

ТЕМА: Навчання, виховання і розвиток дітей в процесі фізичного виховання.

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань про зміст та принципи навчання, класифікацію методів та прийомів навчання; визначення «рухова навичка», «рухове вміння»; систему формування рухової навички.

Розвивати логічне мислення.

Формувати уміння студентів працювати колективно, аналізувати, обмірковувати, робити висновки.

Вміти добирати методи й прийоми навчання в роботі з дітьми різних вікових груп на всіх етапах навчання фізичних вправ.

Виховувати бажання працювати творчо, проявляти ініціативу.

ПЛАН.

- 1.Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
- 2.Принципи навчання і шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання: виховного навчання, свідомості й активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності й послідовності, прогресування.
- 3.Методи та прийоми навчання фізичних вправ.
- 4.Наочні методи: показ рухових дій (злитий, по частинах, імітаційний, дзеркальний показ), демонстрація наочних посібників (плакатів, малюнків, діафільмів), звукові та зорові орієнтири, підрахунки.
- 5.Словесні методи: назва вправи, розповідь, пояснення, бесіда, вказівка, оцінка, команда, розпорядження.
- 6.Практичні методи: розучування вправи за частинами, в цілому; практична допомога, проведення в ігровій формі та формі змагання.
- 7.Формування рухових вмінь та навичок як основний зміст освітніх завдань фізичного виховання.
- 8.Система формування рухової навички:
 - перший етап – початкове розучування;
 - другий етап – поглиблене розучування;
 - третій етап – закріплення й удосконалення рухової дії.
- 9.Співвідношення методів і прийомів навчання в роботі з дітьми різних вікових груп на всіх етапах навчання фізичних вправ.
- 10.Загальна характеристика постави. Методика формування навичок правильної постави.

Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку <<Я у Світі>>. - К.: Світич, 2015.
- 2.Національна Доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 Л9347/2002.

4. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні
5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - С., 2004. - С.4-28.
6. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - А, 1998. - С.2-20.

Засоби навчання: опорні конспекти.

Ключові поняття: принципи навчання: прогресування, послідовність, свідомість, активність, наочність, доступність, індивідуалізація, систематичність, рухові вміння та навички, метод, методичний прийом, рухові якості, постава; початкове, поглиблене розучування, удосконалення рухових дій, диференціація.

Мотивація вивчення теми: добирати оптимальні методи та прийоми навчання фізичних вправ з метою подальшого розвитку і удосконалення рухових вмінь і навичок.

Сучасна педагогічна наука розглядає процес навчання як цілеспрямовану взаємодію педагога та дитини. Освіта, виховання та розвиток особистості – основні функції навчання, які тісно взаємопов'язані.

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.

Змістом навчання у дошкільних закладах є «Програма виховання та навчання в дитячому садку». У процесі навчання вихователь передає дітям соціальний досвід оволодіння різноманітними руховими діями, спрямованими на їх розвиток та удосконалення.

Засвоєння нових рухових дій потребує від дитини певних фізичних та психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нове рухове завдання для дитини є певним протиріччям відносно реального рівня розвитку рухів (вмінь та навичок, які вже сформовані у неї). Подолання цього протиріччя й становить рушійну силу розвитку.

Під час виконання фізичних вправ відбуваються глибокі зміни у діяльності м'язів, центральної нервової системи 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.

Реалізація навчальних завдань органічно пов'язана з виховними завданнями. Поняття про виховний характер навчання є однією з основних закономірностей фізичного виховання. Відомий російський вчений П.Ф. 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, товариськість, 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 волюві якості. Все це у тісному взаємозв'язку здійснює комплексний вплив на формування всебічно розвиненої особистості.

Принципи навчання

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, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, 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. Цей принцип відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей.

Специфіка впливу різноманітних організаційних форм фізичної культури на виховання моральних та вольових якостей полягає в тому, що для досягнення певного успіху у виконанні фізичних вправ діти виявляють наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили.

У процесі навчання руховим діям дітей переважає колективна діяльність. У цій спільній практичній діяльності дитина виявляє почуття дружби та товариськості до своїх однолітків, привчаючись до дотримання правил поведінки відповідно до моральних норм.

При виконанні різноманітних вправ дитина проявляє вольові зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.). 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 вольових рис характеру дитини.

Принцип свідомості та активності передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей.

Наукову розробку цього принципу дав П.Ф. Лесгафт, який пропонував у педагогічній діяльності з фізичного виховання формувати у дітей вміння з найменшою затратою фізичних сил та за найменший проміжок часу свідомо робити найбільшу фізичну роботу.

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.

Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій. При правильному та емоційному проведенні занять вплив цього фактору посилюється і може стати одним із важливих моментів у пробудженні і розвитку інтересу у дітей до фізичних вправ. Для активізації групи потрібно, щоб під час занять усі діти були зайняті виконанням рухів. З цією метою доцільно використовувати більшу кількість посібників, застосовувати оптимальні методи організації дітей під час виконання фізичних вправ (фронтальний, потоковий та ін.), не допускати зайвої втрати часу на занятті.

Значною мірою активність дітей підвищується у рухливих іграх та при застосуванні змагального методу на етапі удосконалення основних рухів. Наприклад, діти 5-6 років метання предметів у ціль з великим задоволенням виконують у процесі ігор: «Влучити в обруч», «Снайпери», «Збий булаву» та ін.

