

Лекція №2
«Завдання і засоби
фізичного виховання
дітей дошкільного
віку»



Метою фізичного виховання,

починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності.

- ▶ **Мета фізичного виховання** має об'єктивний характер, тому що вона відображає потребу нашого суспільства у всебічно фізично підготовлених людях для творчої праці та інших суспільно важливих видів діяльності.
- ▶ Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливність до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації **оздоровчих, освітніх та виховних завдань.**

Оздоровчі завдання спрямовані на :

- ▶ 1. охорону життя, зміцнення здоров'я:
- ▶ основним результатом вирішення оздоровчих завдань повинно бути покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.



2. всебічний фізичний розвиток:

На стан здоров'я та фізичний розвиток дитини впливають такі фактори:

- ▶ біологічні;
- ▶ кліматогеографічні (екологічні) фактори;
- ▶ соціальні фактори.
- ▶ До групи біологічних факторів відносять генетичні фактори.
- ▶ Наприклад, за конституцією батьків, зокрема, довжиною тіла зі значною часткою ймовірності можна визначити довжину тіла їх дітей. Унаслідок впливу цих факторів фізичний розвиток дошкільників підпорядковано природним законам поступової та вікової зміни періодів розвитку дитини.



3. Група кліматогеографічних (екологічних) факторів

- ▶ містить фактори, обумовлені кліматичними, метеорологічними та екологічними умовами, що характерні для різних регіонів України.
- ▶ Зокрема, висока температура повітря (влітку) та вологість у приморських регіонах. Негативно впливають на здоров'я радіонукліди та нітрати, які можуть потрапляти в організм дитини з різними харчовими продуктами та водою.
- ▶ Загазованість повітря, особливо в промислових районах, провокує захворювання дихальної системи.



До групи соціальних факторів відносять:

-умови матеріального життя,

-побут дитини,

-зміст, організація виховної роботи у дошкільному закладі та сім'ї, включаючи фізичне виховання та ін.

Дії соціальних факторів підпорядковані суспільно-економічному розвитку держави. У свою чергу, соціальні фактори суттєво впливають на дію біологічних та кліматогеографічних (екологічних) факторів. Наприклад, гарні матеріальні умови життя сприяють зміцненню здоров'я та покращанню фізичного розвитку дитини.



3. Загартування та удосконалення функцій організму дітей:



- ▶ Загартування розглядається як 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 тощо).
- ▶ У поняття **«загартування»** входить не усунення цих зовнішніх впливів, а, навпаки, штучне їх створення (з дотриманням певного дозування) з метою привчити організм дитини реагувати на них певним чином та нейтралізувати їх шкідливість.

4. формування правильної постави та профілактика плоскостопості - одне з основних оздоровчих завдань фізичного виховання:

- ▶ **Постава** - звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння та в русі. При добрій поставі тіла м'язи, які утримують хребет у правильному положенні, помірно напружені, голова й тулуб тримаються рівно, плечі на одному рівні й трохи відведені назад, спина пряма, живіт підтягнутий, ноги в колінних суглобах прямі (при положенні стоячи).
- ▶ Правильна постава не тільки естетична, а й створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, позитивно впливає на самопочуття дитини.



Ознаки неправильної постави:

- ▶ голова опущена,
- ▶ спина зігнута,
- ▶ плечі висунуті вперед, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта. З цих причин виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніші саме в дошкільному віці.
- ▶ На порушення постави великий вплив має статикодинамічна функція стопи. Навіть невелика зміна її форми може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта і, як наслідок, патологічних дефектів постави.



Правильна організація життя дітей у дошкільному закладі та в сім'ї,

- ▶ дотримання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів тощо), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ - все це сприятиме формуванню правильної постави та профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку.



Освітні завдання спрямовані на :

- ▶ 1.Формування певних систем рухових умінь та навичок.
- ▶ 2.Ігрових дій.
- ▶ 3.Здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми.
- ▶ 4.Розвиток фізичних (рухових) якостей.
- ▶ 5.Формування культурно - гігієнічних вмінь та навичок.



