

ТЕМА: Основні рухи

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань основні рухи (ходьба, біг, метання, лазіння, стрибки, вправи з рівноваги), особливості їх проведення та методику навчання в різних вікових групах.

Розвивати пам'ять, увагу, логічне мислення, вміння встановлювати між предметні зв'язки з загальною фізкультурою.

Виховувати бажання працювати творчо, проявляти ініціативу.

План

- 1.Визначення, види, загальна характеристика, значення основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з рівноваги).
- 2.Методика навчання основних рухів: організація дітей, послідовність навчання, прийоми навчання, попередження і виправлення помилок, дозування фізичного навантаження, прийоми страхування та попередження травм, вимоги до фізкультурного обладнання, місця проведення занять, музичний супровід.
- 3.Сучасні дослідження з цього питання.

Ключові поняття: основні рухи: циклічні, ациклічні, напівциклічні; страхування; однойменний та різнойменний спосіб, цілісний метод навчання; елементи руху, коригуючи вправи.

Література:

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку <<Я у Світі>>. - К.: Світич, 2009.
2. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку <<Я у Світі>>. - К.: світич, 2009.
3. Національна Доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 №9347/2002.
4. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні від 25.04.1998 №926601/33.
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: основні рухи: циклічні, ациклічні, напівциклічні; страхування; однойменний та різнойменний спосіб, цілісний метод навчання; елементи руху, коригуючи вправи.

Мотивація вивчення теми: вміти технічно правильно виконувати основні рухи, добирати методичні прийоми відповідно віку дітей.

Методика навчання основних рухів

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.

Основні рухи характерні для повсякденної та трудової діяльності людини. Вони є органічною складовою частиною дитячих ігор, важливим засобом фізичного виховання і становлять необхідну основу для загального всебічного розвитку дошкільнят: допомагають їм глибше пізнати навколишній світ, активно сприймати його, долати труднощі на своєму шляху.

Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість).

Більшість рухів людини розвиваються в процесі її життя, в результаті нагромадження індивідуального досвіду. Дослідження (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін.), які проводилися у плані вивчення даної проблеми, свідчать про те, що завдяки високій пластичності нервової системи нові рухи краще засвоюються дітьми, тому формування рухових навичок потрібно починати з дошкільного віку. Чим раніше починається навчання, тим краще розвиваються рухи у дітей і тим міцніші набуті ними рухові навички.

Формування навичок багатьох життєво важливих для людини основних рухів, таких, як ходьба, біг, лазіння та ін., починається у переддошкільний період. Однак становлення цих навичок, їх удосконалення та автоматизація відбуваються у дитини протягом дошкільного віку.

Розглянемо особливості навчання кожного виду основних рухів у дітей різних вікових груп.

Ходьба

Ходьба – основний спосіб пересування людини у просторі. Вона належить до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених з ними рухів руками. Автоматизований кроковий рефлекс, який є фізіологічною основою ходьби, формується наприкінці першого року життя дитини.

Найбільш характерною особливістю ходьби є постійне одиночне або подвійне опорне положення, тобто доторкання до землі (підлоги) однією або обома ногами. Швидкість ходьби залежить від частоти (темпу) та довжини кроків. Середній темп ходьби дорослої людини близько 120 кроків за хвилину, а довжина кроку дорівнює 70-90 см. Темп ходьби дошкільника перебуває у межах 148-172 кроків за хвилину, довжина кроку дорівнює 42-63 см (діти від 3 до 6 років).

Систематичне щоденне тренування дитини у ходьбі рано формує стійку навичку в цьому виді основних рухів. На початку дошкільного віку діти вже досить вільно володіють ходьбою. У наступних вікових групах відбувається удосконалення цього важливого руху. Наприкінці дошкільного віку у кожної дитини повинна бути сформована автоматизована навичка у ходьбі.

У багатьох дітей другої молодшої групи під час ходьби спостерігається погана координація роботи рук та ніг, мах виконується прямими руками, причому мах правою рукою часто буває більш енергійним, ніж лівою, нерівномірний темп пересування. Йдучи, дошкільнята часто притискають руки до тулуба, недостатньо піднімають ноги від підлоги (човгання ними), не завжди чітко дотримуються зазначеного напрямку, деякі з них дивляться собі під ноги, нахиляють голову, слабо відштовхуються носком наприкінці кроку. Нечітка координація рухів рук та ніг, а також інші помилки під час ходьби фіксуються у 45% хлопчиків та 49% дівчаток. Ходьба дітей

середньої групи стає більш впевнена та чітка. Значно зменшуються бічні розгойдування під час ходьби, покращується координація рухів рук та ніг, діти краще орієнтуються при пересуванні в колоні по одному та під час рухливих ігор (ходьба врозтіч). У них трохи змінюється ставлення ноги під час ходьби, більшість дошкільнят п'ятого року життя ставлять ногу з п'яти, а не на всю стопу, як це роблять молодші діти. Однак у частини дітей цієї групи спостерігаються порушення ритму ходьби (все це чітко фіксується при вимірюванні довжини кроків), мах прямими руками з обмеженою амплітудою, недостатнє відштовхування носком від землі наприкінці кроку.

У цій віковій групі значно зменшується кількість дітей, які виконують ходьбу з поганою координацією. Помилки під час ходьби мають місце у 30-31% хлопчиків та дівчаток.

