

«Навчання, виховання і розвиток дітей в процесі фізичного виховання»



Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.

- ▶ У процесі різноманітних форм фізичного виховання діти отримують знання, в них формуються рухові вміння та навички, розвиваються фізичні якості, виховуються позитивні моральні та вольові риси характеру.



Під час виконання фізичних вправ відбуваються глибокі зміни

- ▶ у діяльності м'язів, центральній нервовій системі і всіх внутрішніх органів, що сприяє покращанню здоров'я та фізичного розвитку дітей. Загальне зміцнення здоров'я тісно пов'язане з підвищенням фізичної працездатності організму, яка проявляється у збільшенні сили, підвищенні швидкості та витривалості. Таким чином, у процесі навчання рухових дій вирішується завдання у дітей різних вікових груп.

Навчання рухових дій передбачає повідомлення дітям

- ▶ певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів. Орієнтування у складних ігрових ситуаціях, вміння аналізувати техніку фізичних вправ позитивно впливає на розумовий розвиток дитини.



Відомий російський вчений Петро Францевич Лесгафт розглядав фізичні вправи як дійові засоби впливу на психіку людини, на її особистість у цілому.

- ▶ Виконуючи фізичні вправи та беручи участь у рухливих іграх діти одержують уявлення про моральні норми поведінки та позитивні вчинки (про чесність, товариську, взаємодопомогу та ін.), систематичне вправлення в них розвиває у дошкільників волюві якості (сміливість, наполегливість, рішучість та ін.). Емоційна насиченість більшості фізичних вправ посилює їхній вплив на формування особистості дитини.



Навчання фізичних вправ здійснюється переважно в колективних формах роботи

- ▶ (заняття, ранкова гімнастика та ін.), де у дітей виховується почуття колективізму, дисциплінованості, організованості.
- ▶ Таким чином, у процесі навчання рухам у дітей зміцнюється здоров'я, покращується фізичний розвиток, розвиваються розумові здібності, виховуються позитивні моральні і вольові якості. Все це у тісному взаємозв'язку здійснює комплексний вплив на формування всебічно розвиненої особистості.



Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів,

- ▶ де виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання. Методика навчання рухових дій є частиною загальної дидактики, вона містить ті ж самі принципи навчання, що й загальна дидактика. Однак змістовна сторона кожного принципу та шляхи його реалізації мають свою специфіку.



До принципів навчання руховим діям відносять:

- ▶ принцип виховуючого характеру навчання,
- ▶ принципи свідомості та активності,
- ▶ принцип наочності,
- ▶ принцип доступності та індивідуалізації,
- ▶ принцип систематичності та послідовності,
- ▶ принцип міцності.
- ▶ Ці принципи дидактики мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному закладі.

Принцип виховуючого характеру навчання

- ▶ створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та волевих рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей,
- ▶ у виконанні фізичних вправ діти виявляють наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили,
- ▶ у спільній практичній діяльності дитина виявляє почуття дружби та товариськості до своїх однолітків, привчаючись до дотримання правил поведінки відповідно до моральних норм.

Принцип виховуючого характеру навчання

- ▶ При виконанні різноманітних вправ дитина проявляє волюві зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху. Внаслідок багаторазових повторень названих вправ у дітей виховуються сміливість, рішучість, наполегливість.
- ▶ Для того щоб забезпечити моральне виховання дітей у процесі навчання фізичним вправам, педагог повинен бачити та вміло використовувати як у навчальному матеріалі, так і в методах навчання значні потенційні можливості виховного впливу засобів фізичної культури на особистість дитини.
- ▶ Педагог виховує дітей також своїм прикладом. Справедливість, доброзичливість, людяність, принциповість у ставленні до дітей – головні умови організації всього навчально-виховного процесу у дошкільному закладі. Тому треба пам'ятати, що дотримання вимог педагогічної етики, вміння організувати та підтримувати хороші взаємовідносини у групі під час проведення занять, рухливих ігор, ранкової гімнастики значною мірою сприяє вихованню позитивних моральних та волевих рис характеру дитини.