Виховні завдання спрямовані на

- ▶ формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури. Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Застосування різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор сприяє формуванню вмінь орієнтуватися у просторі, розвиває винахідливість та кмітливість. **Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років. Позитивний вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно.**



ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

- ▶ *До засобів фізичного виховання відносяться:*
- ▶ *Фізичні вправи*, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі та туризмі.
- ▶ *Оздоровчі сили природи* (повітря, сонце, вода).
- ▶ *Гігієнічні фактори* (особиста та громадська гігієна, режим дня, харчування).
- ▶ *Значення:*
- ▶ Зміцнюють здоров'я, підвищують працездатність дитини.
- ▶ Викликають позитивні емоції.
- ▶ Підвищують функціональні можливості окремих органів.



Фізичні вправи - це специфічний засіб фізичного виховання. До них відносяться:

- ▶ **ГІМНАСТИКА** - вибірково впливає на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби, допомагає чітко дозувати фізичне навантаження.
- ▶ **Основна гімнастика** - спрямована на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, оволодіння загальнорозвиваючими вправами).
- ▶ **Гігієнічна гімнастика** - сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищує працездатність дитини (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після сну), добре поєднувати з водними процедурами та повітряними ваннами).
- ▶ **Лікувальна гімнастика** - широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів.



СПОРТ -

- ▶ пред'являє високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку (з 5-6 років тренувальні заняття: плавання, художня, спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін.).

▶ **ІГРИ** - один із основних засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри.

- ▶ **Рухливі ігри** - сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на органи дитячого організму.
- ▶ **Спортивні ігри** - ігри з елементами спорту (баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, городки).



ТУРИЗМ -

- ▶ це різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи і подорожі, які спрямовані на активний відпочинок, всебічний розвиток, загартування дітей.



ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

- ▶ **Техніка** - спосіб виконання руху (стрибки з місця, у висоту, довжину).
- ▶ В техніці розрізняють:
 - ▶ **Основу** - головний елемент руху (стрибки - розбіг і поштовх злиті).
 - ▶ **Визначальна ланка** - вирішальна частина основи техніки (поштовх).
 - ▶ **Деталі техніки** - другорядні особливості руху, які не порушують основи техніки.
- ▶ Рухи складаються з фаз (ациклічні рухи - стрибки, метання).
- ▶ **Підготовча фаза** - забезпечує найвигідніші умови для виконання основної фази.
- ▶ **Основна фаза** - спрямована на розв'язання головного завдання.
- ▶ **Заключна фаза** - загальмувати рух і зберегти рівновагу.

Просторова характеристика

- ▶ вихідне положення (В.П.),
- ▶ положення тіла та його частин у просторі, траєкторія руху тіла.
 - ▶ В.П. - розташування частин тіла перед початком вправи.
 - ▶ Положення тіла або його частин - досягається статичним
- ▶ напруженням м'язів (стійка ковзана, посадка велосипедиста).
 - ▶ Траєкторія руху - лінія вздовж якої рухається тіло (або предмет).
- ▶ Траєкторії руху бувають прямолінійні (розбіг), криволінійні (метання).
- ▶ Напрямок руху: вперед, назад, вліво, вправо, вгору, вниз, тощо.
- ▶ Амплітуда руху - це розмах коливального руху (найбільше відхилення тіла або його частин від положення рівноваги).

Просторова часова характеристика - швидкість, прискорення.

- ▶ **Швидкість** - час, потрібний для проходження певного відрізка шляху.
- ▶ **Прискорення** - змінювання швидкості в одиницю часу.
- ▶ **Часова характеристика:**
- ▶ Темп- частота повторення циклів рухів або кількість рухів в одиницю часу. Темп руху залежить від маси частини тіла. **Темп** буває повільний, швидкий, середній.

Ритмічна характеристика:

- ▶ **Ритм** - це поєднання у часі сильних частин руху зі слаб пасивними (лижник, ковзар, велосипедист).



КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

▶ **КЛАСИФІКАЦІЯ** - це поділ фізичних вправ на групи згідно з встановленими ознаками.



▶ **1. Система засобів фізичного виховання:**

▶ гімнастика;

▶ рухливі ігри;

▶ спорт;

▶ туризм;

▶ рухи, які використовуються в різних видах діяльності.



2. Вправи для розвитку фізичних якостей:

- ▶ спритності;
- ▶ швидкості;
- ▶ сили;
- ▶ витривалості;
- ▶ Окоміру (визначення якихось розмірів (довжини, відстані і т. д.) на око без приладів);
- ▶ рівноваги.



