

ТЕМА: Завдання і засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань про зміст головних завдань та засобів фізичного виховання, фізичних вправ, їх характеристику та класифікацію; особливості Базової програми дитини дошкільного віку «Я у Світі», програми «Впевнений старт».

Розвивати логічне мислення.

Вміти: комплексно використовувати оздоровчі, освітні, виховні завдання в різних формах роботи фізичного виховання.

Виховувати бажання працювати творчо, проявляти ініціативу.

План

- Предмет і розвиток теорії фізичного виховання дошкільників.
- Конкретизація завдань фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку дітей у кожному віковому періоді.
- **Оздоровчі завдання:** охорона життя, зміцнення здоров'я всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності.
- **Освітні завдання:** формування фізичних якостей певних систем рухових умінь та навичок; ігровий дій; набуття доступних уявлень та знань про користь заняття фізичною культурою, іграми; про основні гігієнічні вимоги та правила.
- **Виховні завдання:** формування позитивних моральних та волевих рис характеру дитини засобами фізичної культури. Розумове, естетичне, трудове виховання в процесі фізичного виховання.
- Базова програма розвитку дитини «Я у Світі» (розділ «Основні лінії розвитку»).
- Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (розділ «Фізичне „Я“»).

Засоби фізичного виховання:

- Загальна характеристика засобів фізичного виховання.
- Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Визначення поняття «фізична вправа». Класифікація фізичних вправ: гімнастика, ігри, спорт, туризм. Характеристика та види фізичних вправ.
- Оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода)*.
- Гігієнічні фактори: особиста й громадська гігієна, режим дня, харчування
- Характеристика Базової програми розвитку дитини «Я у Світі» (огляд програми, її структура, зміст).
-

Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку <<Я у Світі>>. - К.: 2015.

2. Національна Доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 Л9347/2002.
3. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні
4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - С., 2004. - С.4-28.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - А, 1998. - С.2-20.

Засоби навчання: опорні конспекти.

Ключові поняття: мета виховання, оздоровчі, освітні, виховні завдання, базовий компонент, засоби, гігієнічні фактори, сили природи, фізична вправа, техніка, вихідне положення, амплітуда руху, рухова дія, темп, ритм, швидкість, прискорення, гімнастика, туризм.

Мотивація вивчення теми: створення необхідних умов для всебічного розвитку особистості, реформування здоров'я нації.

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

Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття.

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.

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 та ін.

До групи соціальних факторів відносять умови матеріального життя, побут дитини, зміст, організацію 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, підвищення фізичної та розумової працездатності. **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 та ін.).

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.

Значення загартування для організму дитини важко переоцінити, загартовуючи заходи розвивають здатність швидко та без значних функціональних змін пристосуватися до змін зовнішнього середовища, покращують обмін речовин, серцево-судинну діяльність, поліпшують функціональний стан м'язів, центральної нервової системи. Загартування сприяє зміцненню імунної системи, підвищенню опірності організму до різних захворювань, покращує емоційний стан дитини та її фізичний розвиток.

На загартованих дітей значно менше впливають різкі зміни температури, вони мають добрий апетит, більш активні, врівноважені та життєрадісні.

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.

У дітей дошкільного віку поставу ще не сформовано остаточно. Як зазначає ряд науковців (Є.А. Аркін, В.В. Анісімова, В.Г. Штефко та ін.), фізіологічні вигини хребта у дітей формуються до шести-семи років. Структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет дуже еластичний. Тому за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: 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 та ін.), 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. Протягом дошкільного віку у дитини необхідно створити так звану «школу рухів», до якої належать формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метань предметів, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи у просторі, часі та за фізичними зусиллями. Таким чином у них закладаються основи технічно правильного виконання дій, засвоюється культура рухів.

2. Ігрових дій.

У дошкільників формуються вміння та навички виконання вправ з шикувань та перешикувань, загальнорозвиваючі, основні рухи, вправи спортивного характеру, а також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, городки, бадмінтон та настільний теніс). Засвоєння цих рухових дій дитиною сприяє поширенню її рухового досвіду, який дозволяє більш впевнено діяти у різноманітних умовах навколишнього життя. Залежно від умов дитячого садка (обладнання фізкультурного залу, майданчика, наявність басейну), стану здоров'я та фізичної підготовки дітей, кваліфікації вихователя, допомоги батьків та шефів обсяг навичок з різних видів рухових дій може бути збільшеним.

3. Здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми.