Принцип свідомості та активності

- ▶ передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей.
- ▶ Під час навчання фізичних вправ дитина повинна уявляти спосіб виконання рухової дії, знати основні вимоги щодо його техніки, усвідомлювати (у старшому дошкільному віці), з якою метою цей рух вивчається і яке його практичне застосування.
- ▶ Суттєве значення при цьому має систематична оцінка вихователем рухів, які виконуються дитиною, та заохочення до досягнення певних результатів оволодіння ними. Важливим фактором, який обумовлює активність дітей, є зацікавленість їх у вправах, що пропонуються. Підбір цікавих та доступних для дітей фізичних вправ, застосування імітаційних та ігрових завдань сприяють розвитку інтересу у дитини до вправ, що вивчаються. Малюки із задоволенням стрибають як «зайчики»; йдуть по колоді, як по «місточку через річку» та ін.

Принцип наочності

- ▶ Образ руху, що вивчається, формується у дитини за участю органів зору, слуху, вестибулярного апарата, рецепторів м'язів та ін., тому доповнюючи одне одного, почуття створюють комплексне і більш чітке уявлення про вправу, що вивчається.
- ▶ К. Д. Ушинський стверджував, що наочне навчання відповідає психологічним особливостям дітей, які мислять формами, звуками, фарбами, відчуттями.
- ▶ Формування зорового образу здійснюється різними методами: показ вправи, демонстрування малюнків, креслень та ін. Створення чіткого уявлення про рух, що вивчається, відбувається при одночасному впливі показу та слів. Пояснення необхідне, коли вправи, що вивчаються дітьми, важко спостерігати безпосередньо або деталі їх приховані від дитини.

Принцип наочності

- ▶ Для орієнтування у часі та фіксації моменту своєчасного виконання якого–небудь елемента руху, а також для врегулювання темпу та ритму використовуються **звукові сигнали**.
- ▶ З метою уточнення або виправлення якої–небудь помилки у виконанні рухової дії може бути використаний **шкірний аналізатор** (наприклад, дотик рукою до спини дитини, щоб вона нижче нахилилася, та ін.).
- ▶ Таким чином, наочність як дидактичний принцип, що реалізується у процесі формування рухової підготовленості дітей, слід розуміти у широкому значенні. Комплексне використання різноманітних засобів та методів наочності (**показ вправ, імітація, наочні посібники, зорові, звукові орієнтири та ін.**) полегшують опосередковане сприйняття рухів, що вивчаються, та сприяють більш швидкому оволодінню ними.

Принцип доступності та індивідуалізації

- ▶ Необхідність дотримання цього принципу пов'язана з тим, що фізичні вправи, впливаючи на життєво важливі функції організму, можуть мати негативні наслідки при значному фізичному навантаженні, які не враховують анатомо-фізіологічних особливостей дитини.
- ▶ Доступність фізичних вправ залежить від рухової підготовленості дитини та об'єктивних труднощів, властивих кожному з рухів, що вивчаються (координаційна складність, інтенсивність та ін.).
- ▶ Збільшення навантажень у доступних для дітей межах, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього віку викликає сприятливі зміни у дитячому організмі, зміцнює його.
- ▶ Реалізація цього принципу вимагає дотримання правил від «простого до складного», від «легкого до важкого».