У дітей старшої групи кількість помилок, які спостерігаються під час ходьби, значно зменшилася. Більша частина з них виконує ходьбу впевнено, з правильною координацією рук та ніг, чітким кроком, з постановкою ноги на п'яту і наступним перекатом на носок, що сприяє більш енергійному відштовхуванню від землі. У деяких дітей (хлопчики – 26%, дівчатка – 19%) спостерігаються помилки, пов'язані з порушенням ритму та координації рухів рук та ніг, недостатньо енергійним змахом руками, деяким порушенням постави (опущена голова та плечі) під час ходьби. Незначна частина дошкільнят також відчують невпевненість при виконанні ходьби із зміною напрямку («змійкою», повороти в русі при перешикуванні та ін.).

Переважає більшість дітей підготовчої групи виконує ходьбу впевнено, з хорошою координацією рухів рук та ніг. Це свідчить про стабільність цієї навички. Незначні помилки (слабкий мах руками, непогодженість рухів рук та ніг, розслаблене положення тулуба – плечі опущені) спостерігалися лише у 16% хлопчиків та дівчаток). Якісні та кількісні показники ходьби у дошкільників подано у табл. 7.

Динаміка показників ходьби у дітей дошкільного віку

Вік	Стать	Довжина кроків (см)	Час ходьби (с) дистанції	
			10 м, $M \pm \sigma$	20 м, $M \pm \sigma$
3 р.	хл.	43	8,0 \pm 0,96	16,33 \pm 1,87
	дівч.	42	8,15 \pm 0,31	16,81 \pm 2,35
4 р.	хл.	54	7,60 \pm 0,94	15,17 \pm 1,38
	дівч.	44	7,64 \pm 0,93	15,34 \pm 1,19
5 р.	хл.	58	7,38 \pm 0,85	14,65 \pm 1,34
	дівч.	57	7,39 \pm 0,88	14,74 \pm 1,37
бр.	хл.	63	6,67 \pm 0,60	13,10 \pm 1,07
	дівч.	59	7,08 \pm 0,80	13,93 \pm 1,47

Формування навички в ходьбі відбувається у дитини протягом дошкільного віку. У кожній наступній віковій групі збільшується кількість дітей, які виконують ходьбу без помилок. Швидкість ходьби (за умови виконання цього руху в однаковому темпі також зростає з віком. Це пов'язано зі збільшенням довжини кроку (за рахунок довжини ніг більш енергійного відштовхування від землі).

Внаслідок проведених досліджень (Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський, А.А. Саркісян та ін.) були розроблені методичні рекомендації щодо формування навички з ходьби, які апробувалися на практиці при навчанні дошкільників різних вікових груп цього руху.

У дошкільників другої молодшої групи особливу увагу приділяють оволодінню координацією рухів рук та ніг під час ходьби, привчають дітей вільно рухати руками, формують навички орієнтування в просторі (не наштовхуватися на предмети, які стоять на підлозі; швидко зупинятися за сигналом вихователя та ін.). Привчаючи дітей ходити легко, не човгаючи ногами по підлозі, пропонують їм різноманітні вправи, які сприяють зміцненню м'язів ніг: ходьбу на носках з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), високо піднімаючи стегна. Однак ця ходьба не повинна займати багато часу (у межах 20-25 с), тому що у малюків швидко втомлюються м'язи ніг (особливо при ходьбі на носках) і інтерес до запропонованої вправи

зникає. Доцільно чергувати ходьбу з високим підніманням стегна та на носках із звичайною ходьбою. Діти другої молодшої групи недостатньо орієнтуються у просторі, тому їм важко пересуватися у колоні по одному в темпі, запропонованому вихователем. Тому під час ходьби по колу вихователь йде разом з групою (очолює її) і нагадує дітям, щоб вони не відставали одне від одного, не наштовхувалися на дітей, які йдуть попереду (дотримувалися дистанції). У другій половині року ведучим у колоні можна призначити кого-небудь із дітей. Для того щоб група використовувала всю площу залу (майданчику), на кутах його ставлять для орієнтування кубики (кегли), які група обходить із зовнішнього боку під час ходьби по колу. При виконанні ходьби врозтіч вихователь привчає дітей займати всю площу залу і наштовхуватись одне на одного.

Дослідження А.А. Саркісяна підтверджують, що головною умовою формування навичок ходьби у дітей 3-4 років є цілеспрямоване навчання, яке здійснюється в ігровій формі, де забезпечується засвоєння дошкільниками різноманітних способів правильної ходьби.

Під час навчання дітей ходьбі в колоні одне за одним, парами, врозтіч під час занять фізичною культурою та в період прогулянок широко застосовують різноманітні ігрові прийоми та рухливі ігри. Наприклад, в іграх «Підемо гуляти», «Трамвай» діти ходять невеликими групами без зміни напрямку, потім цілою групою (у колоні одне за одним), змінюючи темп і напрям руху. Для навчання дошкільнят ходьби врозтіч, не наштовхуватися одне на одного, проводяться різноманітні рухливі ігри («Не зачепи предмет», «Знайди свій будинок» та ін.).

Через недостатність розвитку м'язів розгиначів частина дітей молодшого дошкільного віку не може рівно тримати тулуб, часто горбиться. Це може призвести до порушень постави. Тому слід нагадувати їм, щоб діти не опускали голови під час ходьби, не сутулилися. При правильному (рівному) триманні голови випрямляється спина, розширюється грудна клітина.