Однак активність дітей у різних формах фізичного виховання не повинна підмінюватися руховою метушнею, галасом та іншими «зоологічними діями» (за висловом А.С. Макаренка). Вона повинна бути організованою, цілеспрямованою, без порушень дисципліни та порядку.

Принцип наочності. Навчання руховим діям починається з чуттєвої сторони - «живого споглядання». Образ руху, що вивчається, формується у дитини за участю органів зору, слуху, вестибулярного апарата, рецепторів м'язів та ін. 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, діапозитивів 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.

Особливе значення для дошкільнят має зв'язок чуттєвого образу та образного слова. За механізмом умовно-рефлекторних зв'язків воно може викликати ті дії, які зумовлюють чуттєві подразники (І.П. Павлов, Л.О. Орбелі та ін.). Однак слово набуває такого значення у тому випадку, якщо спирається на руховий досвід дітей. Чим менший вік дитини, тим бідніший її руховий досвід і тим більше місце займають методи наочності. Дітям 3-6 років властиве предметне, образне мислення. Тому з поширенням рухового досвіду старших дошкільників роль слова як засобу опосередкованої наочності значно збільшується. Цим дітям слід за допомогою дохідливих, образних пояснень органічно пов'язувати наочність з осмисленням суті рухових дії, що вивчаються, їх призначення, правил виконання та ін.

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. Процес формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей здійснюються з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості.

Успішна реалізація цього принципу обумовлює оздоровчий ефект педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та формування рухової підготовленості дитини. 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.). Доступність не означає навмисне обмеження навантажень під час виконання фізичних вправ. Іноді вихователі недооцінюють можливість дітей, що виявляється у зменшенні фізичних навантажень при проведенні ранкової гімнастики, рухливих ігор та занять з фізичної культури. Збільшення навантажень у доступних для дітей межах, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього віку викликає сприятливі зміни у дитячому організмі, зміцнює його.

У процесі фізичного виховання межі доступного змінюються. При підвищенні тренуваності організму збільшуються вимоги, які ставляться до дошкільнят у процесі навчання вправам та розвитку в них рухових якостей. Формування нових вмінь та навичок відбувається на основі раніше засвоєних рухів. Тому педагогічні правила «від відомого до невідомого», від «засвоєного до незасвоєного» вимагають розподілу програмного матеріалу таким чином, щоб зміст кожного попереднього заняття підводив дітей до засвоєння нових вправ на наступному занятті.

Реалізація цього принципу вимагає дотримання правил від «простого до складного», від «легкого до важкого». Поняття «просте» та «складне» відносять в основному до структури рухової дії. Більшість загальнорозвиваючих вправ можна віднести до простих рухових дій, тому що вони засвоюються дітьми у досить короткий час. Основні рухи

(стрибки, метання, лазіння) та вправи спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах та ін.) – до складних рухових дій. Вони потребують значних координаційних здібностей та великих фізичних зусиль.

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. Індивідуальні відомості мають місце у засвоєнні рухів, характері реакції організму на запропоноване навантаження, тривалості відновлення після нього. Все це потребує обов'язкової індивідуалізації навчально-виховної роботи з фізичної культури дітей дошкільного віку.

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. Реалізація даного принципу передбачає використання комплексу організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Цей принцип відображає також 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. Тому прислів'я «повторення – мати навчання» цілком правильно відображає принцип систематичності у навчанні. Ще Я.А. Коменський зазначав, що як у природі одне скріплюється з іншим, так і в навчанні потрібно пов'язувати матеріал, який вивчається, з тим, що вже засвоєно.

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.

Педагогічна система навчання фізичних вправ повинна також передбачити позитивний перенос навичок та по можливості виключення вправ негативного переносу.

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.

При цьому слід пам'ятати також про міцність сформованих навичок та адаптаційних перебудов, які покладено в основу розвитку рухових якостей. Розпочинають вивчення нових, більш складних

рухових дій у міру закріплення навичок, що формуються, та адаптації організму до запропонованих навантажень. Недотримання цього положення може призвести до негативних наслідків, пов'язаних з фізичним перевантаженням дітей, що повинно бути повністю виключено у даному віковому періоді.

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.

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.

Зміст кожного з розглянутих принципів дидактики тісно пов'язаний, тому що вони відображають окремі сторони та закономірності одного й того самого педагогічного процесу. Кожний з розглянутих принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності дидактичних принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

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.

Відповідно до дидактичних завдань та умов навчання кожний метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

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).

Спеціальну систему методів та методичних прийомів навчання, а іноді і форм організації дітей під час виконання фізичних вправ, прийнято називати **методикою навчання**. У подібному випадку мова йде про методику навчання дітей певної вікової групи основним рухам (стрибки у довжину, лазіння по гімнастичній стінці та ін.).

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 методи переважно базуються на «живому спогляданні», сприйманні дійсності через орган чуття (зір та слух), на свідомому відображенні цієї дійсності у вигляді образів рухових дій, предметів тощо. Наочне сприйняття сприяє більш швидкому та міцному засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій. Методи наочного сприйняття тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла дітям і спонукає їх до активних дій.

