

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

Г.В. Чорна

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Методичні рекомендації
до практичних занять
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Дошкільна освіта»
освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта»**

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 9 від 23.05.2019 р.

Запоріжжя
2019

УДК : 37.015.31:796(075.8)

Ч755

Чорна Г.В. Методика фізичного виховання : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Дошкільна освіта» освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта». Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 54 с.

Навчально-методичне видання містить теми практичних занять, питання до практичних занять, основні поняття, методичні рекомендації. Для формування необхідних навичок запропоновано практичні завдання різного рівня складності. Запропоновано питання для самоконтролю, тестові завдання до кожної теми, питання для актуалізації знань і повторення вивченого матеріалу курсу. Тлумачення основних термінів і понять міститься у термінологічному словнику.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Дошкільна освіта» освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта».

Рецензент

Л.О. Сущенко, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки

Відповідальний за випуск

Н.В. Заверико, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної педагогіки

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Зміст практичних занять.....	6
Тема 1. Навчання, виховання і розвиток дітей в процесі фізичного виховання.....	6
Тема 2. Фізичне виховання дітей I та II року життя.....	10
Тема 3. Методика навчання дітей фізичних вправ.....	13
Тема 4. Рухливі ігри та методика їх навчання.....	18
Тема 5. Форми роботи з фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.....	23
Тема 6. Використання ігрових технологій, наборів LEGO у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.....	39
Питання для актуалізації знань та повторення вивченого матеріалу з курсу.....	42
Рекомендована література.....	45
Використана література.....	47
Термінологічний словник.....	49

ПЕРЕДМОВА

Метою викладання навчальної дисципліни «Методика фізичного виховання» є підготовка вихователів закладів дошкільної освіти до організації гармонійного фізичного розвитку дитини в закладах дошкільної освіти, до знайомства з інноваційними технологіями у сфері фізичного виховання та формування навичок їх застосування.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Методика фізичного виховання» є такі:

- поглиблене засвоєння загальних питань теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку;
- творче оволодіння досягненнями вітчизняної та зарубіжної науки з питань фізичного виховання дітей;
- набуття практичних умінь і навичок із фізичного виховання, необхідних для роботи з дітьми в різних типах закладів дошкільної освіти;
- проведення різних форм роботи з фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах;
- усвідомлення пріоритету оздоровчої спрямованості фізичного виховання;
- використання засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я дітей;
- впровадження в практику ігрових технологій навчання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

- мету і завдання фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку;
- вікові анатоמו-фізіологічні, психологічні особливості дітей раннього й дошкільного віку;
- основні засоби фізичного виховання дітей для забезпечення та зміцнення їхнього здоров'я;
- основні розділи сучасних програм із фізичного виховання дошкільнят;
- методику навчання дітей фізичним вправам, передбачених програмою, проведення різних форм роботи з фізичного виховання;
- руховий режим дошкільників;
- особливості організації життєдіяльності дітей, що орієнтує педагога на цілісний підхід до формування особистості.

Уміти:

- доцільно застосовувати засоби фізичного виховання для збереження й зміцнення здоров'я дітей раннього та дошкільного віку;
- застосовувати різні методи та прийоми навчання дітей фізичним вправам;

- формувати в дітей дошкільного віку основи знань, умінь і навичок із фізичної культури, валеології, особистої та загальної гігієни;
- прогнозувати, планувати, організовувати та проводити різні форми роботи з фізичного виховання;
- здійснювати інформаційне забезпечення (на основі аналітичної роботи), контроль, облік і корекцію фізичного виховання дітей;
- встановлювати зв'язок із родиною для забезпечення фізичного виховання дітей;
- використовувати особливості інтеграційного підходу до процесу навчання;
- формувати в собі якості творчої особистості;
- упроваджувати нові освітні технології;
- розв'язувати завдання реалізації особистісно орієнтованої моделі дошкільної освіти.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких **результатів навчання (компетентностей)**:

- здатність до ефективної самоорганізації власної педагогічної діяльності;
- здатність до використання сучасних інформаційних технологій та програмних засобів при роботі в комп'ютерних мережах і використання Інтернет-ресурсів;
- здатність до пошуку й використання інновацій у професійній діяльності;
- здатність до критичного осмислення проблем у навчанні та/або професійній діяльності й на межі предметних галузей.

Важливу роль у структурі курсу «Методика фізичного виховання» відведено практичним заняттям. Вони спрямовані на детальний розгляд окремих теоретичних положень дисципліни та формування вмій і навичок їх практичного застосування шляхом виконання попередньо визначених завдань. У запропонованому автором виданні подано тематику і зміст практичних занять відповідно до робочої програми навчальної дисципліни, визначено послідовність опрацювання студентом навчального матеріалу в процесі самопідготовки.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
РОЗДІЛ 1.
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тема 1.
НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ І РОЗВИТОК ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета: засвоїти знання про зміст і принципи навчання, класифікацію методів і прийомів навчання фізичним вправам; визначення «рухова навичка», «рухове вміння»; методику формування навичок правильної постави дітей дошкільного віку.

План

1. Методи та прийоми навчання фізичним вправам.
2. Наочні, словесні, практичні методи.
3. Система формування рухової навички.
4. Загальна характеристика постави. Методика формування навичок правильної постави.

Основні терміни і поняття

Принципи навчання, рухові вміння та навички, метод, методичний прийом, пояснення, вказівка, оцінка, команда, розпорядження, рухові якості, постава, диференціація.

Методичні рекомендації

У *першому питанні* необхідно розкрити поняття «метод навчання», «прийом навчання», класифікацію методів і прийомів навчання фізичним вправам дітей дошкільного віку.

При вивченні *другого питання* необхідно розкрити сутність кожного з вищезазначених методів навчання фізичним вправам дітей дошкільного віку. Наочні методи: показ рухових дій (злитий, по частинах, імітаційний, дзеркальний показ), демонстрація наочних посібників (плакатів, малюнків, діафільмів), звукові та зорові орієнтири, підрахунки. Словесні методи: назва вправи, розповідь, пояснення, бесіда, вказівка, оцінка, команда, розпорядження. Практичні методи: розучування вправи за частинами, у цілому; практична допомога, проведення в ігровій формі та формі змагання.

Вивчення *третього питання* передбачає розкриття етапів формування рухової навички в дітей дошкільного віку (перший етап – початкове розучування; другий етап – поглиблене розучування; третій етап – закріплення й удосконалення рухової дії).

У *межах четвертого питання* необхідно охарактеризувати можливі порушення постави в дітей дошкільного віку, а саме: лордозу, кіфозу, сколіозу, сутулості, а також визначити шляхи їх профілактики та корекції.

Практичні завдання

Завдання 1. Опрацювати лекційний матеріал із теми, доповнити конспект матеріалом із основної та додаткової літератури, оформити глосарій до теми, вписати визначення таких термінів: «метод», «прийом», «методика навчання», «принципи», «показ» (злитий, розчленований, дзеркальний), «демонстрація» (плакатів, посібників, діафільмів, кінофільмів, шарнірних моделей), «зорові орієнтири», «пояснення», «бесіда», «розповідь», «команда», «розпорядження», «оцінка».

Завдання 2. Підготувати доповідь із презентацією на тему «Класифікація методів навчання фізичним вправам дітей дошкільного віку».

Технічні вимоги до роботи:

- 1) тривалість доповіді – до 5-ти хвилин;
- 2) обсяг презентації – 8-10-ти слайдів.

Орієнтовний план доповіді:

- 1) характеристика наочних методів навчання;
- 2) характеристика словесних методів навчання;
- 3) характеристика практичних методів навчання;
- 4) співвідношення методів і прийомів навчання в роботі з дітьми різних вікових груп на всіх етапах навчання фізичним вправам.

Завдання 3. Написати поради вихователям на тему «Розвиток фізичних якостей у процесі формування рухових навичок у дітей різних вікових груп».

Вимоги до написання порад:

- 1) обсяг – не менше 10-ти порад (рекомендацій);
- 2) чіткість поради (рекомендації).

Завдання 4. Підібрати, написати, презентувати на практичному занятті комплекс вправ для профілактики й корекції порушень постави в дітей дошкільного віку (лордоз, кіфоз, сколіоз).

Вимоги до підбору вправ:

- 1) дотримуватися структури оформлення конспекту вправи (назва, мета, обладнання, використана література, хід вправи);
- 2) обсяг – не менше 3-х вправ.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні принципи навчання дітей руховим діям.
2. Охарактеризуйте сутність принципу виховуючого навчання.
3. Яка закономірність покладена в основу принципу свідомості та активності?
4. У чому полягає сутність принципу наочності?
5. Яку закономірність покладено в основу принципу доступності та індивідуалізації?
6. У чому полягає сутність принципу систематичності й послідовності?
7. Якою є сутність принципу міцності?
8. У чому полягають поняття «метод», «методичний прийом», «методика навчання»?

9. Які особливості методу показу рухових дій?
10. Охарактеризуйте використання словесних методів у фізичному вихованні дошкільників.
11. Охарактеризуйте використання практичних методів у фізичному вихованні дошкільників.
12. Охарактеризуйте метод цілісного навчання вправ. Охарактеризуйте ігровий метод. Охарактеризуйте змагальний метод.
13. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу навчання вправам?
14. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка».
15. Охарактеризуйте етапи формування рухової навички.

Тести для самоконтролю

1. Рухове вміння – це:

- а) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії;
- б) здатність чітко виконувати рух;
- в) здатність виконувати рух автоматично;
- г) здатність виконувати рух у складних координаційних умовах.

2. Рухова навичка – це:

- а) здатність виконувати рух, концентруючи увагу на ще не засвоєних елементах руху;
- б) здатність виконувати дію автоматизовано, що дозволяє акцентувати увагу на умовах і результатах руху;
- в) початковий етап оволодіння рухом;
- г) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії.

3. Спеціальна система методів і методичних прийомів навчання, а також форм організації дітей під час виконання фізичних вправ називається:

- а) методами навчання;
- б) руховими діями;
- в) методикою навчання;
- г) навчанням і викладанням.

4. Програма з фізичного виховання М. Єфименка називається:

- а) «Здоровий малюк»;
- б) «Театр фізичного розвитку та оздоровлення»;
- в) «Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку»;
- г) «Будь здоровий, малюк!».

5. Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії:

- а) наочні методи;
- б) практичні методи;
- в) словесні методи;
- г) евристичні методи.

6. Головними педагогічними завданнями на етапі вдосконалення рухової навички є такі:

- а) розучування техніки руху (у цілому й нарізно);
- б) усунення грубих помилок, що призводять до невиконання руху або його спотворення;
- в) навчання різних варіантів техніки руху;
- г) формування вмінь застосовувати вивчений рух у різних умовах і ситуаціях.

7. Навчання руху починається:

- а) зі створення загального початкового зорового уявлення про рух і спосіб його виконання;
- б) із безпосереднього розучування техніки руху розчленовано;
- в) із безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому;
- г) із розучування підготовчих вправ.

8. На якому етапі формування рухової навички використовують рухливі ігри?

- а) на першому;
- б) на другому;
- в) на третьому;
- г) на четвертому.

9. Спосіб організації дітей на фізкультурному занятті, під час якого всі діти одночасно виконують одну й ту саму вправу, є:

- а) груповим;
- б) індивідуальним;
- в) поточним;
- г) фронтальним.

10. Розпорядження:

- а) це наказ, висловлений у довільній формі, коли діти ще не спроможні виконувати команди, їх формулює сам вихователь;
- б) дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії;
- в) це наказ виконувати або припинити певні рухові дії;
- г) немає правильної відповіді.