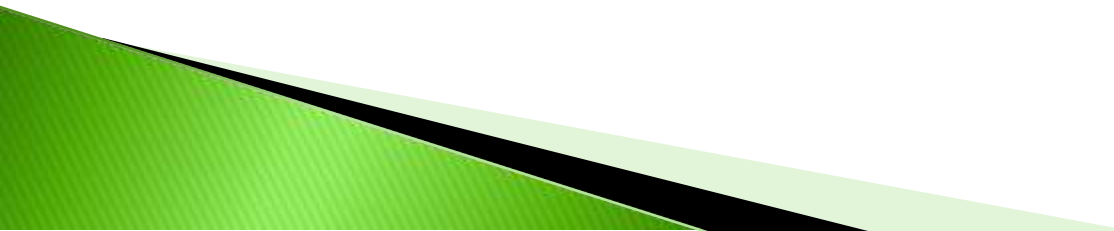
Принцип доступності та індивідуалізації

- ▶ У процесі фізичного виховання індивідуальний підхід будується на основі глибокого вивчення кожної дитини: стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня розвитку рухів, інтересів та ін.
- ▶ Знання позитивних та негативних сторін особистості допомагає педагогу знайти правильний шлях для оптимального впливу на фізичний розвиток та стан здоров'я дитини.
- ▶ Фізіологічні можливості організму, здоров'я, психічні якості дітей навіть однієї вікової групи завжди різні.
- ▶ Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання дошкільників виражається у диференціюванні навчальних завдань та шляхів їх виконання, норм фізичних навантажень та засобів їх регулювання методів та прийомів дидактики відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини.

Принцип систематичності та послідовності

- ▶ Цей принцип відображає загальну тенденцію педагогічних вимог, що ставляться перед дітьми у процесі занять з фізичної культури, які передбачають виконання ними все більш складних рухових завдань, поступове збільшення обсягу та інтенсивності пов'язаних з ними навантажень.
- ▶ Під час формування основних рухів, розвитку фізичних якостей запропоновані дітям фізичні вправи багаторазово повторюються, на кожному наступному занятті.
- ▶ відбуваються зміни умов щодо їх виконання, поступове ускладнення навантажень, підвищення вимог до якості рухових дій, що вивчаються. При цьому закріплення у руховій пам'яті дитини вправ, що вивчаються, відбувається лише в тому випадку, коли кожне нове повторення руху починається на слідах від попереднього його виконання.

Принцип системності та послідовності

- ▶ Позитивні зміни в організмі, що відбуваються під впливом виконання фізичних вправ, пропорційні обсягу та інтенсивності запропонованих навантажень. Для забезпечення подальшого підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей необхідно змінювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність.
 - ▶ У зв'язку з цим при плануванні навчально–виховного процесу з фізичного виховання вправи розподіляються у такій послідовності, щоб раніше вивчені поєднувалися з навчанням нових, широко використовується варіативність рухів, умов їх виконання, динамічність, завантаженість, різноманітність методів їх застосування. Все це сприяє формуванню всебічної рухової підготовленості дітей.
- 

Принцип міцності

- ▶ Одним з основних завдань навчально– виховного процесу у дошкільному закладі є отримані дітьми міцні знання, уміння та навички, які можуть бути застосовані ними у практиці.
- ▶ Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності має організація систематичного повторення раніше вивчених вправ. Якщо цього не відбувається, навичка у дитини руйнується і засвоєна рухова дія забувається.



Принцип міцності

- ▶ Оптимальна кількість повторень руху, який вивчається, на одному занятті та розподіл повторень його у період закріплення та удосконалення на наступних заняттях – основний шлях формування міцної рухової навички.
- ▶ Однак слід пам'ятати, що діти дошкільного віку швидко стомлюються від одноманітної рухової діяльності (виконання одних і тих самих вправ). Тому необхідна варіативність під час навчання, яка передбачає зміну умов, щодо виконання руху, широке застосування рухливих ігор та ігрових завдань для їх закріплення та удосконалення. Багаторазове повторення рухів в умовах, що постійно змінюються, – обов'язковий елемент формування міцних та пластичних навичок, а також комплексного розвитку рухових якостей.

Методи та прийом навчання фізичних вправ

- ▶ Спеціальні знання та рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні дошкільників вимагають від вихователя володіння певними способами викладання. Знання характеристик методів навчання;
- ▶ дозволяє вихователю правильно орієнтуватися у різноманітті цих способів і відбирати найбільш оптимальні для вирішення навчальних завдань.