Показ рухових дій вихователем або за його завданням кимнебудь 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 та ін.

Злитий спосіб показу застосовується для того, щоб дати дітям загальне уявлення про техніку рухової дії і являє собою бездоганне виконання 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».

Імітація широко застосовується при навчанні різних видів ходьби, бігу та загальнорозвиваючих вправ. Діти виконують ходьбу на зовнішній, стороні стоп, як ведмедик; біг з високим підніманням стегна, як конячка; рухи зігнутими ногами, лежачи на спині, як велосипедист та ін. Цей метод частіше застосовується при навчанні рухам молодших дітей, враховуючи їх наочно-образний характер мислення.

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.).

Вихователь показує вправу з оптимальною амплітудою, чітко фіксує в просторі положення тіла і його частин, дотримуючись правильних напрямів рухів. Недопустимий недбалий, неточний показ, тому що він може бути сприйнятий дітьми як зразок для наслідування.

Вправи показують дітям у помірному темпі, а технічно складні рухи, якщо це не порушує їх структуру, - у повільному. При швидкому показі елементи рухової дії у сприйманні дитини зливаються й вона не спроможна фіксувати в пам'яті всі положення тіла, напрям руху тощо.

Під час показу вихователь займає таке положення, при якому йому було б зручно керувати групою (тримаючи всіх дітей у полі зору), а дітям бачити вправи у площині, що наочно відображає структуру рухової дії (наприклад, стоячи до дітей у профіль, їм легше показати виконання присідання з прямою спиною).

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.

Малюнки крейдою на дошці або фломастером на папері, якщо вихователь може їх виконати, дають можливість створити чітке уявлення про окремі елементи рухової дії. Малюнок не загромаджується деталями, які іноді відволікають увагу дітей. До того ж це дуже оперативний метод демонстрації, який можна застосовувати у будь-який період заняття.

Діафільм, незважаючи на певні технічні труднощі для його демонстрації у педагогічному процесі, має значні дидактичні можливості, їх доцільно показувати у вільний від занять час. Дивлячись діафільми, діти уточнюють свої уявлення про рухи й більш правильно виконують їх під час занять з фізичної культури.

Предметні посібники мають порівняно обмежені дидактичні можливості. Об'ємні та площинні шарнірні моделі (ляльки) дозволяють демонструвати рухи окремих частин тіла, траєкторії та амплітуди рухових дій.

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 на-

вчальне 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 загально-педагогічними. Використання їх у процесі фізичного виховання відрізняється лише змістом та деякими особливостями методики застосування.

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. Наприклад, під час проведення гри у футбол або хокей вихователь у вигляді бесіди уточнює з дітьми спрощені правила цієї гри (дії воротаря, введення м'яча після відбивання його за межі майданчика та ін.).

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. У третьому випадку вказівка набуває характеру зауваження щодо якості виконання рухового завдання. Воно може адресуватися окремій дитині або всій групі.

Оцінка є 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 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.

Команда – це наказ виконувати або припинити певні рухові дії. Команду подають у наказовій формі, вона має бути точною, зрозумілою і короткою: «Рівняйся!», «Стій!» та ін. Розрізняють попередню і виконавчу команди. Попередня команда дається голосно і протяжно, щоб діти зрозуміли, яку дію їм пропонують виконати. Виконавча

команда подається після паузи, голосно і чітко, вона вказує на момент дії. Наприклад, «Кроком руш!» (команда «кроком» - попередня, а «руш» - виконавча). А.С. Макаренко зазначав, що команди не можна подавати зі злістю, роздратовано, криком, але вона не повинна спрощуватися. На ефективність команди впливають вміння вихователя правильно і чітко промовляти слова, змінювати силу та тембр голосу. Стройові команди застосовуються для дошкільників старших груп.

Розпорядження – це наказ, висловлений у довільній формі, коли діти ще не спроможні виконувати команди, їх формує сам вихователь. Наприклад, «повернись - до вікна», «пішли за мною» та ін. Розпорядження часто застосовується, коли дітям дають завдання підготувати фізкультурний інвентар для заняття або забрати його на місце.

У молодших та середніх групах під час занять з фізичної культури застосовують розпорядження і поступово привчають до виконання стройових команд у наступних вікових групах.

Підрахунок дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії. Здійснюється він декількома прийомами: голосом із застосуванням підрахунку («один-два-три-чотири»), підрахунку у поєднанні з вказівками («один-два - руки вгору», «три-чотири – руки вниз»); тільки підрахунок з чіткими вказівками («вдих-видих», «присіли-встали» та ін.). Підрахунок при виконанні циклічних рухів (ходьба, біг), загальнорозвиваючих та танцювальних вправ замінюють музичним супроводом.

Практичні методи. Практичні виконання фізичних вправ (вправлення) – це основний метод навчання, який базується на активній руховій діяльності дітей. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухової дії. Застосування його відбувається у тісному поєднанні з словесними і наочними методами навчання. У практиці фізичного виховання дошкільників використовують такі методи і прийоми вправлення: розучування вправи за частинами, цілісний

метод розучування вправи, практична допомога, ігровий і змагальний методи.

Метод розучування вправи за частинами полягає в тому, що дітей навчають рухової дії за окремими елементами. Він використовується переважно під час вивчення складних рухових дій, таких як, стрибки з розбігу, плавання, ходьба на лижах та ін.