Література

Рекомендована література 1, 5-4, 6 (основна), 2-5, 6 (додаткова).

Тема 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 1-ГО ТА 2-ГО РОКІВ ЖИТТЯ

Мета: засвоїти знання про зміст завдань і засобів фізичного виховання дітей раннього віку, особливості навчання фізичним вправам і масажу, використання методів і прийомів навчання в різних формах роботи, особливості планування.

План

1. Фізичне виховання дітей 1-го року життя.
2. Особливості навчання фізичним вправам і масажу. Характеристика методів і прийомів навчання фізичним вправам дітей 1-го року життя.
3. Форми роботи з фізичного виховання на 2-му році життя,
4. Особливості планування роботи з фізичного виховання в групі раннього віку.

Основні терміни і поняття

Масаж, погладжування, розтирання, розминання, поплескування, рефлекторні вправи, пасивні, пасивно-активні вправи, фізкультурні заняття, самостійна рухова діяльність.

Методичні рекомендації

У *першому питанні* необхідно розкрити завдання фізичного виховання, а саме: охорона життя та зміцнення здоров'я, загартування дитячого організму, гармонійний фізичний розвиток, розвиток рухової діяльності. Засоби фізичного виховання на 1-му році життя: застосування фізичних вправ та масажу, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, правильне використання природних факторів (сонця, повітря, води).

При вивченні *другого питання* необхідно зосередити увагу на класифікації методів і прийомів навчання фізичним вправам дітей 1-го року життя та їх впровадженню.

Вивчення *третього питання* передбачає розкриття змісту і методики проведення фізкультурних занять, рухливих ігор та вправ, самостійної рухової діяльності для дітей на 2-му році життя.

Вивчення *четвертого питання* передбачає визначення особливостей планування занять із фізичної культури в групі раннього віку, а саме: фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіологічним можливостям дітей; слід передбачати вправи для всіх великих м'язових груп (плечового пояса, живота, спини, рук, ніг); виконувати вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи); запобігати тривалим статичним положенням та чеканню; дотримуватися поступового збільшення фізичних навантажень за рахунок ускладнення рухів і їх дозування; забезпечувати позитивні емоції в дітей під час виконання рухів та ігор; застосувати оптимальні способи та методи організації (фронтальний, потоковий) дітей під час виконання фізичних вправ.

Практичні завдання

Завдання 1. Оформити глосарій до теми, вписати визначення термінів «рефлекс», «масаж».

Завдання 2. Зробити анотацію на статтю, що стосується проблем фізичного виховання дітей раннього віку.

Вимоги до анотації

1) Вихідні дані статті (повна назва статті, назва видання, рік, П.І.П. автора, його посада/науковий ступінь).

2) Оцінка глибини й актуальності теми.

3) Стислий виклад позиції автора.

4) Висловлення власного ставлення до суті порушеної проблеми й оцінка позиції автора.

5) Аналіз індивідуальних особливостей стилю автора (доступність, науковість тощо).

6) Аудиторія, для якої ви рекомендували б джерело.

7) Висновок.

Завдання 3. Ознайомитися з особливостями планування роботи з фізичного виховання в групах дітей раннього віку (під час педагогічної практики) та оформити презентацію на тему «Фізкультурне обладнання для проведення роботи з фізичного виховання в групі раннього віку».

Технічні вимоги до презентації:

1) наявність фото і зображень фізкультурного обладнання для дітей раннього віку, назв обладнання;

2) обсяг презентації – не менше 5-ти слайдів.

Питання для самоконтролю

1. Які чинники впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток?

2. У чому полягає позитивний вплив масажу на організм дітей раннього віку?

3. Які можете назвати прийоми масажу?

4. Охарактеризуйте комплекси фізичних вправ та масажу для дітей 1,5-3; 3-4; 4-6; 6-9; 9-12 місяців.

5. Якими є особливості занять з фізичної культури для дітей 1,5-2 та 2-3 років?

Тести для самоконтролю

1. До форм роботи з фізичного виховання дітей другого року життя не належать такі:

а) заняття з фізичної культури;

б) ігрові вправи та рухливі ігри;

в) координація і відчуття рівноваги;

г) самостійна рухова діяльність.

2. Рефлекторні вправи – це:

- а) вправи, при виконанні яких дорослий рухає тілом дитини або його окремими частинами й таким чином механічно впливає на м'язи та зв'язковий апарат дитини;
- б) вид пасивної гімнастики;
- в) викликання реакції м'язової системи на певні подразники (вигинання хребта);
- г) немає правильної відповіді.

3. Оберіть характеристику активних вправ на 1-му році життя:

- а) значно ширше залучають до сфери рухових дій психіку дитини;
- б) самостійні зусилля дитини, які дорослий має підтримувати й стимулювати (із 5-ти до 9-ти місяців);
- в) вправи, при виконанні яких дорослий рухає тілом дитини або його окремими частинами й таким чином механічно впливає на м'язи та зв'язковий апарат дитини;
- г) усі відповіді вірні.

4. До засобів фізичного виховання дітей 1-го року життя не належить:

- а) застосування фізичних вправ і масажу;
- б) чітке використання режиму дня;
- в) раціональне харчування;
- г) правильне використання природних факторів (сонце, повітря й вода);
- д) забезпечення рухової активності дитини протягом дня;
- е) усі відповіді належать до засобів фізичного виховання дітей першого року життя.

5. Чи правильним є таке твердження: «З дітьми до 1,5 років найкращим часом для проведення занять є час після першого денного сну»?

- а) так;
- б) ні.

6. Оберіть особливості розвитку дітей на 1-му році життя:

- а) відносно низький опір і велика чутливість;
- б) провідна діяльність дитини – гра;
- в) у дитини повністю сформований опорно-руховий апарат, вона впевнена у своїх кроках, рухах.

7. Чи правильним є таке твердження: «При проведенні ігор, занять вихователь для дітей раннього віку використовує іграшку як стимул активних рухів дитини, залучає дітей до наслідування»?

- а) так;
- б) ні;

в) можливо.

8. Оберіть характеристику «розтирання» як способу масажу дітей 1-го року життя:

- а) сприяє розширенню судин і поліпшенню циркуляції крові та лімфи, покращує діяльність нервової системи, нормалізує дихання і роботу серцево-судинної системи, цей прийом є основним у дітей до тримісячного віку;
- б) виконують короткими рухами пальців (вказівними та великими) або долонею та пальцями рук;
- в) має схожість із погладжуванням, тільки на шкіру дитини дещо більше натискають руками, намагаючись впливати на підшкірний жировий прошарок та м'язи, які розташовані на поверхні тіла;
- г) роблять тильною поверхнею спочатку одного пальця, потім двох, трьох і чотирьох (почергово обома руками) під час масажу спини, сідниць та стегон дитини.

9. Чи є правильним таке твердження: «При проведенні занять з дітьми раннього віку вихователь не розподіляє дітей на підгрупи»?

- а) так;
- б) ні;
- в) можливо.

10. Оберіть необхідні гігієнічні вимоги для проведення фізкультурних занять з дітьми раннього віку.

- а) тепле приміщення, наявність нетрадиційного фізкультурного обладнання.
- б) вологе прибирання, провітрювання приміщення, температура повітря +18-20 градусів;
- в) немає правильної відповіді.

Література

Рекомендована література 1, 10, (основна), 1, 8 (додаткова).

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тема 3.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

Мета: засвоїти знання про види і способи виконання стройових вправ, особливості їх проведення та методику навчання в різних вікових групах, команди; знання про основні рухи, особливості їх проведення та методику навчання в різних вікових групах; знання про загальноорозвивальні вправи,

вправи, які входять до комплексу, особливості термінології їх запису, організацію та проведення загальнорозвивальних вправ з предметами та з різних положень, методика навчання дітей у різних вікових групах.

План

1. Стройові вправи.
2. Основні рухи.
3. Загальнорозвивальні вправи.

Основні терміни і поняття

Стрій, шеренга, колона, шиккування, перешикування, розрахунок, команди, розпорядження, повороти, розмикання, змикання, основні рухи (циклічні, ациклічні, напівциклічні); страхування; однойменний та різнойменний спосіб, цілісний метод навчання; елементи руху, вправи для корекції, загальнорозвивальні вправи.

Методичні рекомендації

При вивченні *першого питання* необхідно звернути увагу на визначення, види, загальну характеристику стройових вправ (шикування, перешикування, розмикання і змикання), їх значення, методика навчання стройовим вправам дітей різних вікових груп.

У *другому питанні* варто звернути увагу на визначення, види, загальну характеристику, значення основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з рівноваги). Охарактеризувати методика навчання основних рухів, а саме: організація дітей, послідовність навчання, прийоми навчання, попередження й виправлення помилок, дозування фізичного навантаження, прийоми страхування та попередження травм, вимоги до фізкультурного обладнання, місця проведення занять, музичний супровід.

Вивчення *третього питання* передбачає визначення змісту термінології і правил запису загальнорозвивальних вправ, використання предметів і вимоги до них, підготовки, прийомів роздачі та збору предметів, їх розміщення. Охарактеризувати методика навчання загальнорозвивальним вправам, а саме: організація дітей, прийоми навчання, темп виконання і дозування фізичного навантаження, попередження й виправлення помилок, музичний супровід, паузи між вправами.

Практичні завдання

Завдання 1. Підготувати презентацію та доповідь на тему «стройові вправи дошкільників», графічно показати розташування дітей та вихователів під час шиккування й перешикування.

Технічні вимоги до роботи:

- 1) тривалість доповіді – до 5-ти хвилин;
- 2) обсяг презентації – 5-18 слайдів.

Орієнтовний план доповіді:

- 1) характеристика стройових вправ у закладі дошкільної освіти;
- 2) графічне розташування «дітей» та «вихователів» під час шикуння й перешикування.

Завдання 2. Написати поради вихователям на тему «Навчаємо дітей основних рухів».

Вимоги до написання порад:

- 1) обсяг – не менше 10-ти порад (рекомендацій);
- 2) чіткість, доцільність поради (рекомендації).

Завдання 3. Підібрати, презентувати на практичному занятті комплекс загальнорозвивальних вправ для ритмічної гімнастики дітей дошкільного віку.

Вимоги до підбору вправ:

- 1) дотримуватися структури оформлення конспекту вправи (назва, мета, обладнання, використана література, хід вправи);
- 2) обсяг – не менше 3-х вправ;
- 3) наявність музичного супроводу.

Завдання 4. Підібрати та провести у ролі вихователя стройові вправи для дітей різних вікових груп, скласти перелік розпоряджень і команд для виконання стройових вправ для всіх вікових груп.

Вимоги до виконання завдання:

- 1) вправи повинні відповідати віку дітей, програмовим вимогам;
- 2) обсяг – не менше 3-х вправ;
- 3) показати вміння доцільно застосовувати розпорядження і команди до дітей.

Питання для самоконтролю

1. Значення стройових вправ для фізичного розвитку дитини.
2. Які види стройових вправ застосовуються в роботі з дітьми?
3. Дайте визначення понять «стрій», «шикування», «перешикування».
4. Дайте характеристику вправ із шикуння.
5. Охарактеризуйте види поворотів.
6. Що головне при навчанні дітей розмиканню та змиканню?
7. Дайте характеристику вправ із перешикування.
8. Дайте характеристику танцювальних вправ, яких діти 3-6-ти років повинні навчитися.
9. Дайте визначення поняття «основні рухи», що до них відносять.
10. Дайте характеристику виконання ходи дітьми 3-6-ти років.
11. Охарактеризуйте особливості бігу в дітей 3-6-ти років.
12. Які вправи з рівноваги можна виконувати дітям різних вікових груп (3-6-ти років)?
13. Яку користь для дітей дошкільного віку має виконання вправ із лазіння і повзання?
14. Якою є послідовність навчання дітей 3-6-ти років метанню предметів?
15. Назвіть види стрибків, які діти 3-6-ти років повинні опанувати в дошкільному закладі.