Формування постави у дошкільнят під час ходьби – тривалий процес, який продовжується і в наступній (середній) віковій групі. Під час ходьби у дітей п'ятого року життя звертається увага на природне положення тулуба: спина рівна, підборіддя трохи піднято, живіт підтягнуто; рухи рук енергійні, ноги випростовуються під час відштовхування до відказу.

При цьому корисна ходьба з гімнастичною палицею на плечах, лопатках, за спиною та перед грудьми, а також з фіксованим положенням рук (на поясі, за головою, в сторони). Дані вправи дають змогу відчуті дитині правильне положення тулуба та голови під час ходьби.

Дітям середньої групи рекомендують ходьбу із зміною темпу та напрямку (за вказівкою вихователя), з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), поставлені на підлогу на відстані 35-40 см та ін.

Головна вимога з боку вихователя у формуванні в дітей цієї навички - навчити їх виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією роботи рук та ніг.

У дошкільників старшої та підготовчої груп продовжують удосконалювати навички правильної ходьби. Основну увагу спрямовують на те, щоб виробити в них правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Вони повинні навчитися ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинятися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот направо, наліво і продовжувати рух), дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в темпі, визначеному вихователем.

У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, напівприсідаючи, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.).

Ходьба, яку проводять з групою дітей (в колоні одне за одним, у парах), сприяє розвитку узгодженості рухів у колективі,

організованості, удосконалює орієнтування у просторі. Тому доцільно змінювати способи ходьби, темп, напрямок, проводити ходьбу з різними перешкодами. Все це допомагає старшим дошкільникам удосконалювати вміння переключатися за розпорядженням вихователя з одного способу ходьби на інший.

У дітей старших вікових груп необхідно домагатися правильного дихання під час ходьби. На кожні 3-4 кроки дитина робить глибокий вдих через ніс. Видих відбувається більш тривало (на 4-5 кроків) через ніс та рот одночасно.

Дошкільникам усіх вікових груп корисна ходьба на носках, п'ятках, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням стегна, з рухами рук вгору та вниз та ін. Ці вправи виконуються у вигляді імітаційних вправ: пройти, як «клишоногий ведмедик», «конячка», «чапля», «лисичка» і та ін. Такі види імітаційної ходьби доцільно чергувати із звичайною ходьбою. Всі ці вправи сприяють розвитку м'язів опорно-рухового апарата, профілактиці плоскостопості і дають змогу сформувати у дітей протягом дошкільного віку міцну навичку ходьби.

Різноманітні вправи з рівноваги (ходьба по мотузці, що лежить на підлозі; дошці, лаві, колоді та ін.), які широко застосовують на заняттях з фізичної культури та під час прогулянок, сприяють удосконаленню навички ходьби в різних умовах та позитивно впливають на формування постави дошкільників.

Біг

Біг має ряд загальних структурних рис з ходьбою – циклічність рухів, послідовність їх, перехресну координацію рухів ніг та рук. Однак найхарактернішою ознакою бігу, яка відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» – безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. У цьому русі тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова.

Якщо порівняти з ходьбою, то біг – це більш інтенсивний рух. Робота рук під час бігу також має відмінності від ходьби. Руки дитини

зігнути в ліктях, і мах ними більш енергійний. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат, і особливо дихальну та серцево-судинну системи.

Техніка бігу в різному темпі також має свої відмінності. При збільшенні швидкості бігу кут відштовхування стає більш гострим, приземлення здійснюється під кутом, близьким до прямого, збільшуються амплітуда та швидкість рухів ніг та рук. Швидкість бігу, як і ходьби, залежить від довжини та частоти кроків.

Становлення локомоторики бігу дітей починається з 16-18-місячного віку на основі ходьби (Є. Палаускене, С. Лайзене). У період від одного до двох років у дитини відбувається постійна диференціація бігу від ходьби, у наступні вікові періоди удосконалюються окремі елементи біодинаміки бігу (Т.С. Попова).

Під час бігу діти другої молодшої групи ставлять ногу з п'яти, з поступовим перекатом на всю стопу. При цьому відбувається розворот стоп назовні при ставленні їх на землю, спостерігаються значні бічні коливання тулуба. Координація рухів під час бігу ще недостатньо розвинена у багатьох з них. Характерними для дітей цього віку є дрібні і нерівномірні бігові кроки.

Більшість цих неорганізованих рухів пов'язані в основному з анатомо-фізіологічними особливостями даного віку, тому їх не можна вважати за помилки. Слабкість м'язів опорно-рухового апарата не дає дітям можливості виконати повноцінне відштовхування (з повним випростанням ніг у колінних суглобах) та ставити на землю з носка. За даними наших спостережень, навичка швидкого бігу сформована у 25% хлопчиків та 24% дівчаток четвертого року життя.

У середній групі якість виконання цього виду рухів значно покращується. У більшості дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються хороша координація роботи рук та ніг під час бігу, ритмічність бігових кроків, орієнтування у просторі, що дає можливість широко застосовувати біг у різноманітних рухливих іграх. Виконують біг без помилок 42% хлопчиків та 43% дівчаток.