Для кращого й швидкого розучування складних рухових дій широко застосовують підвідні вправи, простіші за структурою але координаційно-схожі з рухом, який вивчається. Ці вправи сприяють накопиченню в центральній нервовій системі таких більш простих тимчасових зв'язків, які внаслідок відомої подібності та координаційної спільності з основною вправою допомагають полегшувати її засвоєння. Наприклад, стрибок у висоту з розбігу спочатку розучується з одного кроку, потім з двох, трьох і т.д. Для оволодіння відштовхуванням однією ногою з одночасним махом рук вперед-угору дітям пропонують таку підвідну вправу: виконати стрибок вгору з місця, відштовхуючись однією ногою, з діставанням обома руками брязкальця або кульки, яку підв'язано до шнура, натягнутого між двома стояками на висоті 15-20 см вище піднятої вгору руки.

Навчання ходьби на лижах спочатку відбувається ступаючим кроком, потім ковзання без палиць, після оволодіння ковзним кроком їх навчають пересуватися на лижах поперемінним двокроковим ходом з відштовхуванням лижними палицями.

При застосуванні цілісного методу навчання фізичну вправу вивчають повністю. Це стосується порівняно нескладних щодо координації рухових дій або тих, окремі фази яких не можна вичленити (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу та ін.).

Цілісне розучування складних вправ полегшують на першому етапі навчання такі методичні прийоми:

✓ зменшують висоту перешкоди (під час стрибків у висоту з розбігу), виконують вправу з рівноваги спочатку по дошці, яка лежить

на підлозі, а потім по гімнастичній лаві (колоді): розучують спочатку основний, а потім другорядні (дрібні) елементи рухової дії;

✓ звертають увагу на правильне виконання дитиною окремих елементів рухової дії. Наприклад, при вивченні метання предметів на дальність спочатку контролюють виконання замаху рукою із-за спини через плече, потім постановку ніг, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.

На заключному етапі формування рухової навички (закріплення та удосконалення її) цей метод застосовується при виконанні будь-якої рухової дії.

Практична допомога під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення правильних м'язових почуттів та подолання почуття страху. Наприклад, деяких малюків лякає ходьба по гімнастичній лаві або лазіння по гімнастичній стінці. У такому випадку вихователь стає біля дитини, підбадьорюючи її своєю готовністю надати своєчасну допомогу, іноді підтримуючи її за руку (спину).

З метою попередження падіння дитини вихователь здійснює страховку, забезпечує безпечність у виконанні вправи. Наприклад, при виконанні стрибків у висоту з розбігу вихователь знаходиться біля місця приземлення дитини; при лазінні по канату стоїть біля нього, щоб у будь-який момент підтримати дитину.

Ігровий метод широко застосовується в процесі навчання дітей різних вікових груп фізичним вправам та для розвитку в них рухових якостей. Цей метод має багато рис, характерних для рухливої гри як засобу фізичного виховання дошкільників. Однак гра є також ефективним методом навчання та виховання дітей.

Під час навчання рухам у молодших групах застосовуються ігрові прийоми. Діти стрибають, як зайчики; бігають, як мишки; ходять по лаві або колоді, як по містку через річку, та ін. У старших групах цей метод широко запроваджується під час навчання основних рухів.

Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці, як моряки; кидання м'яча в ціль - снайпери; ходьба чітким кроком, як фізкультурники, та ін.

Дошкільників приваблює емоційність ігрових вправ. Однак образи для наслідування повинні бути зрозумілі дітям, щоб їх можна було втілити у рухових діях. Ознайомлюючи дітей з образом, імітація якого має бути, вихователь звертає їх увагу на найголовніше у даному русі, що відповідає навчальній меті. Наприклад, діти, стрибаючи, як м'ячики, повинні підстрибувати на носках.

Удосконалення рухових вмій та навичок в основних рухах відбувається під час рухливих ігор. Наприклад, біг з максимальною швидкістю в іграх — «Біжіть до мене», «Дожени м'яч» (молодші групи), «Хто перший», «Квач» (старші групи). Стрибки у довжину та висоту - «З кучки на кучку», «Спіймай комара», «Снігурі та кіт» та ін.

Ігровий метод застосовують для розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, витривалості та ін.). Під час рухливих ігор діти виконують різноманітні рухові дії (біг, стрибки, метання та ін.), що комплексно впливає на розвиток рухових якостей дошкільників.

Змагальний метод застосовується для удосконалення рухових дій у дітей старших дошкільних груп. Він має багато спільного з ігровим методом. Однак є суттєва різниця. Вона полягає в тому, що при використанні ігрового методу процес навчання в основному має сюжетний зміст. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання рухової дії повністю підпорядкований його змісту. Наприклад, якщо ходьба по колоді «через струмок» має сюжетний зміст, то це ігровий метод; а якщо ходьба виконується у грі – естафета «Хто швидше», то це змагальний метод. Виконання фізичних вправ у змагальній формі посилює їх вплив на організм дитини, сприяє виявленню максимальних функціональних можливостей та психічних сил. При цьому створюються позитивні умови для комплексного розвитку рухових та виховання морально-вольових якостей (витривалості, рішучості, наполегливості, дисциплінованості,

колективізму та ін.). Змагання підвищують інтерес дітей до запропонованих рухових дій, сприяють кращому їх виконанню.