16. Охарактеризуйте загальні основи методик навчання дітей основним рухам.

17. Дайте визначення «загальнорозвивальні вправи», що до них відносять.

18. Дайте характеристику вихідних положень.

19. Охарактеризуйте особливості використання ЗРВ у різних формах роботи з фізичного виховання.

20. Якою є послідовність навчання дітей 3-6-ти років загальнорозвивальним вправам?

21. Охарактеризуйте загальнорозвивальні вправи, поясніть їх оздоровчий ефект.

22. Дайте характеристику предметів, які використовуються при виконанні ЗРВ.

Тести для самоконтролю

1. Яка кількість основних рухів використовується на фізкультурному занятті в другій молодшій групі?

- а) 2-3 рухи;
- б) 3-4 рухи;
- в) 4-5 рухів;
- г) 5-6 рухів.

2. Дітей якої вікової групи можна вчити стрибати зі скакалкою?

- а) першої молодшої;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) другої молодшої.

3. У дошкільників старшої групи в процесі вдосконалення навичок ходи основна увага звертається:

- а) на вироблення правильної постави, чіткого та ритмічного кроку, природного руху руками;
- б) на оволодіння координацією рухів рук і ніг, вільного руху руками;
- в) на привчання виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією рук та ніг;
- г) на природне положення тіла, енергійні рухи рук.

4. Становлення локомоторики бігу в дитини починається:

- а) з 14-16-ти місяців;
- б) з 15-17-ти місяців;
- в) з 16-18-ти місяців;
- г) з 17-20-ти місяців.

5. Ходьба по лаві (колоді) назустріч одне одному з поступовим розходженням, тримаючись за руки, проводиться:

- а) із першої молодшої групи;
- б) із середньої групи;
- в) зі старшої групи;
- г) із другої молодшої групи.

6. Вага торбинки з піском для метання становить:

- а) 100 г;
- б) 150 г;
- в) 50 г;
- г) 170 г.

7. Помилки, яких часто припускаються дошкільники старшої групи під час стрибків у висоту з розбігу, – це:

- а) приземлення на одну ногу й переступання вперед;
- б) невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням;
- в) невміння швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються;
- г) неправильне вихідне положення – діти низько опускають голову, погано згинають ноги.

8. Назвіть дозування загальнорозвивальних вправ для середньої групи:

- а) 6-8 повторень;
- б) 6-7 повторень;
- в) 4-5 повторень;
- г) 5-6 повторень.

9. Частковий показ загальнорозвивальних вправ комплексу використовують у:

- а) всіх вікових групах;
- б) старшій групі;
- в) молодшій і середній групах;
- г) немає правильної відповіді.

10. Коли розучують новий комплекс загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики:

- а) у другій половині дня;
- б) під час фізкультурного заняття;
- в) під час прогулянки;
- г) зранку перед гімнастикою.

Література

Рекомендована література 1, 5-7 (основна), 9, 11, 13 (додаткова).

ТЕМА 4. РУХЛИВІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

Мета: засвоїти знання про зміст рухливих ігор по кожній віковій групі, програмові завдання їх проведення, варіанти та шляхи ускладнення, класифікацію, особливості методики проведення з дітьми різного віку, використання народних рухливих ігор.

План

1. Рухливі ігри для дітей дошкільного віку.
2. Методика проведення рухливих ігор.
3. Особливості використання в педагогічному процесі українських народних рухливих ігор , ігор-естафет, атракціонів.

Основні терміни і поняття

Рухлива гра, правила гри, варіантність, народні ігри, ведучий, сюжетна гра, гра-вправа, ігри-атракціони.

Методичні рекомендації

У *першому питанні* необхідно зосередити увагу на визначенні «рухлива гра», визначити значення рухливої гри для дітей дошкільного віку, охарактеризувати теорію розвитку рухливих ігор, класифікацію рухливих ігор, варіантність рухливих ігор та їх ускладнення.

При вивченні *другого питання* необхідно охарактеризувати особливості організації та методики проведення рухливих ігор: вибір гри, збір дітей на гру, зацікавлення, організація дітей, пояснення, розподіл ролей, розміщення дітей, роздача інвентарю, атрибутів, команди й сигнали до початку дій, темп проведення, дозування фізичного навантаження; музичний супровід, особливості проведення рухливих ігор на ділянці в різні пори року.

У *третьому питанні* необхідно звернути увагу на особливості проведення народних ігор, ігор-хороводів, їх значення для дітей дошкільного віку.

Практичні завдання

Завдання 1. Скласти та представити картотеку народних ігор для дітей різних вікових груп.

Вимоги до картотеки народних ігор та проведення рухливої гри:

- 1) дотримуватись програмових вимог;
- 2) дотримуватися структури оформлення конспекту ігор (назва, мета, обладнання, використана література, хід вправи);
- 3) обсяг – не менше 2-х ігор (вік дітей на вибір).

Завдання 2. Підібрати рухливі ігри на закріплення основних рухів для дітей різних вікових груп з урахуванням сезону, місця проведення й режиму дня, скласти конспект рухливих ігор, провести на практичному занятті.

Вимоги до конспекту та проведення рухливої гри:

- 1) дотримуватись програмових вимог;
- 2) конспект рухливої гри повинен відповідати схемі;
- 3) обсяг – 2 гри (вік дітей на вибір);
- 4) використовувати власноруч виготовлені атрибути для проведення рухливих ігор.

Схема написання конспекту рухливої гри

1. Назва гри та група. Якщо є ускладнення, то вказати яке.
2. Мета гри записується в такій послідовності: навчальні завдання із закріплення та вдосконалення основних рухів; завдання з розвитку фізичних якостей та психічних процесів; виховні завдання.
4. Підготовка вихователя: вказується опрацьована література (автор, назва підручника, посібника чи статті, розділ, параграф і сторінка) та обладнання, його кількість.
5. Місце проведення.
6. Ступінь рухливості.

Хід гри

1. Вказати спосіб, за допомогою якого вихователь залучатиме дітей до гри, а також розміщення їх для пояснення змісту та правил гри.
2. Зазначити, яким чином відбулося залучення дітей до участі в грі, підтримування зацікавленості грою. У кожній віковій групі гру можна почати з пригадування того, за чим велося спостереження, з показу іграшки, ілюстрації, читання невеликого вірша чи відгадування загадки.
3. Далі необхідно повністю записати пояснення змісту та правил гри:
 - для дітей молодших груп: вказати назву гри, описати розподіл ролей, атрибутів, зазначити фрази, що стосуються початку гри; необхідно записати прийоми керування грою, визначити роль вихователя в грі та кількість повторень гри;
 - для дітей середньої групи: спочатку записати пояснення змісту гри та хід роботи з правилами, а вже потім вказати спосіб розподілу ролей, роздачі атрибутів; розписати прийоми керування грою;
 - для дітей старшої групи: розписати детально пояснення змісту та правил гри; вказати конкретно питання на закріплення правил гри; записати лічилки, які будуть використані під час розподілу ролей; вказати місце роздачі атрибутів, а також записати прийоми керування грою.
4. Завершуючи складання конспекту, необхідно записати кількість повторень гри для дітей усіх вікових груп, прийоми закріплення назви гри та виконати підсумковий аналіз. Якщо під час останнього повторення гри вводиться ускладнення або музичний супровід, то це також обов'язково вказати.

Завдання 3. Переглянути проведення рухливих ігор студентами у ролі вихователя та скласти аналіз проведення ігор відповідно до критерій.

Критерії аналізу рухливої гри

1. Підготовка вихователя до рухливої гри (розробка конспекту гри, знання напам'ять змісту гри, наявність атрибутів).

2. Підготовка дітей до гри (бесіда про персонажів гри, володіння основними рухами).
3. Вибір місця, часу для гри, грамотне розміщення дітей для пояснення правил.
4. Збір дітей до гри. Переказ сюжету гри дітям.
5. Пояснення правил гри.
6. Закріплення правил гри.
7. Розподіл ролей (лічилька, стрілочка, загадка, черговість тощо).
8. Керівництвом ходом гри (методи, прийоми, вказівки, зауваження, необхідність зупинки гри).
9. Підбиття підсумків гри, оцінка ігрових дій дітей.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть особливості виховного процесу у закладі вищої освіти.
2. Дайте визначення поняття «рухлива гра».
3. Охарактеризуйте рухливу гру як засіб усебічного розвитку дітей.
4. Які види рухливих ігор проводять з дітьми дошкільного віку, їх характеристика?
5. Які особливості керування рухливими іграми в дітей молодших груп (3-4-х років)?
6. У чому полягає специфіка керування рухливими іграми в дітей старших груп (5-6-ти років)?
7. Які рухливі ігри можна проводити з дітьми дошкільного віку під музику?
8. Які ігри спортивного характеру можна проводити з дітьми старшого дошкільного віку?
9. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри в городки?
10. Якими є особливості методики навчання дітей гри в бадмінтон?
11. Якою є методика навчання дітей гри в настільний теніс?
12. Як обладнати майданчик у дошкільному закладі для гри в баскетбол?
13. Охарактеризуйте загальні основи методики навчання дітей гри у футбол.
14. Якими є спрощені правила гри в хокей для дітей старшого дошкільного віку?

Тести для самоконтролю

- 1. В основу сюжетних рухливих ігор покладене:**
 - а) чітке виконання ігрового завдання;
 - б) інтенсивне виконання рухів;
 - в) життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів);
 - г) елементи спортивних ігор.
- 2. Які ігри за ступенем фізичного навантаження проводяться на прогулянках, за годину до денного сну та після нього?**

- а) малої рухливості;
- б) середньої рухливості;
- в) великої рухливості;
- г) будь-якої рухливості.

3. Під час пояснення змісту гри найкраще розміщувати дітей:

- а) у шеренгу;
- б) у коло;
- в) у півколо;
- г) у те положення, з якого вони почнуть гру.

4. Для якої вікової групи характерні такі ігри: «Квач», «Снігурі та кіт», «Вудочка», «Чия ланка швидше збереться»?

- а) для молодшої;
- б) для середньої;
- в) для старшої;
- г) для підготовчої.

5. Нові рухливі ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп:

- а) 2 дні підряд;
- б) 2-3 дні підряд;
- в) 3-4 дні підряд;
- г) щодня протягом тижня.

6. Для дошкільників якої вікової групи велике значення має підбиття підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх?

- а) першої молодшої;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) другої молодшої.

7. Більшість сюжетних рухливих ігор дошкільників є:

- а) колективними;
- б) індивідуальними;
- в) підгруповими;
- г) самотійними.

8. До якого виду ігор за ступенем фізичного навантаження належить така рухова діяльність: метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами, підлізання під дугу, переступання через предмети тощо?

- а) малої рухливості;
- б) середньої рухливості;
- в) високої рухливості.

9. У якій віковій групі можна використовувати такі спортивні вправи: бадмінтон, настільний теніс, городки?

- а) у першій молодшій групі;
- б) у другій молодшій групі;
- в) у середній групі;
- г) у старшій групі.

10. У якій віковій групі діти оволодівають умінням кататися на ковзанах?

- а) у першій молодшій групі;
- б) у другій молодшій групі;
- в) у середній групі;
- г) у старшій групі.