Однак у цій віковій групі не всі елементи техніки бігу виконуються чітко і впевнено. У деяких з них рухи рук неактивні, тулуб занадто нахилено вперед, голову опущено. Внаслідок недостатньо розвинених м'язів ніг відштовхування несильне, політ незначний, бігові кроки часті та неширокі.

Біг дошкільнят старших груп відзначається прямолінійністю, хорошою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені, а також зменшується розворот ступнів назовні. Поряд з тим деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не у всіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно ноги недостатньо виноситься вперед-угору). У цій віковій групі кількість дошкільнят, у яких сформовано навичку бігу, значно збільшилась - до 71% у хлопчиків та дівчаток.

Діти підготовчої до школи групи виконують біг легко, положення тулуба при цьому невимушене, бігові кроки рівномірні, відштовхування енергійне. Все це свідчить про те, що у більшості дітей (81% хлопчиків та 86% дівчаток) сформовано міцну навичку в цьому виді рухів.

Як відомо, швидкість бігу залежить від двох факторів – довжини і частоти кроків. З віком дошкільників вона зростає за рахунок зміни обох цих показників, проте більшою мірою за рахунок збільшення довжини бігових кроків. У цьому виді рухів довжина кроку не має прямої залежності від довжини ніг. Основним фактором, який впливає на довжину бігових кроків у дошкільнят, є сила відштовхування ногами від землі. Чим енергійніше відштовхується дитина і виносить вперед-угору стегно махової ноги, тим ширше її бігові кроки.

Наші дослідження, завдяки застосуванню тензометричних методик і кінозйомки, дали змогу встановити, що у всіх дітей 3-6 років є фаза польоту під час бігу. Із збільшенням віку дітей тривалість фази польоту збільшується, а фази опори зменшується. Польотний інтервал у дітей 3-4 років становить лише 0,06-0,09 с при відносно великій частоті бігових кроків (4,0-4,2 кроки за секунду). У дітей шостого року відмічається майже однакова тривалість фаз опори та польоту. Це

співвідношення між собою складає 0,125 с (час опори) та 0,12 с (час польоту) і наближається до показників дорослої людини.

Щодо цього цікаві висновки спеціалістів з легкої атлетики, які працюють з дорослими спортсменами, про те, що за зовнішньою картиною руху біг дітей дошкільного віку часто нагадує біг майстрів спортсменів-спринтерів. Легкість бігу, ритмічність свобода рухів – все це складає позитивне враження про нього.

Кількість дошкільників, які виконують біг без помилок, збільшується з віком. Також покращується прямолінійність руху, зменшується розворот стоп, ноги ставляться на опору ближче до середньої лінії і передньої частини стопи, що створює оптимальні умови для роботи м'язів стопи під час відштовхування.

Як бачимо з табл. 8, швидкість бігу дітей на всіх дистанціях збільшується з віком. У хлопчиків всіх вікових груп швидкість бігу вища, ніж у дівчаток. Це пояснюється тим, що хлопчики більш рухливі і частіше вправляються в бігу. Найбільший приріст швидкості бігу у дошкільників відмічається в період від 4 до 5 років на всіх дистанціях.

Таблиця 8.

Динаміка показників бігу у дітей дошкільного віку

Вік	Стать	Довжина кроків (см)	Час бігу (с) дистанції		
			10м, М ± у	20 м, М ± у	30 м, М + у
3 р.	хл.	60	3,81 ± 0,36	7,23 ± 0,65	10,30 ± 1,08
	дівч.	52	4,05 ± 0,42	7,92 ± 0,96	11,90 ± 1,19
4 р.	хл.	74	3,50 ± 0,40	6,50 ± 0,67	9,93 ± 1,06
	дівч.	57	3,70 ± 0,35	7,05 ± 0,68	10,23 ± 1,31
5 р.	хл.	79	3,10 ± 0,26	5,23 ± 0,59	8,41 ± 0,69
	дівч.	83	3,31 ± 0,27	6,06 ± 0,47	8,91 ± 0,83
6 р.	хл.	94	2,87 ± 0,26	5,10 ± 0,40	7,55 ± 0,60
	дівч.	87	3,05 ± 0,31	5,41 ± 0,53	7,89 ± 0,72

У бігу дошкільників з високого старту збільшення швидкості відбувається поступово і свого максимуму залежно від віку досягає на 3-6 секундах. Це підтверджується також тим фактом, що найвищої швидкості бігу (у м/с) хлопчики та дівчатка досягають на дистанції 30 м. На відрізках 10 та 20 м більшість дітей, навіть молодших груп, не можуть досягти максимальної для них швидкості.

Дані наших досліджень свідчать про те, що дошкільники, у яких сформовано правильну навичку бігу, розвивають більш високу швидкість. Так, з 82 дітей 5-6 років, які мали кращі результати серед своїх однолітків, значні помилки були зафіксовані лише у 5 (6%), а з 42 дітей, які мали низькі результати, помилки відмічалися у 12 (28,5%).

Формування навички бігу в дошкільників різних вікових груп відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор. Враховуючи те положення, що біг викликає значне фізіологічне навантаження на організм дитини, вправи та ігри з бігом необхідно чергувати з ходьбою, інтенсивні рухи – з відносним відпочинком (ходьба у повільному темпі та ін.).