Змагальний метод застосовується після того, як діти добре засвоїли рухи. Найбільш простою формою є індивідуальні змагання між дітьми, спрямовані на виявлення якісного та кількісного результату руху. Наприклад, хто краще пройде по колоді, виконає стрибок або далі кине м'яч та ін.

Більш складні командні змагання, які частіше за все проводяться у вигляді ігор естафетного характеру або спортивних ігор. У даному випадку діти змагаються у складі команди (підгрупи), це підвищує почуття відповідальності у кожної дитини перед колективом (командою), вимагає максимального виявлення своїх рухових можливостей. Однак значне нервово збудження, емоційні перенапруження (особливо у випадку невдачі) можуть негативно вплинути на самопочуття та поведінку дітей. Тому при застосуванні цього методу треба дозувати фізичні та психічні навантаження відповідно до віку та рухової підготовленості дітей. У молодших вікових групах змагальний метод не застосовується, а в середньому дошкільному віці використовуються лише елементи змагань.

Закономірності формування рухових вмінь та навичок

Навчання у фізичному вихованні – це сумісна діяльність педагога та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру.

Знання закономірностей цього процесу забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе вихователю здійснювати диференційований підхід, більш грамотно планувати систему занять, враховувати умови, в яких відбувається навчання.

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід дитини.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний, робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається.

Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху. При цьому автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання руху. При формуванні рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме та автоматизоване у рухових навичках уявляється у діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення у контролі за рухом.

З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами почуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи.

Початковий етап формування навички відповідає виникненню динамічного стереотипу у корі великих півкуль мозку дитини. Він починається з першого ознайомлення з рухом, що вивчається, коли у дітей формується уявлення про спосіб виконання його, і закінчується вмінням виконати вправу у загальних рисах.

Важливим фактором, який впливає на ефективне навчання дітей рухових дій, є зорове сприйняття руху, що вивчається. Тому під час навчання дошкільників рухів широко використовується метод показу. В основу цього методу покладено здатність дитини до імітації (наслідування). Причиною наслідування у дошкільнят є орієнтовний рефлекс, який І.П. Павлов назвав рефлексом «Що таке?»

К.Д. Ушинський вважав, що наслідування у генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу. У процесі цілеспрямованого навчання дітей наслідування набуває нових якісних особливостей. Із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння дитиною рухової дії, що демонструється.

Експериментальними працями психологів (О.В. Запорожець, Г.О. Кислюк та ін.) встановлено, що створення навички у дошкільників шляхом наслідування більш ефективно, ніж шляхом самостійних спроб. Це пояснюється перш за все тим, що дорослий, демонструючи відповідний рух, організовує його орієнтування і тим самим формує у дитини образ руху, перш ніж він буде виконаний.

Показ вправ повинен бути правильним та в потрібному темпі, тому що діти досить чітко копіюють дорослих і неточність показу може бути причиною різних помилок при подальшому виконанні дитиною рухової дії.

Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички тільки методом показу не ефективно, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються непоміченими. Тому у дошкільнят на початку навчання рухів доцільно показ супроводжувати доступними для дітей даної вікової групи словесними вказівками (Т.І. Осокіна, Д.В. Хухлаєва, Е.С. Вільчковський та ін.).

Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим дітям. Під час показу рухів, який супроводжується словесною інструкцією, діти привчаються усвідомлювати свої дії.

Дитина оволодіває руховою дією значно швидше і з меншою кількістю повторень, чим та, яка не зрозуміла зміст її виконання (О.В. Запоржець).

Дітям трьох-чотирьох років доцільно давати образне пояснення рухової дії, враховуючи при цьому високу здатність дошкільників цього віку до наслідування. Безумовно, що наслідування можливо тільки того образу руху, який знайомий та доступний дитині («стрибай м'яко на носках, як зайчик», «змахни руками вгору, як пташка крилами» та ін.).

Таке пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, що вивчається, спонукає дитину до активності і полегшує формування рухових уявлень. Наслідування будь-якому образу підвищує інтерес до руху і викликає у дітей емоційний підйом. Однак імітація рухових дій має, і негативну сторону. Рухи при цьому виконуються не чітко, з помилками і часто зберігається лише його загальна структура. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей руху і стежити за виправленням помічених помилок.

Словесна інформація створює у дітей правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає дошкільнят до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову для дітей рухову дію, увагу дитини звертають на основну структуру руху та спосіб його виконання.

Дидактична майстерність педагога при поясненні руху у значною мірою зумовлює його вміння створити у дітей асоціації між поставленими руховими завданнями і його набутим руховим досвідом. У цьому відношенні важливі зіставлення та порівняння, особливо образні.

Образні уявлення про рухи, якщо вони спираються на особистий досвід, викликають усвідомлені форми їх відтворення («ідеомоторні реакції»), що сприяє формуванню готовності виконати нову рухову дію.

При формуванні рухових навичок у молодших дошкільників, в яких мислення переважно образне і руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з накопиченням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово вихователя. У старших групах здебільшого використовують пояснення та вказівки. З цього приводу П.Ф. Лесгафт писав: «Якщо дитина засвоїть який-небудь механічний метод, не розуміючи повністю, який зміст мають його окремі прийоми, то й діятиме вона механічно — вона не зуміє застосувати даний метод в окремому випадку».