11. Прийом «підставка справа» характерний для гри:

- а) бадмінтон;
- б) городки;
- в) настільний теніс;
- г) баскетбол;
- д) футбол.

12. Тривалість одного тайму під час гри у футбол для дітей старшої групи становить:

- а) 10-15 хв.;
- б) 15-20 хв.;
- в) 20-25 хв.;
- г) 25-30 хв.

13. З якої вікової групи починають навчати дітей ходьби на лижах?

- а) із першої молодшої групи;
- б) із другої молодшої групи;
- в) із середньої групи;
- г) зі старшої групи.

14. З якої вікової групи починають навчати дітей кататися на двоколісному велосипеді?

- а) із першої молодшої групи;
- б) із другої молодшої групи;
- в) із середньої групи;
- г) зі старшої групи.

15. Для гри в городки з дошкільниками використовують два квадрати:

- а) зі стороною 1 м. на відстані 1-1,5 м;

- б) зі стороною 1,5 м. на відстані 2-2,5 м;
- в) зі стороною 2 м. на відстані 2-3 м;
- г) зі стороною 2 м. на відстані 1-1,5 м.

16. Однією з початкових вправ під час навчання гри в бадмінтон є:

- а) жонгливання воланом;
- б) виконання різноманітних ударів ракеткою;
- в) підбивання ракеткою волана;
- г) відбивання волана.

17. В усіх вікових групах протягом дня проводять таку кількість рухливих ігор:

- а) 3-4, улітку 4-5;
- б) 4-5, улітку 5-6;
- в) 5-6, улітку 4-5;
- г) 4-5, улітку 3-4.

18. Щодня з дошкільниками проводять таку кількість рухливих ігор:

- а) 4-5;
- б) 1-2;
- в) 2-3;
- г) 6-7.

19. Встановіть відповідність між назвами ігор і класифікацією рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження

1. Великої рухливості	а) Хороводи, «Море хвилюється»
2. Середньої рухливості	б) «Кого не стало?», «Знайди і промовчи»
3. Малої рухливості	в) «Жаби і чапля», «Рибалка і рибки».

Література

Рекомендована література 16, 22, 24-25 (основна), 4-9 (додаткова).

Тема 5.

ФОРМИ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Мета: засвоїти знання про особливості проведення фізкультурних занять, їх організацію і методику проведення з дітьми різного віку; сучасні підходи з цих форм роботи; особливості проведення ранкової гімнастики, гімнастики пробудження, фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок.

План

1. Заняття з фізичної культури – основна організаційна форма навчання дітей фізичним вправам.
2. Структура заняття з фізичної культури

3. Методика проведення фізкультурних занять.
4. Ранкова гімнастика в закладі дошкільної освіти.
5. Фізкультхвилинки та фізкультпаузи.

Основні терміни і поняття

Фізкультурні заняття, способи організації, моторна і загальна щільність, пульсова крива, емоційне, психічне навантаження.

Методичні рекомендації

При вивченні *першого питання* необхідно розглянути значення занять із фізичної культури у всебічному розвитку дитини, місце фізкультурних занять серед інших форм фізичного виховання з дітьми дошкільного віку, вимоги до сучасного заняття з фізичної культури, особливості їх проведення, типи (різновиди) фізкультурних занять, сучасні дослідження, завдання занять; охарактеризувати оздоровчі, освітні й виховні завдання заняття.

У *другому питанні* необхідно зосередити увагу на завданнях і змісті підготовчої, основної, заключної частини заняття, довести взаємозв'язок частин заняття.

При розгляді *третього питання* варто звернути увагу на організацію навчальної діяльності та прийоми активізації розумової активності дітей на занятті, дозування фізичного навантаження на занятті, щільність заняття (моторна, загальна), її визначення, емоційне й психічне навантаження, способи організації дітей на занятті (індивідуальний, фронтальний, поточний, груповий, змінний, тренування по колу), музичний супровід, оцінку діяльності дітей на занятті, аналіз заняття. Визначити особливості змісту й методики проведення фізкультурних занять у різних віковій групах та у змішаних за віком групах.

У *четвертому питанні* слід розглянути методику проведення ранкової гімнастики з дітьми різних вікових груп, а саме: організацію дітей, методичні прийоми проведення фізичних вправ, темп виконання, дозування фізичного навантаження, тривалість у різних вікових групах; музичний супровід. Визначити особливості ранкової гімнастики на майданчику (повітрі).

У *п'ятому питанні* необхідно зосередити увагу на необхідності проведення фізкультхвилинки та фізкультпауз, системі застосування фізкультурно-оздоровчих засобів у закладах дошкільної освіти, умовах досягнення результативності фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти.

Практичні завдання

Завдання 1. Розробити та презентувати конспект фізкультурного заняття у спортивній залі для дошкільників (вікова група та тип заняття за вибором студента).

Вимоги до конспекту заняття:

- 1) дотримуватись програмових вимог;
- 2) конспект заняття повинен відповідати схемі.

Схема конспекту заняття з фізичної культури.

Програмовий зміст фізкультурного заняття розробляється відповідно до програми і плану вихователя та записується в такій послідовності:

- завдання з вивчення нових рухів;
- завдання з удосконалення та закріплення нових рухів (указати розміри фізкультурного обладнання, конкретизувати техніку виконання кожного руху);
- завдання з розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості) та психічних процесів;
- виховні завдання (виховання позитивних моральних та вольових якостей).

Підготовка вихователя: указати опрацьовану методичну літературу із зазначенням автора, назви підручника (посібника чи статті), розділу та сторінок. Зазначити необхідний інвентар, іграшки, атрибути та їхню кількість.

Підготовка дітей: указати рівень підготовленості дітей до того руху, який вивчається, та до рухливої гри.

Конспект розробити в такій послідовності.

Хід заняття (тривалість згідно з віковою групою)

№	Зміст роботи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Зміст усіх частин заняття (крім нетрадиційних занять) доцільно записувати у зазначених вище графах.

У другій графі «Зміст роботи» зазначається:

I. Підготовча частина

1. Звичайна ходьба в обхід по залі (у молодших групах – по колу).
2. Повідомлення дітям завдань заняття (в усіх групах, крім молодшої).
3. Чергування коригувальних вправ та вправ для запобігання плоскостопості зі звичайною ходьбою.
4. Чергування різних видів бігу зі звичайною ходьбою.
5. Вправи на увагу (в усіх групах, крім молодшої).
6. Роздача фізкультурного обладнання для виконання загальнорозвивальних вправ.
7. Перешикування, повороти, розмикання відповідно до вікових особливостей дітей.

Приклад конспекту занять із фізичної культури для дітей дошкільного віку

Конспект заняття із фізичної культури для дітей шостого року життя на повітрі.

Програмний зміст: закріпити навички ходи й бігу між предметами, вправляти в навичках стрибків на двох ногах до снігової баби, метанні сніжок у ціль. Розвивати окомір, спритність, швидкість, пам'ять, увагу, мислення. Виховувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою, цілеспрямованість, дисциплінованість.

Вид заняття: змішаного типу.

Спосіб організації: змінний, фронтальний.

Інвентар: бубон, прапорці 3-4-х кольорів, сніжки.

Частина заняття	Зміст роботи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Вступна	<p>Шикування дітей у шеренгу.</p> <p>Виконання різних видів ходьби і бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звичайна ходьба - ходьба з рухами рук: крок лівою ногою-руки в сторони, правою-на пояс - звичайна ходьба - ходьба на носках - біг звичайний - ходьба звичайна 	<p>20 с</p> <p>25 с</p> <p>10 с</p> <p>25 с</p> <p>35 с</p> <p>10 с</p>	<p>Шикування за зростом; спину тримати рівно, ногами не човгати, чіткі змахи руками, дивитися прямо; глибокий вдих; повільний повний видих; тримати дистанцію; слухати уважно вказівки вихователя.</p>
Основна	<p>Ігрові вправи:</p> <p>1. «Влуч у ціль».</p> <p>Гравці кидають сніжку у вертикальну ціль (щит, паркан), розташовану на відстані 3 м, правою та лівою рукою поперемінно способом від плеча</p> <p>2. «Хто швидше до снігової баби».</p> <p>Діти розміщуються навколо снігової баби на однаковій від неї відстані 3-4м, у кожної дитини біля ніг лежить сніжка. За сигналом вихователя діти стрибають на двох ногах до снігової баби; потім повертаються до сніжки, беруть її в руки і піднімають над головою.</p> <p>3. «Утримай рівновагу»</p> <p>Ходьба сніговою кучугурою, з балансуєчими руками, у колоні по одному. У кінці кучугури потрібно зійти не зістрибуючи.</p> <p>4. Рухлива гра «Чия ланка швидше збереться».</p> <p>Діти об'єднуються в 3-4 однакові за складом групи, кожна бере прапорці одного кольору.</p> <p>У різних кінцях майданчика або з одного боку ставимо на підставках 3-4 прапорці тих самих кольорів. Кожна група шикується в колону перед прапорцем свого кольору.</p> <p>Коли гравці вишикуються, вихователь б'є в бубон, і діти починають ходити, бігати, стрибати майданчиком у різних напрямках. Рухи змінюються залежно від того ритму і темпу, який задає</p>	<p>6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Правильно прийняти вихідне положення, точно виконувати елементи техніки кидка.</p> <p>Правильно прийняти вихідне положення, уважно слухати вказівки вихователя; чітко виконувати елементи техніки кидка.</p> <p>Дивитися прямо, тримати дистанцію.</p> <p>Діти самі діляться на групи. Після 2-3-х повторень гри, коли діти бігають, стрибають, вихователь говорить: «Стій!». За цим сигналом усі гравці зупиняються і закривають очі. Тим часом вихователь міняє місцями прапорці й говорить: «На місця!». Діти відкривають очі й шикуються навпроти свого прапорця. Фіксуємо, яка колона швидша.</p>

	вихователь. За сигналом «На місця!» діти біжать до свого прапорця і шикуються в колону (обличчям до прапорця). Вихователь фіксує, яка група вишикувалася першою.		
Заключна	Шиккування дітей у колону. Звичайна ходьба. Вправи на встановлення дихання. Ходьба з поступовим уповільненням темпу. Підбиття підсумків заняття. Перешикування дітей у дві колони. Повернення парами до групової кімнати.	40 с 30 с 45 с	

Завдання 2. Розробити і провести під час практичного заняття комплекс ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку (вік дітей на вибір студента).

Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні для дітей першої молодшої групи.

I частина

1. Шиккування в колону за допомогою вихователя.
2. Ходьба по колу за вихователем із використанням зорових орієнтирів.
3. Розмикання в колі: крок назад, убік.

II частина

1. Вправа для м'язів рук і плечового пояса.
2. Вправа для м'язів тулуба.
3. Вправа для м'язів ніг.

III частина

1. Заспокійлива ходьба.
2. Вправа на регуляцію дихання.

Інструкція

Тривалість ранкової гімнастики – 4-5 хв. Кількість загальнорозвивальних вправ 3-4. Дозування загальнорозвивальних вправ – 4 повторення; стрибків – 8. Тривалість ходьби у вступній і заключній частинах – 20-25 с. Безперервний біг у середньому темпі – 15 с. Метод проведення – ігровий. Вимоги до форми запису такі самі, як і до конспекту заняття з фізичної культури.

Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні для дітей другої молодшої групи

I частина

1. Шиккування в колону за допомогою вихователя.
2. Ходьба в колоні по колу з використанням зорових орієнтирів за вихователем, а з другого півріччя – за ведучим.
3. Вправи на запобігання плоскостопості по черзі зі звичайною ходьбою.
4. Короткотривалий біг.
5. Роздача дітям інвентарю для виконання загальнорозвивальних вправ, які діти виконують разом із вихователем.

