

ТЕМА: НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

У процесі занять фізичними вправами здійснюється одночасно навчання та виховання.

Зміст навчання в дошкільному закладі визначається програмою.

РУХОВЕ ВМІННЯ – здатність неавтоматизоване керування рухами.

РУХОВА НАВИЧКА – автоматизований спосіб керування рухами.

ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК.

1. Позитивна взаємодія навичок (коли в техніці є схожість – приземлення у стрибках з висоти, у висоту, з місця і розгону, виявляється на початковому етапі).

2. Негативна взаємодія навичок – схожість початкових фаз, але істотними між наступними (стрибки у довжину і висоту з розгону).

3. Природжений автоматизм.

4. Розвиток фізичних якостей.

5. Методика навчання.

ЕТАПИ НАВЧАННЯ.

I. Початкове розучування.

Завдання:

- створити загальне (цілісне) уявлення про рух і сформувані вміння виконувати його в загальних рисах.

II. Поглиблене розучування.

Завдання:

- створити правильне уявлення про кожний елемент техніки руху.

III. Закріплення та вдосконалення.

Завдання:

- закріпити набуте вміння і навичку, виробити вміння застосовувати його в різних умовах.

ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ.

1. Свідомості та активності. 2. Наочності. 3. Доступності та індивідуальності. 4. Систематичності. 5. Прогресування.

КЛАСИФІКАЦІЯ МЕТОДІВ І ПРИЙОМІВ НАВЧАННЯ.

Наочні методи навчання.

№	Назва методів	Група	Значення	Методичні вимоги
1.	Показ фізичних вправ.	Всі вікові групи.	Створюється зорове уявлення про рух.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зразковий показ. 2. Нормальний темп з підкресленою легкістю. 3. Вправа демонструється багаторазово, але характер показу змінюється. 4. Треба вказати за чим слід спостерігати. 5. Правильно вибирати місце для показу. 6. Найскладніші вправи слід показувати в різних площинах. 7. Викликати інтерес до вправи. 8. Слід залучати до показу дітей.
2.	Імітація	У всіх вікових групах, частіше з дітьми молодшого віку.	Образи, які відповідають характеру руху, допомагають створити про нього досить чіткі зорові уявлення.	Імітація особливо широко використовується при освоєнні загально розвиваючих вправ та основних рухів.
3.	Наочне приладдя (картини, малюнки, фотографії, кіно демонстрація).	Всі вікові групи.	Створюють зорове уявлення про деякі елементи руху.	Доцільно показувати у вільний від занять час.
4.	Допомога.	Всі вікові групи.	Використовується для уточнення положення окремих частин тіла, з метою створення правильних зорових та м'язове - рухових уявлень.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переміщення окремих частин тіла і всього тіла дитини здійснюється вихователем. 2. Використовується після того, як створене загальне уявлення про рух.
5.	Зорові орієнтири (предметна та графічна розмітка).	Всі вікові групи.	Допомагає поглибити уявлення про рух, оволодіти найскладнішими елементами техніки. Сприяють енергійному виконанню вправ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Можуть бути як поза тілом, так і на тілі дитини. 2. Можуть вказувати точку прикладання зусиль. 3. Використовуються після того, як у дітей створене загальне уявлення про рух.
6.	Звукові орієнтири. (музика, удари в бубон, барабан, оплески, тощо).	Всі вікові групи.	Використовуються для створення ритму та регулювання темпу рухів, сигнал для початку і закінчення дії, для фіксування правильного виконання вправи.	

Словесні методи навчання

№	Назва	Група	Значення	Методичні вимоги
1.	Назва вправи	Всі групи	Викликає зорове уявлення про рух.	Показує, пояснює вправу, одночасно зазначає на яку дію вона схожа, називає її.
2.	Опис -це докладний, послідовний виклад особливостей техніки виконання руху.	Старший дошкільний вік.	Створення загального уявлення про рух.	Показуючи вправу одночасно дається опис.
3.	Пояснення - підкреслюється суттєве у вправі та виділяється один елемент.	Всі групи.	Створюється уявлення про кожний елемент руху.	Має бути коротким, точним, зрозумілим, образним, емоційним.
4.	Роз'яснення.	Всі групи	Застосовується спрямувати на щось увагу або поглибити сприйняття дітей.	Супроводить показ або виконання фізичних вправ.
5.	Вказівки -слово застосовується у вигляді коротких вказівок.	Всі групи	Спрямовані на те, щоб викликати інтерес до вправ, бажання виконувати їх чітко правильно.	Даються як до, так і під час виконання вправ. Мають характер попереднього інструктажу.
6.	Команди -усний наказ (має повну форму і точний зміст).	Старший дошкільний вік.	Забезпечує одночасний початок і кінець дії, темп і напрямок руху.	Правильно подавати команду. Вихователь повинен стояти по стійці „струнко”. Впевнений тон, підтягнутість, виразність команди. Подаються у стислій формі та наказових виразах.
7.	Запитання до дітей.	Старший дошкільний вік.	Спонукають до спостережливості, допомагають уточнити уявлення про рух.	Має бути коротким, точним, зрозумілим.
8.	Оповідання.	Старший дошкільний вік.	Використовуються для збудження у дітей інтересу та бажання займатися фізичними вправами.	Можна використовувати вірші, лічилки.
9.	Бесіда - відбувається у формі запитань-відповідей.	Старший дошкільний вік.	Сприяє уточненню, розширенню, узагальненню знань, уявленню про техніку фізичних вправ.	До заняття і після них. Всією групою так і з підгрупами. Підбір теми, намічає та продумує методику проведення.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ	Використовуються
СПРИТНІСТЬ – це здатність людини швидко освоювати нові рухи, перебудувати їх згідно з вимогами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нові вправи на заняттях. 2. Раптові зміни ситуації в рухливих іграх. 3. Вправи з переступанням через перешкоди. 4. Вправи з предметами.
ШВИДКІСТЬ – здатність людини виконувати рухи в найкоротший час.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи, які використовуються з наростаючим темпом. 2. Рухливі ігри з бігом. 3. Фізичні вправи в змагальній формі. 4. Вправи у різному темпі.
ГНУЧКІСТЬ – здатність досягати найбільшої величини розмаху (амплітуди) рухів, окремих частин тіла в певному напрямку.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичні вправи з великою амплітудою (загально розвиваючи вправи).
ОКОМІР – здатність людини визначати відстань за допомогою зору та м'язових відчуттів.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стройові вправи. 2. Метання на дальність, в ціль. 3. Визначення на око відстань.
РІВНОВАГА – здатність людини зберігати стійке положення під час виконання різноманітних вправ на зменшеній і трохи піднятій над рівнем землі.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спеціальні вправи на рівновагу. 2. Виконання різних завдань. 3. Вправи з прямиoliniйними і криволінійними прискореннями.
СИЛА – здатність людини переборювати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загально розвиваючи вправи. 2. Швидко-силово вправи. 3. Підвищення дозування. 4. Збільшувати інтенсивність вправ.
ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність людини виконувати яку-небудь роботу протягом довшого часу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Різноманітні динамічні вправи. 2. Рухливі ігри. 3. Прогулянки піші, на лижах.