Практика підтверджує, що вихованці, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помилятися.

Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, що вивчається, особливо якщо він має складну структуру, виконується з різними помилками: відносно ритму та темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодження, деталей цілісного рухового акту тощо.

Спочатку навчання у дітей часто відсутнє цілісне уявлення про рухову дію, що вивчається (за умовою, що вправа має певну структурну складність). Тому у дитини спочатку формується уявлення про окремі, найбільш чітко виражені елементи цілісної дії. Потім, у міру набуття досвіду, рухові уявлення стають більш повними та усвідомленими. Наприклад, навчаючись метання предметів на дальність або в ціль дошкільники більш швидко запам'ятовують і відтворюють замах рукою перед початком кидка, а правильне вихідне положення ніг та тулуба засвоюється ними пізніше, після багаторазових повторень та акцентування уваги дітей на даних елементах метання.

На початковому етапі формування навички фізична вправа є об'єктом з багатьма компонентами, комплексним подразником. При цьому не всі компоненти комплексного подразника однаково відображаються в корі головного мозку. Слабкі подразники звичайно перекриваються більш сильними, відбувається як нібито маскування.

Таким чином, пояснення того, що перші спроби виконання нового руху характеризуються неточністю, зайвим напруженням, іноді з непотрібними діями, слід шукати перш за все в недостатній концентрації та диференціації процесів збудження та гальмування у просторі, у часі та силі. Отже, на початковому етапі формування рухової навички переважає іррадіація процесу збудження у руховому аналізаторі.

Початковий етап оволодіння рухом є найбільш складним у формуванні рухових навичок у дітей. Тому чим конкретніше рухове завдання, яке ставиться перед дитиною, тим воно доступніше їй. Наприклад, стрибок у довжину з місця виконується через «струмок», який викладено з двох стрічок (шнурів): стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг з доторканням руками предмета, підвішеного над головою дитини, та ін.

Враховуючи дане положення, при перших спробах виконання руху перед дитиною ставлять мінімальні вимоги, обмежені рамками дії, які повинні допомогти їй оволодіти основою структури руху, тобто виконати його у загальних рисах. Після того як діти оволодівають структурою нового руху у найбільш загальних рисах, на що потрібна незначна кількість повторень, виникає необхідність у правильному оволодінні всіма компонентами руху й подальшому його закріпленні.

Експериментально підтверджено, що під час навчання дітей рухових дій, які не вимагають значних м'язових зусиль (стрибки у довжину з місця та в глибину, метання предметів в ціль, пролізання в обруч та ін.), доцільно виконувати вправу два рази підряд, після цього надається короткочасна перерва для відпочинку. Подібне виконання дозволяє дітям виправляти допущені помилки по «гарячих слідах» (при подальшому повторенні). У протилежному випадку після тривалої паузи дитина забуває про ті вказівки вихователя, які були зроблені їй, та знову припускається тих самих помилок.

Слід врахувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. Так, дошкільники

прагнуть, наприклад, стрибнути якомога далі, але при цьому невдало приземляються і втрачають рівновагу, іноді падають, бо окремі елементи стрибка вони ще не засвоїли. От чому на початковому етапі оволодіння рухом треба обмежувати розбіг під час стрибків у довжину та висоту з розбігу (до 3-4 м); зменшувати відстань до цілі, коли діти кидають предмети (м'яч, торбинку з піском) тощо.

Інтервали між заняттями, спрямованими на навчання нової рухової дії на цьому етапі повинні бути по можливості короткими з метою запобігання згасанню ще не стійких умовних рухових рефлексів. Тривалі перерви більшою мірою затрудняють процес навчання на початку формування рухового вміння, ніж у подальшому. Таким чином, на цьому етапі слід прагнути до більш частого повторення руху, що вивчається.

На другому етапі поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переводить до рухового аналізатора – «м'язових почуттів» (І.П. Павлов). Фізіологічний механізм формування рухової навички характеризується уточненням наміченої системи умовних рухових рефлексів, усуненням надмірного м'язового напруження. Це уточнення відбувається в міру того, як досягається необхідна концентрація нервових процесів у певних ділянках великих півкуль кори головного мозку, що є однією з характерних особливостей даного етапу формування рухової навички.

Однією з особливостей цього етапу є також те, що у більшості випадків процес уточнення відбувається не плавно, а хвилеподібно (О.М. Крестовніков, М.М. Боген та ін.). Часто кращі спроби у виконанні рухів у дітей чергуються з гіршими. У міру повторень руху такі «зриви» спостерігаються все рідше.

Тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов: складності руху, що вивчається; рівня рухової підготовленості дитини, його емоційного настрою та ін. Причиною затягнення його може бути

також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але в той же час і суттєво відмінних від нової рухової дії. У даному випадку має місце негативний перенос навички (**інтерференція**). М.В. Зимкін відмічає, якщо вправи за своїм характером близькі одна до одної або значно відрізняються, в організмі завжди мають місце зміни трьох типів: вони сприяють одна одній, нейтральні або протилежні, заважають одна одній.