З другого півріччя використовується рахунок «раз-два» або музичний супровід.

II частина

1. Вправи для рук і плечового поясу.
2. Вправи для прямих м'язів тулуба (нахили вперед).
3. Вправи для м'язів ніг (піднімання, присідання).
4. Вправи для бокових чи косих м'язів тулуба (нахили чи повороти тулуба в сторону).
5. Підстрибування.

III частина

1. Ходьба звичайна зі складанням інвентарю, з яким виконували вправи.
2. Безперервний біг у середньому темпі.
3. Заспокійлива ходьба.
4. Вправи на регуляцію дихання.

У першому півріччі діти четвертого року життя зарядку виконують так само, як у першій молодшій групі. З другого півріччя навантаження збільшується. Діти повинні знати, хто за ким стоїть.

Тривалість ранкової гімнастики – 5-6 хв. Кількість загальнорозвивальних вправ – 4-5. Дозування – 4-6 повторень; стрибків – 10-12. Безперервний біг у середньому темпі – 20 с.

Складних вправ мало, більше простих, які проводяться найчастіше в ігровій та імітаційній формі (за одним сюжетом).

Форма запису вправ у конспекті така сама, як і в конспекті фізкультурного заняття.

Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні для дітей середньої групи

I частина

1. Шикування в колону за зростом, повороти.
2. Призначення ланкових-ведучих.
3. Ходьба заломом в обхід.
4. Коригувальні вправи та вправи на запобігання плоскостопості.
5. Біг у середньому темпі.
6. Роздача фізкультурного обладнання.
7. Перешиккування з колони по одному в 3-4 колони способом виведення ланок, у першому півріччі – за зоровими орієнтирами.
8. Повороти, розмикання.

II частина

1. Вправи для рук і плечового поясу.
2. Вправи для м'язів тулуба.
3. Вправи для ніг (піднімання, присідання).
4. Стрибки. Звичайна ходьба зі складанням атрибутів.

III частина

1. Біг у середньому темпі.

2. Заспокійлива ходьба.
3. Вправи на вентиляцію легенів.

Тривалість ранкової гімнастики – 6-8 хв. Кількість загальнорозвивальних вправ – 5-6. Кількість повторень кожної вправи – 6-8 разів. Стрибків – 12-16. Ходьба – 25-30 с. Безперервний біг – 25-30 с.

Інструкція.

Загальнорозвивальні вправи діти виконують після оголошення назви вправи та вихідного положення. Спосіб виконання вправ вихователем – дзеркальний.

Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні для дітей старшої групи

I частина

1. Шикування в колону (шеренгу), повороти.
2. Ходьба в обхід залу з виконанням поворотів у кутах (1-2 рази).
3. Коригувальні вправи та вправи на запобігання плоскостопості (не більше двох видів) у чергуванні зі звичайною ходою.
4. Біг у середньому темпі.
5. Роздача фізкультурного обладнання.
6. Перешикування в 3-4 колони способом «захід трійками-четвірками через центр».
7. Повороти, розмикання.

II частина

1. Вправи для рук і плечового поясу.
2. Вправи для прямих згиначів тулуба (нахили вперед).
3. Вправи для бокових м'язів тулуба (нахили в сторони).
4. Вправи для косих м'язів тулуба (повороти в сторони з вихідного положення сидячи).
5. Вправи для ніг.
6. Стрибки.
7. Складання фізкультурного інвентарю.

III частина

1. Біг у середньому темпі.
2. Заспокійлива ходьба. Вправи на відновлення дихання.

Тривалість ранкової гімнастики – 8-10 хв. Кількість загальнорозвивальних вправ – 6-7. Кількість повторень кожної вправи – 8-10 разів; стрибків – 20. Ходьба – 30-35 с. Безперервний біг – 30-35 с.

Добре знайомі вправи вихователь лише називає та вказує вихідне положення, а діти виконують їх самостійно. Темп виконання окремих вправ можна замінювати.

Приклад комплексу ранкової гімнастики

Комплекс (для дітей шостого року життя) «Грайливий човник»

Мета: вивчити комплекс загальнорозвивальних вправ, формувати навички правильної постави, попереджувати виникнення плоскостопості; розвивати

спритність, гнучкість, мислення, увагу, виховувати дисциплінованість, організованість.

№ пор.	Зміст	Дозування
1.	Шикування в шеренгу за зростом. Ходьба зі зміною темпу.	30 с
	Ходьба на зовнішніх та внутрішніх боках стоп.	25 с
	Біг у середньому темпі.	35 с
2.	Вправи без предметів	
	Хвилеподібні рухи руками	8 р.
	В. п. – о. с., руки в сторони	
	1-2 – хвилеподібні рухи руками вгору і вниз	
	3 – опустити руки вниз	
	4 – руки в сторони у в. п.	
	Нахили тулуба вперед	8 р.
	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі	
	1-2 – нахили тулуба вперед, шию витягнути (видих)	
	3-4 – випрямитись у вихідне положення (вдих)	
	Підіймання ніг по чергово	8 р.
	В. п. – о. с., руки на поясі	
	1 – підняти праву ногу вперед-угору, носок витягнути	
	2 – опустити ногу у в. п.	
	3-4 – те саме з лівої ноги	
	Нахили тулуба вперед	8 р.
	В. п – стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі. Права опущена вниз	
	1 – підняти праву руку вперед, угору (вдих)	
	2-3 – виконати пружинисті нахили тулуба вперед, торкаючись пальцями правої руки носка лівої ноги й промовляючи «Ква-ква» (вдих)	
	4 – повернутися у в. п.	
	5-8 те саме з лівої руки	
	Стрибки на місці з рухами рук	8 р.
	В. п.- о. с., руки в сторони	
	1-4 – стрибки з однієї ноги на іншу з рухами рук угору і через сторони	
	Вправа на вентиляцію легень	8 р.
3.	Шикування в колону по одному. Ходьба в повільному темпі	35 с

Завдання 3. Переглянути відеозапис проведення вихователем ранкової гімнастики в закладі дошкільної освіти, скласти аналіз ранкової гімнастики відповідно до критеріїв.

Критерії аналізу ранкової гімнастики

1. Вибір місця проведення ранкової гімнастики та врахування гігієнічних і педагогічних умов її проведення.

2. Відповідність режиму для вікової групи дітей.

3. Тривалість ранкової гімнастики.

4. Підготовка дітей до ранкової гімнастики (одяг, взуття).

5. Підготовка вихователя до ранкової гімнастики (одяг, взуття, зачіска).

6. Правильність побудови комплексу, а саме: кількість вправ, їх дозування; послідовність виконання вправ:

– наявність коригувальних вправ, на запобігання плоскостопості, на розслаблення та регуляцію дихання;

- різновиди ходи та бігу відповідно до віку дітей, їх дозування;
 - різноманітність вихідних положень.
7. Керування ходом ранкової гімнастики з боку вихователя; чіткість мовлення, лаконічність указівок, зауважень, емоційність тону:
- правильність уживання фізкультурних термінів;
 - прийоми попередження та виправлення помилок;
 - прийом заохочення;
 - регулювання фізичного навантаження та дихання.
8. Поведінка дітей та виховні моменти під час ранкової гімнастики.
9. Загартування дітей (сонце, повітря, вода).
10. Висновок з оцінкою.
11. Зауваження і пропозиції.

Завдання 4. Переглянути під час навчальної практики фізкультурну розвагу для дітей дошкільного віку (вікова група на вибір студента), скласти аналіз відповідно до критеріїв.

Критерії аналізу фізкультурної розваги

1. Кількість завдань і відповідність змісту розваги віку дітей та рівню їх розвитку й рухової підготовленості.
2. Умови проведення розваги (місце, форма, взуття, обладнання вихователя і дітей).
3. Естетика організації розваги.
4. Оптимальність розміщення обладнання, інвентарю.
5. Структура розваги.
6. Ефективність вибору й доцільність методів і прийомів взаємодії вихователя з дітьми під час розваги.
7. Прийоми забезпечення позитивного емоційного клімату.
8. Сприяння творчим проявам, розвитку фізичних і вольових якостей дітей.
9. Заохочення дітей за якість виконання вправ (завдань), першість, винахідливість, спритність.
10. Доцільність використання сюжетних ситуацій, ігрових образів.
11. Здійснення індивідуального й диференційованого підходів до дітей.
12. Уміння вихователя користуватися мовними й немовними засобами спілкування.
13. Доступність, логічність, емоційність, виразність мовлення вихователя.
14. Дотримання техніки безпеки.
15. Оцінка розваги.
16. Зауваження й пропозиції.

Завдання 5. Розробити комплекс віршованих фізкультхвилинок (вікова група на вибір).

Вимоги до підбору вправ:

- 1) дотримуватися структури оформлення конспекту вправи (назва, мета, обладнання, використана література, хід вправи);

- 2) обсяг – не менше 3-х вправ.

Питання для самоконтролю

1. Яку роль відіграють заняття з фізичної культури в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку?
2. Охарактеризуйте типи занять з фізичної культури залежно від поставлених педагогічних завдань.
3. Розкрийте структуру занять з фізичної культури.
4. Яке значення має добір вправ для підготовчої частини заняття?
5. Розкрийте зміст понять «загальна щільність заняття» та «моторна щільність заняття».
6. Назвіть способи організації дітей під час виконання основних рухів.
7. Якими є характерні риси фронтального способу організації навчальної діяльності дітей?
8. Коли доцільно використовувати поточний спосіб організації навчальної діяльності дітей?
9. Охарактеризуйте груповий спосіб організації навчальної діяльності дітей.
10. Які характерні риси притаманні змінному способу організації навчальної діяльності дітей?
11. Охарактеризуйте спосіб тренування по колу при виконанні основних рухів.
12. Коли доцільно використовувати індивідуальний спосіб організації дітей при виконанні основних рухів?
13. Якими є особливості методики проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі?
14. Якими є особливості проведення занять з фізичної культури в різних вікових групах (перша та друга молодша, середня, старша та підготовча до школи)?
15. Якими є особливості методики проведення занять з фізичної культури у змішаних за віком групах?
16. Як має відбуватися підготовка вихователя до проведення заняття з фізичної культури?

Тести для самоконтролю

1. Фізкультурне заняття – це:

- а) форма активізації рухової активності дітей;
- б) форма навчання дошкільників основних рухів;
- в) розвиток рухових якостей дітей;
- г) виховання вольових якостей дітей.

2. Підготовча частина фізкультурного заняття має таку мету:

- а) організація дітей, зосередження їхньої уваги на виконанні фізичних вправ, створення бадьорого настрою, забезпечення психологічної та фізіологічної підготовки організму дітей;
- б) формування правильної постави;

- в) підтримка гарного настрою дітей;
- г) розвиток психічних процесів дошкільників.

3. У другій (основній) частині фізкультурного заняття розв'язуються такі завдання:

- а) формування рухових навичок;
- б) організація дитячого колективу;
- в) підготовка атрибутів;
- г) загартування організму дітей.

4. У третій (заклучній) частині фізкультурного заняття розв'язуються такі завдання:

- а) зміцнення слабких м'язів;
- б) зниження навантаження на організм дитини;
- в) удосконалення рухових навичок;
- г) розучування нової гри великої рухливості.

5. Моторна щільність фізкультурного заняття – це:

- а) відношення часу, витраченого дітьми на виконання рухів, до загальної тривалості заняття;
- б) співвідношення загального часу заняття і часу, витраченого дітьми на рух, а також педагогічно виправданий час;
- в) виконання рухів за одиницю часу;
- г) кількість рухів за одну хвилину.