При навчанні дітей другої молодшої групи бігу важливо стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, виробляти вміння бігати у різному темпі, у колоні та врозтіч, не наштовхуватися одне на одного, оббігати предмети, поставлені на підлозі (кубики, кеглі тощо). Багато бігових вправ побудовано на імітації («Конячка», «Лисичка», «Літаки» та ін.) або пов'язано з конкретним завданням вихователя (добігти до прапорця, наздогнати м'яч та ін.). Дітей навчають бігати легко, з енергійними рухами зігнутих у ліктях рук, поступово розвиваючи ритмічність рухів.

У середній групі основним завданням є навчити дітей під час бігу ставити ногу на землю з носка. При цьому дитина повинна тримати тулуб рівно, з невеликим нахилом вперед; стегно махової ноги активно рухається вперед-угору; руки зігнуті у ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг, стопи ставляться паралельно.

Оволодіти навичкою правильного бігу допомагають різноманітні підготовчі вправи: біг з високим підніманням стегна, як конячка; біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки тощо); біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 70-80 см один від одного) та ін.

У цій групі діти повинні вміти бігати врозтіч і одне за одним (у колоні по одному і парами), бігати по колу, робити повороти та ін. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вихователя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати і закінчувати біг, робити раптові зупинки). Майже всі вправи у бігу доцільно під час ранкової гімнастики та занять (у фізкультурному залі) виконувати з музичним супроводом, що розвиває ритмічність цього руху.

У старшій та підготовчій до ніколи групах рекомендують частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу слідкують, щоб діти не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими у ліктях руками і активно ставили на землю ногу з носка.

Для формування та вдосконалення навички з бігу в дошкільників доцільні такі вправи: біг звичайним кроком; на носках, як лисичка або мишка, та з високим підніманням стегна, як конячка; біг з наступанням на риски, позначені на землі через 80-90 см; біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів), біг наввипередки (удвох-утрьох) - «хто швидше»; біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні; біг із скакалкою, яку обертають вперед, та ін. Для розвитку швидкості бігу застосовується повторне пробігання відрізків на 20-30 м (по 2-3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; човниковий біг 4х 10 м з максимальною швидкістю; біг на 30 м з поступовим прискоренням.

Важливе значення для вдосконалення навички бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловленням і втіканням (у молодших групах), з бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).

Вправи з рівноваги

Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості,

впевненості в своїх силах, формують правильну поставу у дошкільників.

Під час виконання вправ з рівноваги на підвищеній опорі (гімнастична лава, колода) вихователь здійснює страховку дітей, особливо молодших вікових груп (підтримує деяких з них за руку, йдучи поряд з дитиною).

Вміння зберігати рівновагу розвивається у дошкільників поступово, у процесі удосконалення функцій вестибулярного, м'язового та зорового аналізаторів, якими керує центральна нервова система.

Удосконаленню рівноваги сприяє виконання спеціальних фізичних вправ у статичних та динамічних положеннях. До статичних вправ відносять збереження рівноваги в певній позі (присідання на носках, стійка на одній нозі та ін.), динамічні – в русі (ходьба по дошці, гімнастичній лаві або колоді, зміна напрямку під час бігу, раптові зупинки в рухливих іграх та ін.).

Дослідження Т.І. Осокіної свідчать про покращання у дошкільників з віком усіх показників, що характеризують функцію рівноваги як у статичних, так і в динамічних положеннях. При цьому найбільш інтенсивний розвиток зафіксовано у дітей п'ятого року життя.

Молодшим дошкільникам важко зберігати рівновагу через обмежений руховий досвід. Однак ця здатність необхідна їм, щоб навчитися правильно виконувати більш складні основні рухи. Тому вправи з рівноваги займають значне місце в обсязі засобів фізичної культури малюків. В основному діти виконують ці вправи в русі: ходьба та біг між двома паралельними рисками, накресленими на підлозі (землі) на відстані 20-25 см одна від одної, між предметами; по дошці, покладеній на підлогу, або по колоді заввишки 15-20 см, що лежить на землі, або по гімнастичній лаві.

Дітям пропонують спочатку найпростіші, посильні для них вправи з рівноваги: ходьба по зменшеній площині опори (між двома паралельними шнурками або по дошці), переступання через предмети й

ходьбу між ними. Потім вивчають складніші вправи: ходьбу по гімнастичній лаві (висота 20 см). та дошці, один край якої покладено на щабель гімнастичної стінки або куб (висота 15-20 см).

Виконуючи перші спроби в пересуванні по колоді або по похилій дошці, більшість молодших дошкільнят іде невпевнено, дивиться вниз під ноги. Декому потрібна допомога вихователя, який підтримував би дитину за руку, допомагав піднятися і зійти з колоди (лави), давав би рекомендації під час виконання вправи та підбадьорював її.

Дітям другої молодшої групи спочатку пропонується сходити з лави (колоди), поперемінно спускаючи ноги на підлогу. Стрибати з кінця лави на килимок дозволяється після того, як малюки навчаться м'яко приземлятися, згинаючи ноги в колінах. Важливо постійно підтримувати зацікавленість дітей до виконання вправ з рівноваги. Тому їх проводять жваво, емоційно, застосовуючи ігрові завдання. Наприклад, пройти через місток (дошка, лава), який перекинуто через річку, і не замочити ніг; пройти або пробігти по доріжці (два шнури, покладені на підлогу на відстані 25 см один від одного) та не впасти у болото та ін.