- ▶ **3. Вправи з використанням приладів і предметів.**
- ▶ **4. За анатомічними ознаками людини** (вправи для різних груп м'язів: тулуба, рук, ніг).
- ▶ **5. За структурними ознаками:**
 - ▶ циклічного - ходьба, біг, плавання, біг на ковзанах та інше;
 - ▶ ациклічного - метання, стрибки;
 - ▶ напівциклічні - рівновага, лазіння.

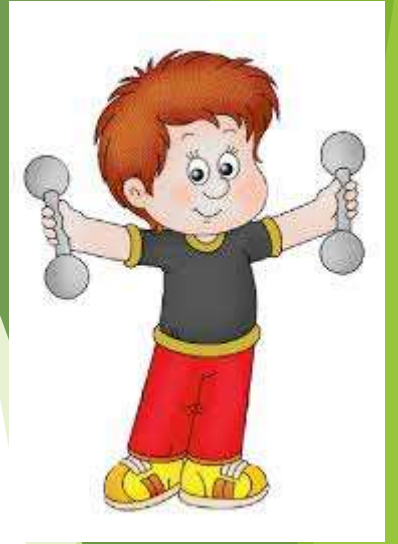
6. За біомеханічними ознаками:

- ▶ поступальні (стрибки у довжину з розбігу);
- ▶ обертальні (метання диска).

▶ 7. За фізіологічними ознаками (вправи різної сили).

▶ *Рухи поділяються на:*

- ▶ **цілісні** - ті, що застосовуються в повсякденному житті (ходьба, біг, їзда на велосипеді);
- ▶ **аналітичні** - спеціально створені для розв'язання завдань фізичного виховання (загальнорозвиваючі вправи, вправи на брусах, кільцях, колоді).



ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:

- ▶ Для дітей кожної вікової групи рекомендується певний режим дня. Він передбачає раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку (заняття, прогулянки, їжа, сон та ін.). Орієнтовний розподіл основних компонентів режиму дня для дітей віком від одного до шести років подано у програмі.

▶ У програмі зазначені організаційні форми фізичного виховання: щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну та ін. Визначена тривалість кожної з цих форм відповідно до конкретної вікової групи. Програмою передбачено також проведення епізодичних форм фізичної культури: фізкультурних розваг, фізкультурних свят, днів Здоров'я для дошкільників різних вікових груп.



Програму побудовано за віковим принципом

- ▶ вона охоплює вікові періоди від 1 до 6 років. Для кожної вікової групи сформульовано чіткі освітні завдання, а також визначені вправи з шикування та перешікування, загальнорозвиваючі вправи (для м'язів рук плечового пояса, тулуба і ніг), основні рухи (ходьба, біг, вправи з рівноваги, стрибки, метання, лазіння).
- ▶ Подано перелік рухових ігор, де зазначено вид руху, який входить до її змісту. В іграх для старших дошкільників: футбол, баскетбол, хокей, городки, бадмінтон, настільний теніс - подано елементи тих спортивних ігор, які діти повинні засвоїти. Значне місце в різних вікових групах відводиться вправам спортивного характеру: ходьба на лижах, катання на санках та ковзанах, їзда на велосипеді, плавання.



Складність програмного матеріалу з фізичної культури поступово зростає від однієї вікової групи до іншої

- ▶ Засоби фізичної культури, наведені у змісті програми, можуть змінюватися залежно від кліматичних умов різних регіонів України, місцевих умов (бази, наявності фізкультурного інвентарю). Наприклад, у дитячих садках південних областей катання на ковзанах можна замінити катанням на роликах або велосипеді, а замість ходьби на лижах проводити рухливі ігри або ігри з елементами спорту (футбол, хокей на траві).



У програмі запропоновані домашні завдання з фізичної культури

їх визначає вихователь, керуючись вимогою створення оптимального рухового режиму для дитини вдома. До цих завдань входять: ранкова гімнастика, особливо у вихідні та святкові дні; виконання основних рухів, вправ спортивного характеру під контролем батьків та разом з ними під час прогулянок. Вихователь консультує батьків з питань створення для дітей необхідних умов для занять фізичними вправами та ігор, а також методики їх проведення. Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу в щоденному виконанні фізичних вправ.



Програма з фізичної культури в дошкільних закладах передбачає наступність з програмою 1 класу загальноосвітньої школи.

- Це відображено у завданнях, засобах, організаційних формах, а також методах навчання та виховання. У дошкільних закладах закладаються основи здоров'я, всебічного фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей, що забезпечує їм успішне навчання в школі.