Знання, які отримує дитина про виконання окремих рухів, мають не тільки загальноосвітнє значення, вони безпосередньо сприяють успіху у засвоєнні цих вправ. Дітям дошкільного віку повідомляють елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухових ігор, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; доступні дітям відомості про особисту та суспільну гігієну - правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням та ін.

4. Розвиток фізичних (рухових) якостей. Оптимальний розвиток цих якостей сприяє покращенню побудови тіла дитини, формуванню правильної постави, легкості бігу та ходьби, чіткості виконання загально-розвиваючих вправ та основних рухів. Вченими (В.М.Заціорський, В.П. Філін, Е.С. Вільчковський) встановлено певні вікові періоди, коли розвиток тих або інших якостей відбувається найбільш успішно.

5. Формування культурно – гігієнічних вмінь та навичок. Засвоєння їх дитиною відбувається під керівництвом дорослих: мити руки, чистити зуби, охайно їсти та інше.

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.

II ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

До засобів фізичного виховання відносяться:

1. **Фізичні вправи**, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі та туризмі.
2. **Оздоровчі сили природи** (повітря, сонце, вода).
3. **Гігієнічні фактори** (особиста та громадська гігієна, режим дня, харчування).

Значення:

1. Зміцнюють здоров'я, підвищують працездатність дитини.
2. Викликають позитивні емоції.
3. Підвищують функціональні можливості окремих органів і систем.

Фізичні вправи – специфічний засіб фізичного виховання. Відносяться:

I. ГІМНАСТИКА – вибірково впливає на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби, допомагає чітко дозувати фізичне навантаження.

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

2. 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).

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

II. 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.).

III. 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).

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

III. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.

I. Техніка – спосіб виконання руху (стрибки з місця, у висоту, довжину).

В техніці розрізняють:

1. Основу – головний елемент руху (стрибки – розбіг і поштовх зліті).
2. Визначальна ланка – вирішальна частина основи техніки (поштовх).

3. Деталі техніки – другорядні особливості руху, які не порушують основи техніки.

Рухи складаються з фаз (ациклічні рухи – стрибки, метання).

1. Підготовча – забезпечує найвигідніші умови для виконання основної фази.
2. Основна – спрямована на розв'язання головного завдання.
3. Заключна – загальмувати рух і зберігти рівновагу.

II. Просторова характеристика: вихідне положення (В.П.), положення тіла та його частин у просторі, траєкторія руху тіла.

1. В.П. – розташування частин тіла перед початком вправи.
2. Положення тіла або його частин – досягається статичним напруженням м'язів (стійка ковзана, посадка велосипедиста).
3. 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).

III. Просторова часова характеристика: швидкість, прискорення.

Швидкість – час, потрібний для проходження певного відрізка шляху.

Прискорення – змінювання швидкості в одиницю часу.

IV. 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.

У. Ритмічна характеристика:

Ритм – це поєднання у часі сильних частин руху зі слабкими, пасивними (лижник, ковзар, велосипедист).

IV. 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;
- 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).

8. Рухи поділяються на:

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

У. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:

Для дошкільних закладів України пропонується декілька альтернативних програм. Однак незважаючи на деяку специфіку кожної з них, розділ «Фізична культура» цих програм складено з урахуванням основних принципів, які обґрунтовано у концепції суспільного дошкільного виховання: створення у дитячому садку оптимального режиму рухової активності, виховання дітей у процесі активної діяльності з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Зміст програми з фізичної культури передбачає комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Для дітей кожної вікової групи рекомендується певний режим дня. Він передбачає раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку (заняття, прогулянки, їда, сон та ін.). Орієнтований 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 шикувань та перешикувань, 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. Для кожної з них подано лише новий матеріал. Крім цього, для вдосконалення раніше вивчених рухів, підвищення рівня розвитку рухових якостей та поліпшення працездатності дітей передбачається систематичне повторення фізичних вправ та рухливих ігор у всіх наступних вікових групах на новому якісному рівні.

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.

Контрольні запитання:

1. Розкрийте основну мету фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.
2. Охарактеризуйте оздоровчі завдання фізичного виховання.
3. Визначте роль освітніх завдань фізичного виховання.
4. Дайте характеристику виховних завдань фізичного виховання.
5. Що відноситься до засобів фізичного виховання?
6. Чому фізичні вправи – специфічний засіб фізичного виховання?
7. У чому полягає користь оздоровчих сил природи для організму дитини?
8. Назвіть гігієнічні фактори, що впливають на стан здоров'я дітей.

9. Що входить в характеристику фізичних вправ?
10. Дайте визначення поняття „Фізична вправа”.
11. Охарактеризуйте розділ „Фізична культура” однієї з програм виховання для дошкільних закладів України.