У середній групі дошкільнята продовжують удосконалювати раніше вивчені вправи і вивчають складніші, їм пропонують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді) приставним і перемінним кроком з рухами рук (сплеск у долоні перед грудьми, над головою); ходьба з м'ячем у руках (під крок лівої ноги підняти м'яч угору, правої – опустити вниз) і та ін. Під час навчання вправ з рівноваги в цій групі вихователь повинен звертати увагу на правильну поставу дітей, впевнене виконання руху, вміння орієнтуватися у просторі. При виконанні дітьми більш складних вправ з рівноваги (ходьба по колоді, похилій дошці) потрібно знижувати темп до повільного. Для дітей старшої групи пропонуються більш складні порівняно з попередніми віковими групами вправи на рівновагу, які поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі),

покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком.

Під час виконання цих вправ слідкують, щоб дошкільники йшли впевнено, дивлячись вперед, а не під ноги, у запропонованому темпі, зберігаючи правильну поставу. На кінці лави діти виконують зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбинкою (вага 500-700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи при цьому правильну поставу.

Нові для дітей вправи доцільно вивчати спочатку в полегшених умовах. Наприклад, ходьба з підкиданням м'яча вгору та ловленням його спочатку виконується на дошці, яку покладено на підлогу, а потім, на гімнастичній лаві (колоді).

У підготовчій до школи групі формування навичок з рівноваги відбувається під час виконання різноманітних рухових дій у статичних та динамічних положеннях. Вихователь підвищує вимоги щодо чіткості рухів, пов'язаних зі збереженням стійкості положення тіла під час присідання, приземлення після стрибків, швидких поворотів та ін.

Більшість вправ з рівноваги для дітей цієї групи складається з комбінації статичних положень тіла та динамічних рухів, які виконуються на гімнастичній лаві або колоді. Наприклад, під час ходьби по лаві (висота 30 см) присісти й повернутися кругом; ходьба по лаві (колоді) назустріч один одному, з поступовим розходженням, тримаючись за руки (мал. 29).

Положення рук під час виконання вправ з рівноваги може бути різне - в сторони, за голову, за спину, на поясі. Однак зафіксовані тривалі положення певною мірою ускладнюють вправу, втомлюють дитину. Тому рекомендують частіше змінювати положення рук.

Почуття рівноваги удосконалюється також під час виконання вправ спортивного характеру (катання на ковзанах, лижах, велосипеді) та рухливих ігор: «По рівенькій доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Совонька» та ін.

Лазіння і повзання

Вправи з *лазіння і повзання* відносять до циклічних рухів. Процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі. За даними досліджень М.Ю. Кистяковської та З.С. Уварової повзання формується на першому році, а лазіння на другому році життя дитини. Спочатку діти повзають на животі, а потім в упорі стоячи на долонях та колінах. При виконанні лазіння поступово діти засвоюють циклічність у рухах рук та ніг. Приставний крок поступово змінюється на перемінний (однойменний та різнойменний способи).

Вправи з лазіння та повзання мають велику користь для дітей. У їх виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук). Ці вправи супроводжуються значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи, і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини. Вправи з лазіння позитивно впливають на виховання сміливості, рішучості, спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою. Вони мають велике прикладне значення.

Діти другої молодшої групи досить швидко оволодівають такими видами рухів, як повзання по підлозі, пролізання в обруч, підлізання під дугу або мотузку, натягнутий на висоті 50-40 см від підлоги, та ін. Важче їм дається повзання у поєднанні з вправами з рівноваги (повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи) та лазіння по гімнастичній стінці.

При повзанні в упорі стоячи під дугу або по гімнастичній лаві дитина спирається на носки, а руками – на кисті (як «Ведмедик»). Починаючи повзання, зігнуту праву ногу підтягують під груди, ліву руку одночасно з цим висувають вперед і тіло переміщують вперед до повного випростання лівої ноги. Після цього підтягують до грудей ліву ногу, праву руку висувають вперед і тіло переміщують вперед до повного випростання правої ноги. Потім рух відбувається в такому

самому порядку. Повзати можна на колінах і кистях, а також на колінах і ліктях.

Пересування рук і ніг під час повзання може виконувати однойменним і різнойменним способами. При різнойменному способі спочатку висувають ліву руку й праву ногу, а потім праву руку й ліву ногу. При однойменному способі одночасно рухаються права рука і права нога, потім ліва рука й ліва нога. Дошкільнят навчають повзати обома способами.

Вправи з повзання поєднують з рухами, які сприяють випрямленню тулуба. Наприклад, після повзання під дугу встати, підняти руки через сторони вгору й сплеснути в долоні над головою або підстрибнути на обох ногах.

Дошкільники всіх вікових груп повинні оволодіти вправами у підлізанні під дугу (мотузок) та пролізання в обруч боком і грудьми вперед. Підлізаючи й пролізаючи грудьми вперед, дитина підходить до обруча, ступає крок вперед, присідає, просуває вперед голову й тулуб, потім – другу ногу (мал. 30).

При підлізанні та пролізанні боком дитина повертається лівим або правим боком, робить широкий крок вперед, нахилиється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього – другу ногу (мал. 31).

Для дітей другої молодшої та середньої груп значну складність становлять вправи з лазіння по гімнастичній стінці й похилій драбинці.