Метод – це система послідовних способів взаємопов'язаної діяльності педагога та дітей, спрямована на досягнення поставлених завдань навчання.

Методичний прийом – це частина методу, спрямована на реалізацію методу відповідно до конкретних завдань навчання.

Основна відмінність між методом та прийомом

- ▶ в обсязі та характері тих навчальних завдань, які вирішуються за їхньою допомогою: метод спрямовано на реалізацію загального навчального завдання в цілому, а прийом – на вирішення більш часткового завдання. Наприклад, під час вивчення дітьми загальнорозвиваючих вправ вихователь показує їх (це метод) і при цьому коротко пояснює положення рук, ніг або тулуба (це прийом).

У процесі фізичного виховання дошкільного віку застосовуються три групи методів навчання: наочні, словесні та практичні

- ▶ Наявність трьох груп методів забезпечує ознайомлення дошкільників з рухом, що вивчається, за допомогою різних аналізаторних систем організму дитини (зір, слух та відчуття самого процесу рухової дії). Перші групи методів створюють передумови для правильного сприйняття рухової дії, розуміння, як вона виконується, а третя для безпосереднього її виконання певним способом.



МЕТОДИ НАВЧАННЯ

НАОЧНІ

- ▶ показ рухових дій
- ▶ демонстрація
- ▶ звукові та зорові
- ▶ підрахунки
- ▶ орієнтири

СЛОВЕСНІ

- ▶ розповідь
- ▶ пояснення
- ▶ бесіда
- ▶ вказівка
- ▶ оцінка
- ▶ команда
- ▶ розпорядження

ПРАКТИЧНІ

- ▶ розучування частинами
- ▶ розучування цілого
- ▶ практична допомога
- ▶ ігровий
- ▶ змагальний

Показ рухових дій

- ▶ вихователем або за його завданням ким-небудь з дітей є найбільш поширеним методом навчання. В основу його покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює у дітей цілісне уявлення про вправу, загальне сприйняття її, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху.
- ▶ Показ рухів буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний тощо.



Злитий спосіб

- ▶ показу застосовується для того, щоб дати дітям загальне уявлення про техніку рухової дії і є бездоганним виконанням запропонованого для вивчення руху. Він поєднується з розповіддю вихователя при вивченні рухової дії у цілому.



Розчленований показ

- ▶ характеризується тим, що вихователь, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи елемент руху, щоб зосередити на них увагу дітей. Наприклад, демонструючи метання м'яча в ціль вихователь пропонує дітям уважно подивитися, яке положення ніг при метанні правою або лівою рукою.



Імітаційний показ

- ▶ враховує, що дошкільникам притаманне наслідування, бажання копіювати те, що вони спостерігають, про що йому розповідали, читали. Образи, що відповідають характеру руху, допомагають створювати про нього правильне уявлення. Наприклад, при виконанні стрибка у довжину з місця вихователь говорить дітям:
- ▶ «потрібно виконати енергійний мах руками вперед–угору, як «пташка крильцями» або «стрибати м'яко на носках, як зайчик».

Дзеркальний показ



- ▶ доцільно застосовувати при вивченні дітьми нескладних, в основному загальнорозвиваючих вправ. Вихователь стоячи обличчям до дітей пропонує їм виконати рух ліворуч, а сам виконує його праворуч. Наприклад, показує нахил уліво, а діти виконують у правий бік.
- ▶ Показ рухів можна доручити найбільш підготовленим дітям у тому випадку, коли вихователь за станом здоров'я або рухової підготовленості не може чітко та правильно виконати рухову дію: при виконанні вправ з вихідних положень, що ускладнюють проведення їх
- ▶ пояснення (повзання по підлозі, загальнорозвиваючі вправи з вихідного положення лежачи); коли фізкультурний інвентар не відповідає зросту або вазі вихователя (пролізання в обруч або підлізання під дугу, лазіння по гімнастичній стінці та ін.).