6. Яка кількість основних рухів використовується на фізкультурному занятті в другій молодшій групі?

- а) 2-3 рухи;
- б) 3-4 рухи;
- в) 4-5 рухів;
- г) 6 рухів.

7. Який темп виконання основних рухів рекомендується використовувати на фізкультурному занятті під час першого ознайомлення з рухом?

- а) швидкий;
- б) середній;
- в) повільний;
- г) прискорений.

8. У заклучній частині фізкультурних занять для поступового зниження фізичного навантаження використовуються:

- а) ходьба, вправи на дихання та розслаблення м'язів;
- б) різні види стрибків;
- в) танцювальні вправи і вправи з рівноваги.

9. Загальна щільність фізкультурного заняття – це:

- а) співвідношення загального часу заняття і часу, витраченого дітьми на рух, а також педагогічно виправданий час;
- б) виконання рухів за одиницю часу;
- в) відношення часу, витраченого дітьми на виконання рухів, до загальної тривалості заняття;
- г) кількість рухів за одну хвилину.

10. На заняттях якого типу (залежно від поставлених завдань) вихователь демонструє нову вправу, розповідає дітям про способи її виконання, а потім діти виконують цей рух або окремі його елементи за допомогою вихователя:

- а) ознайомлення з новим матеріалом;
- б) вивчення нового матеріалу;
- в) закріплення та вдосконалення;
- г) контрольні заняття.

11. Заняття з фізичного виховання з дітьми 2-6-ти років проводяться:

- а) два рази на тиждень;
- б) три рази на тиждень;
- в) чотири рази на тиждень;
- г) щоденно.

12. Структура заняття з фізкультури в дошкільному навчальному закладі складається:

- а) із чотирьох частин;
- б) із трьох частин;
- в) із п'яти частин;
- г) із двох частин.

13. Яка з частин фізкультурного заняття має на меті організацію дітей, зосередження їхньої уваги на вправах, створення бадьорого настрою?

- а) допоміжна;
- б) підготовча;
- в) основна;
- г) заключна.

14. Починаючи з якої вікової групи проводиться перешикування трійками через центр?

- а) молодшої;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) підготовчої.

15. Про яку вікову групу йдеться: діти привчаються шикуватись у колону та шеренгу за зростом, перешиковуються з поворотом з колони в шеренгу?

- а) про старшу;
- б) про першу молодшу;
- в) про другу молодшу;
- г) про середню.

16. Протягом якого часу в усіх вікових групах проводиться комплекс загальнорозвивальних занять?

- а) протягом тижня;
- б) протягом двох тижнів;
- в) протягом трьох тижнів;
- г) протягом місяця.

17. Відношення часу, витраченого на безпосереднє виконання вправ та рухливих ігор, до всього часу заняття називається:

- а) моторною щільністю;
- б) фізичним навантаженням;
- в) загальною щільністю;
- г) руховою активністю.

18. Спосіб організації заняття, коли рухи одночасно виконує кілька дітей (3-5), а решта спостерігає, чекаючи своєї черги, називається:

- а) груповим;
- б) фронтальним;
- в) змінним;
- г) поточним.

19. Спосіб одночасного виконання дітьми вправи, який використовується в процесі розучування нескладних рухів, а також закріплення та вдосконалення вже засвоєних називається:

- а) змінним;
- б) груповим;
- в) поточним;
- г) фронтальним.

20. Заняття з фізкультури на свіжому повітрі проводяться:

- а) у першій половині дня;
- б) після сну;
- в) увечері;
- г) у другій половині дня.

21. Починаючи з якої вікової групи застосовують тренування по колу?

- а) середньої;
- б) старшої;
- в) підготовчої;
- г) молодшої.

22. У старшій групі рухлива гра повторюється:

- а) 3-4 рази;
- б) 2-3 рази;
- в) 2 рази;
- г) до 5-ти разів.

23. У першій молодшій групі в основній частині заняття дітям пропонують:

- а) один вид основних рухів;
- б) два види основних рухів;
- в) три види основних рухів;
- г) чотири види основних рухів.

24. Чим завершується основна частина фізкультурного заняття в другій молодшій групі?

- а) рухливою грою;
- б) ходою;
- в) бігом;
- г) виконанням вправи на відновлення дихання.

25. Спосіб організації заняття, під час якого діти виконують рух один за одним, називається:

- а) груповим;
- б) фронтальним;
- в) поточним;
- г) змінним.

26. Комплекси фізкультхвилинок дітей дошкільного віку містять:

- а) 2-3 вправи, кожна з яких повторюється 3-4 рази;
- б) 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів;
- в) 4-5 вправ, кожна з яких повторюється 4-5 разів;
- г) 4-6 вправ, кожна з яких повторюється 3-4 рази.

27. Кількість загальнорозвивальних вправ у комплексах ранкової гімнастики для дітей старшої групи становить:

- а) 4-5 вправ;
- б) 5-6 вправ;
- в) 7-8 вправ;

г) 6-7 вправ.

28. Фізкультурна пауза триває:

- а) 3-5 хвилин;
- б) 6-8 хвилин;
- в) 8-10 хвилин;
- г) 6-10 хвилин.

29. Комплекс вправ для фізкультхвилинок змінюється:

- а) через 2-3 тижні;
- б) через 3-4 тижні;
- в) через 1-2 тижні;
- г) раз на квартал.

30. Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикуює дітей старшої групи:

- а) у коло;
- б) у шеренгу;
- в) у ланки;
- г) у колону.

31. Кількість загальнорозвивальних вправ у комплексах ранкової гімнастики для дітей другої молодшої групи становить:

- а) 2-3 вправи;
- б) 3-4 вправи;
- в) 4-5 вправ;
- г) 5-6 вправ.

32. Укажіть кількість стрибків під час проведення ранкової гімнастики для дітей старшої групи:

- а) 6;
- б) 10;
- в) 20;
- г) 24.

33. Спортивне свято в дошкільному навчальному закладі проводиться:

- а) один раз протягом року;
- б) 2-3 рази на рік;
- в) 1-2 рази на місяць;
- г) один раз на тиждень;
- д) один раз на квартал.

34. День здоров'я в дошкільному навчальному закладі планується і проводиться:

- а) 2-3 рази на місяць;
- б) 1-2 рази на рік;
- в) один раз на місяць;
- г) один раз на тиждень.

35. Фізкультурна розвага проводиться:

- а) 2-3 рази на місяць;
- б) 1-2 рази на рік;
- в) 1-2 рази на місяць;
- г) один раз на тиждень;
- д) кожного дня.

36. Яка форма активного відпочинку передбачає вдосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах?

- а) фізкультурне свято;
- б) фізкультурна розвага;
- в) пішохідний перехід;
- г) день здоров'я.

37. Довжина шляху пішохідного переходу в один кінець для старших дошкільників становить:

- а) 1 км;
- б) 1,5 км;
- в) 2 км;
- г) 2,5 км.

38. Тривалість фізкультурного свята становить:

- а) близько 1-ї години;
- б) близько 1,5 години;
- в) близько 2-х годин;
- г) свято триває протягом дня.

Література

Рекомендована література 24, 28, 35 (основна), 2, 11 (додаткова).

Тема 6.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ, НАБОРІВ LEGO У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета: засвоїти знання про особливості використання ігрових технологій , наборів LEGO під час організації різних форм фізичного виховання дошкільників.

План

1. Ігрова технологія (навчання через гру) у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.
2. LEGO як допоміжний засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Основні терміни і поняття

Гра, навчання, технологія навчання, ігрова технологія , заняття, вправи.

Методичні рекомендації

При вивченні *першого питання* необхідно розглянути поняття «ігрова технологія», розкрити значення ігрових технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, сучасні ігрові технології та їх використання у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

У *другому питанні* необхідно зосередити увагу на використанні наборів LEGO під час організації форм фізичного виховання дітей дошкільного віку, визначити можливості навчання фізичних вправ , розвитку рухових якостей, вихованні інтересу до спорту та занять фізичної культури за допомогою шести цеглинок.

Практичні завдання

Завдання 1. Зробити анотацію на статтю, що стосується досвіду використання наборів LEGO у фізичному вихованні дітей дошкільного віку та представити визначений досвід у формі короткої доповіді.

Вимоги до анотації

- 1) Вихідні дані статті (повна назва статті, назва видання, рік, П.І.П. автора, його посада/науковий ступінь).
- 2) Оцінка глибини й актуальності теми.
- 3) Стислий виклад позиції автора.
- 4) Висловлення власного ставлення до суті порушеної проблеми й оцінка позиції автора.
- 5) Аналіз індивідуальних особливостей стилю автора (доступність, науковість тощо).
- 6) Аудиторія, для якої ви рекомендували б джерело.
- 7) Висновок.

Завдання 2. Змоделювати рухливі ігри різної рухливості, фізкультурні паузи, фізкультхвилинки, вправи для дітей дошкільного віку з наборами LEGO об'єднавшись у три підгрупи (вік дітей на вибір).

Вимоги до оформлення конспектів форм фізичного виховання

- 1) Вказати обрану форму роботи фізичного виховання дошкільників.

2) Зазначити тему, мету, хід проведення гри.

3) Стислий виклад усіх напрацювань і позицій підгрупи одним спікером

Завдання 3. Об'єднатись у підгрупи по 5 студентів, розробити конспект спортивного свята з використанням наборів LEGO, презентувати його, зробити аналіз спортивного свята іншої запропонованої підгрупи студентів.

Схема аналізу фізкультурного свята

1. Тематика свята, її відповідність віку дітей.
2. Мета свята, правильність її визначення.
3. Місце проведення свята: його відповідність темі, меті.
4. Залучення до участі у святі батьків, дітей, співробітників дошкільного навчального закладу.
5. Сценарій свята: його відповідність віку дітей, наявність зв'язку з впровадженням ігрової технології «Навчання через гру», з іншими видами фізкультурно-оздоровчої роботи групи та з іншими розділами програми тощо.
6. Урочистість, святковість, сюрпризність окремих моментів фізкультурного свята.
7. Доцільність змісту різних видів фізкультурної дитячої діяльності на святі, їх чергування.
8. Регулювання фізичного та емоційно-психічного навантаження на дітей протягом свята.
9. Завершення свята.
10. Досягнення мети свята, аналіз доцільності використання шести цеглинок LEGO під час ігор, вправ, естафет тощо.
11. Висновок з оцінкою.
12. Зауваження та пропозиції.

Питання для самоконтролю

1. Яку роль відіграє ігрова технологія LEGO на заняттях з фізичної культури в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку?
2. Під час яких форм роботи фізичного виховання дошкільників можна і доцільно використовувати шість цеглинок наборів LEGO?
3. Яке значення для дитини має використання шести цеглинок LEGO під час виконання загальнорозвивальних вправ для?
4. Яким чином набори LEGO можуть сприяти розвитку рухових якостей дошкільників?
5. Чи є в Україні досвід роботи впровадження ігрової технології у закладах освіти?

Тести для самоконтролю

1. Технологія навчання – це:

- а) автоматизована інформаційна система дитини педагогом;

- б) послідовність дій педагога і дітей, при виконанні якої, врахувавши індивідуальні та вікові особливості учня та професійно-методичний рівень учителя, запланований результат обов'язково має настати;
- в) це сукупність методів, виробничих процесів та програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує виконання інформаційних процесів з метою підвищення їхньої надійності та оперативності;
- г) немає правильної відповіді.