Один з важливих засобів усунення та попередження інтерференції навичок є чітка різниця та протиставлення старого і нового способів дії (під час виконання вправ); старих і нових умов дії; старих і нових цілей дії.

Рухи, що вивчаються, доцільно систематизувати таким чином, щоб рухові навички, що засвоюються, не заважали, а навпаки, допомагали одна одній. Я.А. Коменський підкреслював з цього приводу: «Всі заняття повинні розподілятися таким чином, що наступне завжди ґрунтується на попередньому, а попереднє зміцнюється наступним».² Отже, якщо елементи раніше вивчених рухових дій входять до структури рухів, що вивчаються, то вони засвоюються значно швидше.

У дошкільників усіх вікових груп під час навчання різноманітних рухів слід виходити із схожості їх структури таким чином, щоб елементи руху ставали основою для формування нових рухових навичок і дотримувалася необхідна наступність у навчанні. Тому до тих пір, поки не буде засвоєна основа руху недоцільно з метою попередження негативного перенесення навичок розпочинати навчання дітей рухових дій, що структурно відрізняються від раніше вивчених. Наприклад, до того часу поки діти не засвоять чітке виконання лазіння по гімнастичній стінці приставним кроком, не слід навчати їх попереми́нним способом лазіння (однойменним та різнойменним). Те ж саме стосується і інших видів основних рухів (стрибки у довжину та висоту з розбігу, довжину з місця, глибину та ін.). Підвищення стабільності рухів зменшує вплив негативного перепаду. Позитивний перенос навичок значною мірою залежить від їх

пластичності. Якщо дитина виконує рухи у різних варіантах та ситуаціях, створюються оптимальні умови для позитивного переносу (відносно м'язового та координаційного тону) наявних навичок на рухи, що вивчаються, за умови деякої схожості їхніх структур.

Часто причиною затягнення періоду уточнення може бути стійка захисна реакція у дітей через страх. Наприклад, під час виконання вправ з рівноваги (ходьба по гімнастичній лаві або колоді), лазіння по гімнастичній стінці, стрибків у висоту з розбігу та ін. Подолання цих негативних емоцій дає можливість прискорити формування рухової навички. На етапі уточнення рух, що вивчається, доводиться до необхідної чіткості. Однак створений динамічний стереотип коркової діяльності ще недостатньо закріплений. Внаслідок цього рухова навичка ще не стійка і може бути порушена під впливом різних факторів (зміна умов, у яких виконується рух; підвищена емоційна збудливість дитини та ін.).

На даному етапі навчання руху виникає необхідність показу та пояснення рухових дій. У старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчається. Все це активізує процес навчання і дошкільники, які невпевнено виконують рухи, на прикладі своїх однолітків переконуються у можливості добре оволодіти ними.

Незважаючи на те, що на попередньому етапі досягається певна точність у виконанні рухової дії, у процесі подальших, повторень уточнюються окремі елементи руху. Навичка набуває нових, зовнішньо малопомітних ознак, пов'язаних з автоматизацією та стабілізацією руху.

На третьому етапі навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється у напрямку рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.

Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, - формування міцної і поряд з цим пластичної навички. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини у дошкільному віці, є ніби перехідними

формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому удосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла.

Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх у ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички у різних умовах життєвої практики. Таким чином, високий рівень оволодіння дітьми рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності.

Для дошкільного віку доступні усвідомлення виконання вправ, їх аналіз та оцінка. Вміння оцінювати рухи розвивається поступово (з віком) - від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об'єктивним показникам (О.В. Кенеман). Тому у процесі навчання основних рухів, на всіх етапах формування навички слід постійно спрямовувати увагу дітей на якість виконання рухових дій. Дошкільнят старших вікових груп доцільно спитати про те, які помилки вони помітили при виконанні вправ у своїх однолітків. Все це стимулює дітей до аналізу техніки рухів, викликає свідоме ставлення до їх виконання і позитивно відбивається на навчанні рухових дій.

Дослідженням академіка О.В. Запорожця встановлено, що рухові навички, які формуються у дошкільників в умовах їхньої розгорнутої мовної діяльності, більш пластичні і легше застосовуються в умовах, що постійно змінюються, ніж навички, створення яких відбувається при пониженій мовній активності дітей.

У старших дошкільних групах треба періодично вимагати словесного звіту про рух, що виконується. Практика свідчить, що дитина, яка може правильно пояснити послідовність виконання елементів рухової дії, значно швидше оволодіє нею і припускається менше помилок, ніж діти, які не мають чіткого уявлення про вправу, що вивчається.

Експериментальним шляхом підтверджено (Т.І. Осокіна, Є.С. Вільчковський), що діти значно краще засвоюють рухи, якщо вони усвідомлюють зміст та структуру вправ, що виконуються. Тому у дошкільнят усіх вікових груп конкретність вимог та завдань сприяє швидкому та більш ефективному навчанню рухів. При цьому обов'язково враховуються психологічні особливості дітей. Нечіткі вимоги, що ставляться до дитини, та незрозумілі їй рухові завдання не виконуються. Оціночні судження дітей про рухи значною мірою залежать від того, як вихователь сам розкриває причинно-наслідкові зв'язки успіхів та невдач вихованців у виконанні рухів, показує їм шляхи аналізу рухових дій та способи правильної їх оцінки.