Демонстрація наочних посібників

- ▶ створює додаткові можливості для сприйняття дітьми рухових дій за допомогою предметного зображення. Демонстрація має деяку перевагу перед показом за необхідності акцентувати увагу дітей на виконанні тих фаз руху, які при природному показі можуть бути для них непомітні. Демонстрація кожного виду наочних посібників має певні методичні особливості.

Плакати

- ▶ відображають ті моменти рухових дій, на яких важливо акцентувати увагу дітей під час показу. Наприклад, фаза «польоту» при виконанні стрибків у висоту або довжину з розбігу.
- ▶ Ознайомлення з плакатом відбувається перед початком виконання дітьми руху, концентруючи їхню увагу на конкретному завданні. Після демонстрації плакат можна забрати, щоб не відволікати дітей, а можна залишати до кінця заняття для наступного звертання до нього.

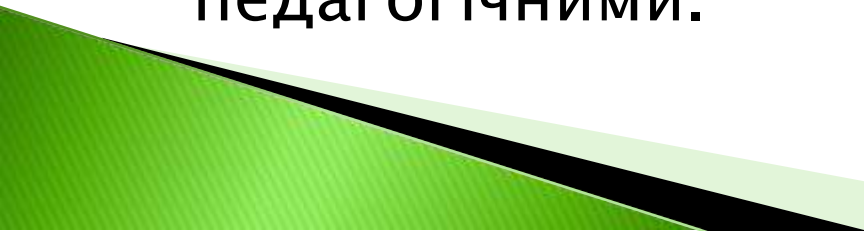
Відеофільми

- ▶ має значні дидактичні можливості, їх доцільно показувати у вільний від занять час. Дивлячись відеофільми, діти уточнюють свої уявлення про рухи й більш правильно виконують їх під час занять з фізичної культури.

Звукові та зорові орієнтири

- ▶ створюють певні сигнали для початку та закінчення рухової дії, допомагають дітям засвоїти найбільш важкі елементи техніки, задають певний темп рухів, напрямок, амплітуду та ін. Наприклад, удари в бубон, оплески у долоні, музичний супровід задають необхідний темп рухів (ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи). Яскраві іграшки, які покладено на певній відстані від дитини, стимулюють її до енергійного повзання по підлозі. Кубики або кеглі ставлять по кутах залу (майданчика), щоб діти чітко виконували повороти.
- ▶ Зорові орієнтири використовують після того, як у дітей вже створено загальне уявлення про рух, що вивчається.

Словесні методи

- ▶ Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії. Слово активізує весь процес навчання, тому що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень, допомагає глибоко осмислити, активніше сприйняти навчальне завдання.
 - ▶ За допомогою слова вихователь аналізує та оцінює результати засвоєння навчального матеріалу і тим самим сприяє розвитку у дитини самооцінки.
 - ▶ Майже всі словесні методи є загальнопедагогічними.
- 

Розповідь

- ▶ відносять до монологічного способу викладу навчального матеріалу в оповідній формі, він застосовується вихователем під час навчання нових фізичних вправ та організації ігрової діяльності. Цей метод широко використовується для виховання в дітей позитивних моральних і волевих рис характеру.

Пояснення

- ▶ це стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху. Наприклад, під час виконання стрибка у довжину з місця вихователь пояснює положення рук та ніг під час приземлення.
- ▶ Зміст пояснення змінюється залежно від завдань навчання, рухової підготовленості дітей, їх вікових та індивідуальних особливостей. На етапі закріплення та удосконалення рухових навичок до пояснень окремих фізичних вправ доцільно залучати дітей старших вікових груп.

Бесіда

- ▶ застосовується переважно у старших дошкільників у вигляді запитань і відповідей, коли вихователь з'ясовує інтереси дітей, їх знання, ступінь засвоєння техніки виконання певних вправ, правил рухливої гри. Бесіда сприяє уточненню та узагальненню знань, уявлень про техніку виконання фізичних вправ, спираючись на попередній досвід дітей.
- ▶ Проводять бесіду як під час занять, ігор, прогулянок, екскурсій, так і після їх закінчення.

