла, виконувати ранкову гімнастику, пити воду, правильно дихати.

Ціннісне ставлення до здоров'я формується через позитивний досвід, наслідування дорослих і постійне підкріплення. Дитина засвоює, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а й радість, активність, гарне самопочуття. Тому педагоги і батьки повинні демонструвати приклад здорових звичок і відповідального ставлення до власного тіла.

Пізнання власного тіла є необхідною умовою розвитку рухової культури. Дошкільнята мають навчитися усвідомлювати частини тіла, їхні функції, взаємозв'язки рухів і відчуттів. Через спеціальні вправи, пальчикові ігри, тілесно-орієнтовані вправи діти розвивають тілесну свідомість, відчуття балансу, розуміння сигналів свого організму.

Нова фізична культура для дітей дошкільного віку – це не просто оновлення змісту фізичного виховання, а цілісна педагогічна система, що орієнтується на особистість дитини, її фізичний, емоційний та соціальний розвиток. Вона базується на принципах гуманізму, індивідуалізації, інтеграції й творчості,

передбачає використання ігрових, оздоровчих і фітнес-технологій, співпрацю вихователів і родин. Саме така модель формує покоління дітей, які сприймають рух як природну, радісну і необхідну частину свого життя – основу здоров'я, щастя і гармонійного розвитку.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає концептуальна відмінність між традиційною системою фізичного виховання та підходом Нової української школи щодо формування культури рухової активності у дітей дошкільного віку?
2. Як взаємопов'язані когнітивний, емоційний та руховий розвиток дитини в контексті реалізації нової фізичної культури?
3. Обґрунтуйте роль педагогічної діагностики у процесі індивідуалізації фізичних занять у дошкільному закладі.
4. Проаналізуйте педагогічні умови ефективного впровадження ігрових технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.
5. Які методи мотиваційного впливу є найефективнішими для підтримки позитивного ставлення дошкільнят до рухової активності?
6. Поясніть, як принцип гуманізації освітнього процесу реалізується у сучасній фізичній культурі для дошкільників.
7. Розкрийте механізми формування здорових звичок у дітей дошкільного віку через співпрацю педагогів і батьків.
8. Яке значення мають елементи ритміки та танцю у розвитку координації рухів і самовираженні дитини?
9. Яким чином створення безпечного та емоційно комфортного середовища впливає на фізичну активність та самооцінку дошкільників?
10. Проаналізуйте можливості інтеграції інноваційних фітнес-методик (дихальна гімнастика, елементи йоги, стретчинг) у систему фізичного виховання дошкільнят.
11. Які критерії педагогічної ефективності можна застосувати для оцінювання результатів упровадження нової фізичної культури в умовах дошкільної освіти?
12. Обґрунтуйте перспективи розвитку нової фізичної культури в контексті трансформації освітнього середовища та вимог компетентнісного підходу НУШ.