Позитивний вплив на покращання якісної сторони рухових дій (ходьба, біг, деякі види стрибків, загальнорозвиваючі вправи) у дошкільнят має виконання їх під музику. Емоційний фон, який відтворюється музикою в процесі виконання рухів дитиною, у світлі сучасних нейрофізіологічних уявлень про рухову пам'ять людини значно збагачує формування та удосконалення рухових умінь та навичок. Емоційна зацікавленість дошкільників сприяє більш активній участі їх у педагогічному процесі, підвищує увагу дітей до запропонованих для виконання рухових дій (Є.А. Аркін, О.В. Кенеман та ін.). Все це є важливою умовою успішного засвоєння рухів, що вивчаються.

У всіх вікових групах більшість основних рухів вивчаються цілісним методом, тому що ізолювати окремі елементи рухових дій через їх простоту, недоцільно. У такому випадку у дитини губиться чітка уява про рух. Однак у процесі його виконання слід зосередити увагу дітей на найбільш важливих елементах, дотримуючись при цьому принципу систематичності та послідовності. Чим конкретніше рухове завдання, тим воно зрозуміліше та доступніше дітям. Наприклад, на початку навчання стрибка у висоту з розбігу звертається увага на відштовхування однією ногою з одночасним махом іншою та рухами

рук уперед-угору, а потім, на наступних заняттях, - на згинання ніг у польоті (подолання перешкоди); м'яке та стійке приземлення.

Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати підвідні вправи. Наприклад, щоб навчити дітей старших груп кидку предмета на дальність під оптимальним кутом, на двох стійках натягують шнур на висоті 1,2-1,5 м на відстані 2 м від місця кидка. Виконуючи метання через шнур, дитина засвоює кидок по оптимальній траєкторії, яка забезпечує найбільшу дальність польоту предмета.

Велике значення для дошкільників має зацікавленість даним рухом, бажання виконати його правильно. Відомо, що зацікавленість значно підвищує ефективність до навчання. Зацікавленість є мотивом, який спонукає дитину до рухових дій. Бажання виконати рух правильно, досягти певного результату (влучити в ціль, пройти по колоді та ін.). Для цього у старших групах необхідно створювати установку на кращу якість у виконанні руху, застосовувати змагальний метод: хто краще стрибне, кине м'яч, красиво виконає вправу та ін. Враховуючи, що в основу зацікавленості дошкільників покладено емоційну привабливість до запропонованих рухових дій, слід широко використовувати різні засоби видозміни вправ, давати завдання ігрового характеру.

У процесі навчання рухів слід доводити їх до певного результату, систематично звертаючись до підкріплень. До них відносять: результати рухових дій (перестрибнув, влучив у ціль, пройшов по колоді та ін.) та словесні вказівки педагога (добре, правильно, погано, неправильно). Схвалення вихователя – позитивне підкріплення рухової дії. Вказівки на недоліки у виконанні рухів відносять до негативних (гальмуючих) підкріплень. Все це, як доводиться у різних дослідженнях (П.О. Рудик, А.Ц. Пуні, М.М. Боген та ін.), є необхідною умовою для формування правильних навичок.

До тих пір поки рух не розучено у навчальних умовах на заняттях з фізичної культури, не бажано повторяти його в іграх значної

рухливості. В ігровій ситуації діти поспішають виконати рух, часто забувають про ті вказівки, які їм раніше давали, і внаслідок цього виконують його неправильно, з помилками.

Виконання недостатньо засвоєних рухів в обмежені проміжки часу (як цього вимагає ігрова ситуація) значно погіршується у зв'язку з тим, що на максимальній швидкості ускладнені сенсорні корекції у процесі виконання рухової дії. Таким чином, ще нестійка навичка може бути розформована. Особливо це стосується технічно складних для дошкільників основних рухів (метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та канату, стрибки у довжину та висоту з розбігу).

Рухливі ігри широко використовуються для удосконалення основних рухів у дошкільників усіх вікових груп. О.В. Запорожець у зв'язку з цим підкреслює, що хоч складні рухові навички засвоюються дитиною не в грі, а шляхом безпосереднього навчання, лише у грі створюються позитивні умови для подальшого їх удосконалення.

Спеціальні дослідження (Г.І. Вікова, Е.Г. Леві-Гориневська, Д.В. Хухлаєва, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін.) та практика фізичного виховання дошкільників показали, що у таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання предметів, треба формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи відносять також такі життєво важливі рухи, як ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді, вони можуть знадобитися в житті. І хоча деталі цих рухів забуваються, проте основа їх лишається, а тому сформована навичка після певної кількості повторень швидко відновлюється.

Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші, шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у

перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

Контрольні питання

1. Назвіть основні принципи навчання дітей рухових дій.
2. У чому полягає принцип виховуючого навчання?
3. Яка закономірність покладена в основу принципу свідомості та активності?
4. У чому суть принципу наочності?
5. Яку закономірність покладено в основу принципу доступності та індивідуалізації?
6. У чому полягає суть принципу систематичності та послідовності? Яка суть принципу міцності?
7. Дайте визначення понять «метод», «методичний прийом», «методика навчання».
8. Охарактеризуйте метод показу рухових дій.
9. Охарактеризуйте використання словесних та практичних методів у фізичному вихованні дошкільників.