При лазінні по цих знаряддях вони погано координують рухи ніг та рук, часто виявляють нерішучість. Тому молодших дітей спочатку навчають лазінню приставним кроком: дитина тримається обома руками за один східець, ноги теж на одному східці, потім вона переставляє по черзі руки і ноги на наступний щабель і т.д.

Швидкість лазіння в молодших дошкільнят дуже повільна, тому кожна дитина виконує вправу у своєму індивідуальному темпі. Під час виконання цієї вправи вихователь звертає увагу дітей на необхідність міцно триматися за східець (обхоплювати його зверху чотирма пальцями, а знизу великим, ноги ставити серединою стопи на східець).

У разі потреби дитині надають необхідну допомогу, підтримують її або дають певні рекомендації.

Для молодших дітей більш легкою є вправа у лазінні по похилій драбинці (під кутом 20-25°). Вона має невеликий нахил, а це збільшує стійкість дитини під час лазіння, їй більш зручно переставляти руки та ноги із східця на східець. Тому доцільно починати навчання у лазінні з похилої драбинки, а потім пропонувати виконувати його на гімнастичній стінці.

У середній групі вправи з лазіння та повзання закріплюються і удосконалюються! Вихователь домагається, щоб дошкільнята не пропускали східців під час лазіння по гімнастичній стінці та драбинці вгору і вниз, не ставили одночасно руки та ноги на один східець, а переступали б через нього однією ногою (висота лазіння 1,5-2 м). Під час виконання цих вправ вихователь стоїть поруч і за необхідності допомагає дитині.

Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці потребують від дітей певного рівня розвитку м'язової сили, спритності та уваги. Ці якості ще недостатньо розвинуті у дошкільнят. Тому ці вправи виконуються у доволі повільному для дитини темпі.

Перед дітьми старшої групи під час виконання вправ з лазіння та повзання ставлять підвищені вимоги: пересуватися приставним кроком з одного прольоту гімнастичної стінки до іншого, лазити перемінним кроком (різнойменним та однойменним способами) ритмічно, не пропускаючи східців, з правильною координацією рухів рук та ніг.

При різнойменному способі лазіння діти спочатку переставляють ліву руку й праву ногу, а потім – праву руку й ліву ногу. При однойменному способі одночасно пересувають праву руку й праву ногу, потім - ліву руку й ліву ногу (мал. 32).

У цій групі дітей навчають лазінню по канату. Виконується ця вправа так: з положення вису на прямих руках зігнути ноги і підтягнути їх якнайвище, обхопити канат колінами і підйомами ніг;

затискуючи канат ногами; випростати ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тулуб вгору; перехватом рук по черзі вгору перейти в положення вису на прямих руках.

Старші дошкільники досить швидко оволодівають вправами у перелізанні через гімнастичну лаву або колоду. Найбільш поширені два способи перелізання. Перший – дитина лягає на груди та живіт уздовж лави, переносить спочатку на протилежний бік ноги, потім руки або одну ногу й руку; а потім – іншу ногу й руку. При другому способі діти сідають на лаву (колоду) і, тримаючись за неї руками, переносять одночасно або по черзі ноги й перелізають на інший її бік.

Дітям цього віку пропонують виконання корисної для них вправи – повзання по-пластунськи на підлозі. Дитина лягає щільно на підлогу обличчям донизу: підтягує праву (ліву) ногу і одночасно витягує якомога далі ліву (праву) руку; відштовхуючись зігнутою ногою, просуває тіло вперед, підтягує другу ногу, витягує другу руку і продовжує рухатися вперед. Голову під час повзання не слід високо піднімати.

Для дітей підготовчої до школи групи доцільно поєднувати різні види повзання та лазіння. Наприклад, проповзти в упорі стоячи по похилій дошці, один кінець якої закріплено на гімнастичній стінці на висоті 35-40 см, підвестися, тримаючись за щаблі; піднятися по гімнастичній стінці різнойменним способом і опуститися вниз. Лазити по гімнастичній стінці (парканчику) до верхнього щабля з наступним перелізанням на протилежний бік стінки. Ця вправа виконується на майданчику, де обидва кінці стінки відкриті для вільного підходу до неї. Вихователю зручно виконувати страховку з того боку, де дитина буде спускатися.

Під час прогулянок з метою удосконалення в дошкільників рухів з лазіння та підлізання використовують природні умови на території дитячого садка та за його межами. Діти всіх вікових груп вправляються у перелізанні через колоду (дерево, що лежить на землі). Підлазять під низькі гілки дерев та кущів. Старші – вправляються у

лазінні вгору (до 2-2,5 м) по похилому дереву, спираючись ступнями та тримаючись руками, і спускаються з нього вниз.

Вправи з лазіння потребують правильної організації дітей, хорошої дисципліни і за необхідності страховки з боку вихователя.

В усіх дошкільних групах вправи з лазіння та підлізання удосконалюються в різноманітних рухливих іграх: «Квочка та курчата», «Миші в коморі», «Мавпочка», «Діти та вовк», «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Пожежники на навчанні», «Мисливці та мавпи» та ін.

Метання

Метання предметів відносять до одноактних локомоторних рухів. Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. З цих видів вправ у дошкільному віці застосовують метання предметів (м'ячів, торбинок з піском, сніжок та ін.) на дальність і в ціль, а також різноманітні вправи у киданні та ловленні м'яча.