2. Дитяча гра – це:

- а) метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації;
- б) один з основних видів діяльності дітей, спрямованої на практичне пізнання навколишніх предметів і явищ через відтворення дій та взаємні дорослих.
- в) спосіб оцінки ступеня досягнення мети;
- г) немає правильної відповіді.

3. Навчальна гра – це:

- а) це вид гри, розроблений з метою кращого засвоєння навчального матеріалу за допомогою ігрових елементів
- б) організація дитячого колективу;
- в) певна діяльність вихователя та дітей
- г) немає правильної відповіді.

4. Заняття – це:

- а) це цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності дітей;
- б) це вид гри, розроблений з метою кращого засвоєння навчального матеріалу за допомогою ігрових елементів;
- в) автоматизована інформаційна система дитини педагогом;
- г) всі відповіді правильні.

5. Вправа – це:

- а) це вид гри, розроблений з метою кращого засвоєння навчального матеріалу за допомогою ігрових елементів;
- б) це сукупність методів, виробничих процесів та програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок;
- в) це метод навчання, який передбачає цілеспрямоване, багаторазове повторення учнями певних дій чи операцій з метою формування умінь і навичок.
- г) немає правильної відповіді.

ПИТАННЯ ДЛЯ АКТУАЛІЗАЦІЇ ЗНАТЬ І ПОВТОРЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ З КУРСУ

1. Розкрийте принципи системи фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте основні організаційні ланки системи фізичного виховання.
3. Назвіть учених, які зробили значний внесок у розвиток теорії і методики фізичного виховання підростаючих поколінь.
4. Розкрийте що вивчає наука «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку».
5. Охарактеризуйте взаємозв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним вихованням.
6. Розкрийте суть фізичного виховання дітей у спадщині видатних учених: філософів, педагогів, медиків.
7. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
8. Охарактеризуйте специфічні функції фізичних вправи.
9. Розкрийте сутність змісту фізичних вправ.
10. Розкрийте поняття «форма фізичних вправ».
11. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ».
12. Охарактеризуйте користь оздоровчих сил природи для організму дитини.
13. Назвіть гігієнічні фактори, що впливають на стан здоров'я дітей.
14. Охарактеризуйте розділ «Фізична культура» однієї з програм виховання для дошкільних закладів України.
15. Назвіть основні принципи навчання дітей руховим діям.
16. Розкрийте сутність принципу виховуючого навчання.
17. Назвіть закономірність яка покладена в основу принципу свідомості та активності.
18. Охарактеризуйте сутність принципу наочності.
19. Назвіть закономірність яку покладено в основу принципу доступності та індивідуалізації.
20. Розкрийте сутність принципу систематичності та послідовності.
21. Дайте визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика навчання».
22. Охарактеризуйте метод показу рухових дій.
23. Охарактеризуйте використання словесних методів у фізичному вихованні дошкільників.
24. Охарактеризуйте використання практичних методів у фізичному вихованні дошкільників.
25. Охарактеризуйте метод цілісного навчання вправ.
26. Охарактеризуйте ігровий метод.
27. Охарактеризуйте змагальний метод.
28. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного

методу навчання вправ?

29. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка».
30. Охарактеризуйте етапи формування рухової навички.
31. Охарактеризуйте значення рухових якостей в побуті та діяльності дитини.
32. Дайте визначення швидкості як фізичної якості людини.
33. Назвіть фізичні вправи що розвивають швидкість у дітей.
34. Дайте визначення рухової якості спритності.
35. Охарактеризуйте загальні основи методики розвитку швидкості в дошкільників.
36. Дайте визначення гнучкості як фізичної якості людини.
37. Назвіть вправи що розвивають гнучкість у дітей.
38. Дайте визначення рухової якості витривалості.
39. Охарактеризуйте загальні основи розвитку витривалості в дошкільників.
40. Дайте визначення поняття «сила як рухова якість людини».
41. Назвіть засоби розвитку сили в дітей.
42. Дайте визначення поняття «рухлива гра».
43. Охарактеризуйте рухливу гру як засіб усебічного розвитку дітей.
44. Які види рухливих ігор проводять з дітьми дошкільного віку, їх характеристика?
45. Розкрийте особливості методики проведення рухливих ігор для дітей молодшого дошкільного віку.
46. Охарактеризуйте особливості методики проведення рухливих ігор для дітей старшого дошкільного віку.
47. Назвіть рухливі ігри які можна проводити з дітьми дошкільного віку під музику.
48. Запропонуйте ігри спортивного характеру для дітей старшого дошкільного віку.
49. Охарактеризуйте роль занять з фізичної культури в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.
50. Охарактеризуйте типи занять з фізичної культури залежно від поставлених педагогічних завдань.
51. Розкрийте структуру занять із фізичної культури.
52. Розкрийте значення добору вправ для підготовчої частини заняття.
53. Розкрийте зміст понять «загальна щільність заняття» та «моторна щільність заняття».
54. Назвіть способи організації дітей під час виконання основних рухів.
55. Розкрийте характерні риси фронтального способу організації навчальної діяльності дітей.
56. Назвіть коли доцільно використовувати поточний спосіб організації навчальної діяльності дітей.
57. Охарактеризуйте груповий спосіб організації навчальної діяльності дітей.

58. Розкрийте характерні риси змінного способу організації навчальної діяльності дітей.

59. Охарактеризуйте спосіб тренування по колу при виконанні основних рухів.

60. Назвіть коли доцільно використовувати індивідуальний спосіб організації дітей при виконанні основних рухів.

61. Розкрийте особливості методики проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі.

62. Охарактеризуйте особливості проведення занять з фізичної культури в різних вікових групах.

63. Розкрийте особливості методики проведення занять з фізичної культури в різновікових групах.

64. Назвіть необхідну підготовку вихователя до проведення заняття з фізичної культури.

65. Назвіть, яке фізкультурне обладнання має бути у фізкультурній залі.

66. Перерахуйте обладнання літнього фізкультурного майданчика у дитячому садку.

67. Визначте роль сім'ї в процесі фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.

68. Розкрийте значення режиму дня у збереженні фізичного та психічного здоров'я дитини .

69. Назвіть принципи загартування та форми загартувальних процедур використовують для дітей дошкільного віку.

70. Охарактеризуйте основні форми спільної роботи дитячого садка з батьками з фізичного виховання дітей у сім'ї.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Блудова Л. Як виховати здорову дитину. Київ : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. 120 с.
2. Богініч О. Л., Беленька Г. В. Природа і рух. Київ : Кобза, 2003. 190 с.
3. Буракова Ю. Фізкультурне обладнання з пляшок та іншого. *Дошкільне виховання*. 2006. № 10. С. 20-21.
4. Бурова А. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 11-14.
5. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
6. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : підручник. Харків, 2005. 240 с.
7. «Малятко-здоров'ятко» : комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку / Н. Ф. Денисенко, В. О. Музирова, Л. Г. Шевцова, Л. Д. Мельник. Запоріжжя : ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2004. 68 с.
8. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4-6.
9. Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 7-8.
10. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'я зберезувальним. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 8-10.
11. Дитина в дошкільні роки : програма розвитку, навчання та виховання дітей. 2-ге вид. Запоріжжя : ТОВ «Ліпс» ЛТД, 2004. 268 с.
12. Долинна О. Науково-методичне забезпечення фізичного виховання дошкільнят *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 14.
13. Єфименко М. М. Основні рухові режими: авторська програма фізичного виховання. *Дошкільне виховання*. 1996. № 1. С.12-13.
14. Єфименко М. М. Методика ігрового тестування. *Дошкільне виховання*. 1994. № 4. С.12.
15. Єфименко М. М. За принципом «Не зашкодь!». *Дошкільне виховання*. 1999. № 7. С. 19.
16. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят : авторський стиль роботи : методичні рекомендації / авт.-укл. М. М. Єфименко. Київ : ІСДО, 1995. 40 с.
17. Єфремова Є. Як допомогти дитині звільнитися від негативних емоцій. *Дошкільне виховання*. 2008. № 11. С. 20-21.
18. Живаєва Т. Імідж освітнього закладу та особистість керівника. *Дошкільне виховання*. 2002. № 5. С. 18-19.
19. Загородня Л. П., Тігаренко С. А., Барсуковський Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми :

Університетська книга, 2011. 272 с.

20. Нестандартне фізкультурне обладнання / Н. Зьомка, І. Косенкова, О. Вишегородцева та ін. *Дошкільне виховання*. 2009. № 6. С. 32-33.

21. Інструкція з організації охорони життя і здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах (затверджено наказом МОН України від 28.10.08. № 985). *Дошкільне виховання*. 2008. № 12. С. 3-4.

22. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку. Харків : Ранок-НТ, 2007. 96 с.

23. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : науково-методичний посібник / наук. ред. О. Л. Кононко. Київ : Редакція журналу «Дошкільне виховання», 2003. 243 с.

24. Кругляк Т. Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 64 с.

25. Крутій К. Концепція та методичні засади програми «Дитина в дошкільні роки». 3-є вид. Запоріжжя, 2004. 392 с.

26. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ : Знання, 2005. 486 с.

27. Мазоха Д. С. На шляху до педагогічної професії (Вступ до спеціальності) : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 168 с.

28. Литвиненко І. Відповідальність за власне здоров'я формуємо разом з батьками. *Дошкільне виховання*. 2005. № 1. С. 6-7.

29. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 176 с.

30. Машкіна Л. А. Педагогічна практика в системі ступеневої підготовки вихователів дітей дошкільного віку : навчальна програма та методичні рекомендації щодо її реалізації. Хмельницький : Вид-во ХГПІ, 2002. 58 с.

31. Методичні рекомендації до програми розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко» / за ред. О. Л. Кононко. Київ : Кобза, 2004. 188 с.

32. Науково-дослідна робота у фізичній культурі і спорті : підручник / М. М. Радько, О. О. Воробйов, С. В. Мединський та ін.; за ред. М. М. Радько. Чернівці, 2004. 156 с.

33. Неділько В., Камінська Т., Руденко С. Стан здоров'я дошкільнят потребує поліпшення. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 5-6.

34. Педан В. Закладаймо основи здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2007. № 12. С. 5-6.

35. Водоспад оздоровчих хвилин / А. Пелікан, О. Халікіна, О. Гетьман та ін. *Дошкільне виховання*. 2009. № 3. С. 24-25.

Додаткова

1. Стельмахович М. С. Українська народна педагогіка. Київ : ІЗМН, 1997. 232 с.

2. Пелікан А. Нестандартне обладнання для силових вправ та естафет. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 28-29.

3. Поліщук О. В. Педагогічна практика студентів з курсу «Теорія і

методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2004. 144 с.

4. Програма виховання і навчання дітей від 3 до 7 років. Дитина. 2-ге вид., доопрац., допов. Київ : Богдана, 2003. 227 с.

5. Програма виховання дітей у дитячому садку «Українське дошкілля» / упоряд. Н. М. Міських та ін. Львів, 1991. 228 с.

6. Проскура О. В., Кочина Л. П., Кузьменко В. У., Кудикіна Н. В. Програма «Дитина». Орієнтовний зміст виховання і навчання дітей 3-7 років у дитячих закладах. Київ, 1993. Ч. 1. 122 с.; Ч. 2. 114 с.

7. Програма розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко» / наук. кер. О. Л. Кононко. Київ, 2004. 192 с.

8. Семенов О. М. Організація науково-дослідної роботи студентів філологічних факультетів педагогічних університетів. Київ; Глухів : РВВ ГДПУ, 2002. 96 с.

9. Терентьєва Н. Фізичне виховання: інноваційний підхід. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 6-7.

10. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу : методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9-563). *Дошкільне виховання*. 2010. № 9. С. 9.

11. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид., випр. Харків, 2008. 406 с.

Електронні ресурси:

1. Проскура О. В., Кочина Л. П., Кузьменко В. У., Кудикіна Н. В. Програма «Дитина». Орієнтовний зміст виховання і навчання дітей 3-7 років у дитячих закладах. *Методичні рекомендації до програми виховання та навчання дітей від двох до семи років «Дитина»*. Київ, 1993. 122 с. URL: <http://nauch.com.ua/psihologiya/5477/index.html>.

2. Позитивний вплив ритмічної гімнастики на фізичний та емоційний стан дітей: веб сайт. URL: <http://petryk.com.ua/300> (дата звернення 17.04.2019).

3. Лист Міністерства освіти і науки України від 16.06.2016 за № 1/9 – 315 «Щодо організації освітньої роботи в дошкільних навчальних закладах у 2016/2017 навчальному році»: веб сайт. URL: http://shkos.at.ua/load/normativni_dokumenti/mon_listi/shhodo_organizaciji_osvitno_ji_roboti_v_doshkilnikh_navchalnikh_zakladakh_u_2016_2017_navchalnomu_roci/4-1-0-561.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язберезувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2016. 120 с.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 428 с.

3. Григоренко Г. І. Особливості розвитку дітей дошкільного віку : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 110 с.
4. Дитина в дошкільні роки: комплексна освітня програма / наук. керівник К. Л. Крутій. Запоріжжя : Ліпс, 2016. 160 с.
5. Комплекси вправ ранкової гімнастики 5-6 років / за ред. Н. В. Янчук. Харків : Ранок, 2015. 48 с.
6. Комплекси вправ ранкової гімнастики 3-4 роки / за ред. Н. В. Янчук. Харків : Ранок, 2015. 48 с.
7. Кругляк Т. Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 64 с.
8. Маценко Т. М. Ігротeka вихователя ДНЗ. Система розвивальних ігор для дітей 3-4 років (2 молодша група). Харків : Основа, 2017. 41 с.
9. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі : навчальний посібник. / за ред.: Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 116 с.
10. Програма розвитку дитини дошкільного віку. Від народження до 3-х років / за ред.: О. П. Аксьонової., А. М. Аніщук., Л. В. Артемової. Київ : МЦФЕР-Україна, 2014. 204 с.
11. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги : методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2018. 264 с.
12. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / за ред. Л. П. Загородньої, С. А. Титаренко. Суми : Університетська книга, 2019. 272 с.
13. Фізичне виховання дошкільників. Ранній вік / за ред.: Л. Л. Шалімової. Харків : Ранок, 2017. 160 с.
14. Фізичне виховання дошкільників старший вік / за ред.: Л. Л. Шалімової. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
15. Фізичне виховання дошкільників середній вік / за ред.: Л. Л. Шалімової. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
16. Я у світі : програма розвитку дитини дошкільного віку. Від трьох до шести (семи) років / за ред.: О. П. Аксьонової., А. М. Аніщук., Л. В. Артемової. Київ : МЦФЕР-Україна, 2014. 452 с.

Електронні ресурси:

1. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2013. 464 с. URL: <https://studfiles.net/preview/5721447/page:7/>.
2. Формування рухових умінь і навичок з ходьби у дітей старшого дошкільного віку з порушеннями мовлення засобами рухливої гри. веб-сайт. URL: <https://studfiles.net/preview/5721447/page:7/>.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

А

Авторська програма – програма, складена на підставі на власного досвіду й знання (програма М. М. Єфименка тощо).

Актуальність дослідження – обґрунтування необхідності вивчення проблеми для певного часу з погляду теорії і практики.

Амплітуда руху – це найбільша величина переміщення рук, ніг, тулуба, голови в просторі порівняно зі станом спокою, яка залежить від рухомості суглобів, еластичності зв'язок та м'язів.

Б

Базисна програма – програма, яка містить мінімальний зміст роботи з дітьми, обов'язків, перелік навчальних дисциплін, покликаних закладати фундамент, основу, обов'язкову для закладів усіх типів.

Базова програма – програма, яка містить основний (оптимальний) зміст роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі, забезпечує гармонійний цілісний розвиток особистості дитини.

В

Вказівка – це короткий, чіткий, без зайвих пояснень вислів вихователя з метою уточнити завдання, нагадати основні елементи руху, попередити помилки або виправити її.

Г

Гімнастика – фізичні вправи, які спочатку виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування

Гігієнічна гімнастика – вид гімнастики, який сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищує працездатність дитини (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після сну), її добре поєднувати з водними процедурами та повітряними ваннами.

Д

Діагностика – загальний спосіб отримання інформації про об'єкт або процес, що вивчається.

З

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини.

Загартування – підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних впливів зовнішнього середовища (підвищення або зниження температури повітря, вологості, руху повітря та ін.).

Загальнорозвивальні вправи – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини (Вільчковський Е.).

Загальнорозвивальні вправи – це вправи, які впливають на окремі частини тіла, різні групи м'язів, на зв'язки та суглоби (Хухлаєва Д.).

Змикання – прийоми ущільнення розімкнутого строю.

К

Комплексна (загальнорозвивальна) програма – програма, яка охоплює всі основні напрями розвитку дитини: фізичний, психічний, соціальний, духовний, або кілька освітніх напрямів, об'єднаних єдиною педагогічною концепцією.

Команда – це наказ виконувати або припинити певні рухові дії.

Колона – стрій, у якому діти розміщені одне за одним на дистанції одного кроку або витягнутої руки.

Л

Лікувальна гімнастика – широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів.

М

Масаж – це вид пасивної гімнастики

Мета дослідження – конкретні завдання для досягнення загальної мети й отримання об'єктивного наукового результату.

Метод – це спосіб отримання наукової інформації для встановлення закономірних зв'язків, відношень, залежностей та побудови певних наукових концепцій.

Методичний прийом – спосіб, спрямований на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

Методика навчання – спеціальна система методів та методичних прийомів навчання, а іноді й форм організації дітей під час виконання фізичних вправ.

Модифікована (корекційна) програма – програма, адаптована до умов освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі (якщо це заклад компенсаторного типу і не має, наприклад, програми для дітей із порушенням опорно-рухового апарату).

Н

Наука – галузь людської діяльності, спрямованої на отримання об'єктивних, достовірних і систематизованих знань про навколишній світ.

Наукове дослідження – цілеспрямований процес наукового пізнання сутності, об'єктивних законів і закономірностей процесів навколишнього світу.

Науковий гурток – організаційне утворення на кафедрі, учасниками якого є студенти факультету (інституту). Мета створення і роботи гуртка – виявлення найбільш талановитих і здібних до науково-дослідної роботи студентів. Гурток

формується за напрямом наукової діяльності кафедри відповідно до затверджених тематичних планів роботи кафедри.

Науковий метод – спосіб теоретичного й емпіричного пізнання, здобуття і обґрунтування наукового знання.

Науковий семінар – організаційне утворення на кафедрі (кафедрах), учасниками якого є студенти, аспіранти та молоді вчені, які працюють над конкурсними науковими роботами, експериментальними дослідженнями, беруть участь у роботі з держбюджетної тематики кафедри, в організації конференцій, круглих столів, симпозіумів, виконанні наукових проектів, грантів, тощо.

О

Оцінка – результат аналізу вихователем виконання рухової дії.

Основна гімнастика – спрямована на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, оволодіння загальними основами рухових дій (стройові вправи, основні рухи, загальнорозвивальні вправи).

П

Парціальна програма (спеціалізована, локальна) – програма, яка охоплює один або кілька напрямів розвитку дитини, визначає «збагачений», максимально можливий зміст одного з напрямів роботи дошкільного навчального закладу на підставі певної педагогічної концепції.

Педагогічний експеримент – це метод наукового дослідження, у якому явища та умови, що цікавлять дослідника, безпосередньо або опосередковано знаходяться під його впливом та контролем.

Постава – звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі.

Предмет дослідження – частина об'єкта, яка безпосередньо підлягає дослідженню.

Принципи – це виражені об'єктивні закономірності, які визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання.

Проблемна група – організаційне утворення на кафедрі (між кафедрами, факультетами, інститутами), учасниками якого є найбільш здібні й талановиті в науковій роботі студенти, рекомендовані керівниками наукових гуртків, аспіранти й молоді вчені, і яке працює за основними науковими проблемами наукової діяльності кафедр.

Прогнозування – передбачення перспектив майбутнього в досліджуваному процесі.

Програма – основний документ дошкільного закладу, що визначає зміст і напрям роботи педагогів.

Пояснення рухової дії – це стисле, зрозуміле й образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху.

Перешиккування – перехід від одного строю в інший.

Р

Регіональна програма з фізичного виховання – програма, спрямована на задоволення потреб населення у фізичному вихованні дітей дошкільного віку сільського і міського населення, мегаполісу, курортної, промислової, військової зон, університетського містечка, на проведення оздоровчих заходів і режимних моментів з урахуванням особливостей клімату і природних умов, екологічних обставин, здоров'я населення.

Режим – певний розпорядок дня, встановлений для життя дошкільників у дошкільному закладі та в сім'ї, що передбачає правильне чергування різних видів діяльності й відпочинку.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, що дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху.

Рухова підготовленість – рівень розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей, визначених програмою виховання для дошкільних закладів.

Розмикання – спосіб збільшення інтервалу чи дистанції строю.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, що дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху.

Рухове вміння – здатність до неавтоматизованого керування рухами.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії.

Розпорядження – це наказ, висловлений у довільній формі, коли діти ще не спроможні виконувати команди, їх формулює сам вихователь.

Рефлекторні вправи – це викликання реакції м'язової системи на певні подразнення (вигинання хребта, рефлекс підошви тощо).

С

Спеціальна фізична підготовка – система вправ, спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.

Спорт – спеціальна діяльність, спрямована на досягнення в будь-якому виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються у процесі змагань.

Спостереження метод – досить тривале цілеспрямоване і планомірне сприйняття предметів та явищ навколишнього світу, метод пізнання дійсності на основі безпосереднього сприйняття.

Стройові вправи – спільні дії дітей, які займаються в тому чи іншому строї.

Стрій – розміщення дітей для виконання спільних дій.

Т

Теорія фізичного виховання – наука про загальні закони керування процесом фізичного вдосконалення людини.

Техніка фізичних вправ – це способи виконання рухових дій, які сприяють підвищенню їх ефективності.

Туризм – різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи й подорожі, спрямовані на активний відпочинок, пізнання рідного краю, всебічний фізичний розвиток та загартування дітей.

Ф

Фізична досконалість – якість, яка передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя та праці.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичного вдосконалення людини.

Фізична підготовка – прикладна спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта тощо).

Фізичне виховання – організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування й поліпшення її основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань.

Фізичний розвиток – це процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму людини під час її індивідуального життя.

Фізкультурна освіта – рівень знань із фізичного виховання, рухових і гігієнічних умінь та навичок.

Фізичні вправи – це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання.

Ш

Шиккування – розташування для спільних дій.

Шеренга – стрій, у якому діти стоять на одній лінії обличчям в один бік.

Шиккування урозсип – розміщення дітей без точно встановлених орієнтирів

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Чорна Ганна Володимирівна

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Методичні рекомендації
до практичних занять
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Дошкільна освіта»
освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта»**

Рецензент *Л.О. Сущенко*
Відповідальний за випуск *Н.В. Заверико*
Коректор *О.В. Філь*