Вказівка

- ▶ це короткий, чіткий, без зайвих пояснень вислів вихователя з метою уточнити завдання, нагадати основні елементи руху, попередити помилки або виправити її. Вказівки можна давати до початку руху, під час його виконання та після нього. У першому випадку вони застосовуються як засіб попереднього інструктажу. У другому варіанті діти отримують чітку орієнтацію вирішення рухового завдання. Наприклад, «нахили нижче голову при пролізанні під дугу» або «відведи руку далі за плече під час метання предметів на дальність» та ін.

Оцінка

- ▶ результатом аналізу вихователем виконання рухової дії. Вона сприяє уточненню уявлень дітей про техніку фізичної вправи, взаємозв'язків між ними, допомагає формувати вміння помічати помилки у себе та у однолітків.
- ▶ Оцінки можуть бути індивідуальні та групові. При індивідуальній оцінці вихователь аналізує якість виконання фізичних вправ, активність та чітке дотримання правил під час рухливих ігор тощо у дитини, за якою велося спостереження.

Оцінка

- ▶ Оцінка групових дій відбувається після закінчення рухливої гри. Така оцінка має виховне значення для дітей, вона виховує у них відповідальність за виконання запропонованих завдань, привчає дитину дотримуватися правил спілкування у колективі.
- ▶ Категорії оцінки мають вираження у різних висловах вихователя:
- ▶ «добре», «правильно», «так», «погано», «неправильно» та ін. Ці короткі зауваження за необхідності більш широко мотивуються вихователем.

НАОЧНІ

МЕТОД	ХАРАКТЕРИСТИКА
Показ рухових дій	<i>Показ вихователем або за його завданням ким-небудь з дітей. Буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний.</i>
Демонстрація	<i>Плакати, малюнки, відеофільми, предметні посібники (шарнірні моделі).</i>
Звукові	<i>Створюють певні сигнали для початку та закінчення рухової дії (удари в бубон, оплески в долоні, муз. супровід, свисток)</i>
Зорові	<i>Яскраві іграшки, кубики або кеглі (щоб діти чітко виконували повороти). Використовуються після того, як у дітей вже створено загальне уявлення про рух.</i>

СЛОВЕСНІ

МЕТОД	ХАРАКТЕРИСТИКА
Розповідь	<i>Використовується під час навчання нових фізичних вправ та організації ігрової діяльності.</i>
Пояснення	<i>Стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом засвоюваного руху.</i>
Бесіда	<i>Застосовується переважно у старших дошкільників, коли вихователь з'ясовує інтереси дітей, їх знання, ступінь засвоєння техніки виконання певних вправ, правил рухливої гри.</i>
Вказівка	<i>Короткий, чіткий, без зайвих пояснень вислів вихователя з метою уточнити завдання, нагадати основні елементи руху.</i>
Оцінка	<i>Є результатом аналізу вихователем виконання рухової дії.</i>
Команда	<i>Наказ виконувати або припинити певні рухові дії.</i>
Розпорядження	<i>Наказ, висловлений у довільній формі, коли діти ще не спроможні виконувати команди, їх формулює сам вихователь.</i>
Підрахунок	<i>Дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії.</i>

ПРАКТИЧНІ

МЕТОД	ХАРАКТЕРИСТИКА
Розучування вправи за частинами	<i>Дітей навчають рухової дії за окремими елементами (стрибки з розбігу, плавання, ходьба на лижах та ін.).</i>
Розучування цілого	<i>Фізичну вправу вивчають повністю (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу та ін.).</i>
Практична допомога	<i>Під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення м'язових почуттів та подолання почуття страху.</i>
Ігровий	<i>Застосовують для розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, витривалості та ін.).</i>
Змагальний	<i>Застосовується для удосконалення рухових дій у дітей старшого дошкільного віку (естафети).</i>