Для дітей другої молодшої групи вправи у метанні в ціль та на дальність досить важкі тому, що вони потребують певної координації рухового апарата, вміння розраховувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна або вертикальна ціль). Тому з дошкільнятами цієї групи рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: катання, кидання й ловлення м'ячів, кульок та інших предметів. Основна мета цих вправ – навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямку.

Спочатку молодших дітей вчать відштовхувати м'яч (кульку) пальцями кисті так, щоб він котився по підлозі у певному напрямку. Для проведення цієї вправи діти стають у коло або півколо, в центрі його вихователь. Він прокочує м'яч по черзі кожній дитині, яка повертає його у зворотному напрямку вихователю. Відстань для прокачування м'яча поступово збільшується від 1 до 2 м.

Після того як діти оволодіють цією вправою, їм пропонують прокочувати м'яч (кульку) між двома предметами – у ворітця (ширина

60-50 см) та влучати м'ячем в інші предмети (кубик, кеглю) з відстані 1-1,5 м.

Корисним для дітей цього віку є підкидання м'яча вгору та ловлення його обома руками. Тримаючи м'яч обома руками, опущеними, вниз, дошкільнята кидають його вгору над головою на 0,5 м, а потім намагаються зловити обома руками, не притискуючи до тулуба.

Вихователь також навчає дітей кидати м'яч об землю й ловити його після відскоку. Молодшим дошкільникам важко ловити м'яч обома руками. Тому їм показують, як тримати руки під час ловлення м'яча: пальці ледь зігнути «чашечкою», руки не притискувати до грудей, але й не дуже витягувати їх. Найбільш складним для дітей цієї групи є виконання вправ з метання предметів на дальність та в ціль. Малюки майже неконтролюють положення ніг та тулуба під час метання предметів. Правильне виконання цього руху зафіксовано у хлопчиків правою рукою 12 % , лівою – 8 % , у дівчаток відповідно 5 % та 2 % . За даними Д.В. Хухлаєвої та Н.П. Кочетової, для дітей цього віку характерна байдужа поза під час метання на дальність та в ціль.

У даній віковій групі спостерігається відсутність повороту тулуба в напрямку руки, що кидає предмет. Діти виконують кидок, у більшості випадків не енергійно, в основному від плеча (відсутнє повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі), їм важко розрахувати силу кидка та відстань до цілі. Тому влучання предметів у ціль дуже рідкі.

Стійку навичку метання предметів у ціль та на дальність у дітей четвертого року життя сформувати неможливо. Це пов'язано з недостатнім рівнем розвитку рухових якостей, зокрема сили та спритності, які залежать від координації рухів рук, ніг, а також окоміру. Оптимального рівня розвитку цих якостей у малюків буде досягнуто в наступних вікових групах. Тоді й буде створена відповідна база для формування вищезазначених навичок метання предметів «із-за спини через плече».

У дошкільнят середньої групи можливості у виконанні вправ з метання, ловлення та прокачування м'ячів значно підвищуються у зв'язку із збільшенням сили, розвитком координації рухів та окоміру. Дітям пропонують різноманітні вправи у прокачуванні м'ячів (кульок) між предметами (у ворота шириною 50-40 см), метання торбинок з піском (вага 100 г), м'ячів, сніжок на дальність та в ціль (обруч або щит) – з відстані 2-2,5 м.

Діти п'ятого року життя порівняно з малюнками попередньої вікової групи більш впевнено виконують вправи з кидання та ловлення м'яча. Більшість з них правильно ловить м'яч кистями рук і досить чітко передає його своєму партнеру. З метою формування стійких навичок у киданні та ловленні м'яча необхідно широко застосовувати ці вправи на прогулянках під час самостійних ігор дітей з м'ячем.

Застосування різноманітних вправ у киданні, ловленні та прокачуванні м'яча під час занять з фізичної культури і прогулянок дає змогу більш швидко оволодіти уміннями з метання предметів на дальність та в ціль.

Протягом року діти цієї групи навчаються метати предмети на дальність та в ціль способом «із-за спини через плече».

Кидаючи предмет правою рукою на дальність, дитина повертається лівим боком у бік кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись трохи направо), виконуючи замах рукою з-за спини через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу. Всі рухи виконуються вільно, з широким замахом рукою, рівноприскорено, до моменту випуску предмета з руки.

Структура рухів при виконанні метання предмета в ціль має деякі відмінності порівняно з метанням на дальність. Дитина не робить широкого замаху рукою, ніби зіставляючи силу кидка з відстанню до цілі. Більшість з них прицілюється, витягуючи вперед вільну від метання руку. Тому неповний замах рукою та менш енергійний кидок під час метання в ціль не є помилкою.

Під час навчання дошкільнят цієї групи метання предметів у ціль та на дальність спостерігаються загальні та часткові помилки. До загальних помилок відносять: скутість рухів, порушення ритму метання, відсутність наростання швидкості руху рукою до моменту випуску предмета та ін. До часткових помилок відносять: тримання м'яча (торбинки) на долоні, а не пальцями рук; виконання замаху через сторону, перенос кисті руки збоку від плеча, неправильне положення ніг та ін.

Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» у хлопчиків виконують правою рукою 25 %, лівою – 18 %, у дівчаток відповідно – 9 % та 3 %. Діти цієї групи, особливо хлопчики, виконуючи метання м'яча в ціль намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання в горизонтальну та вертикальну ціль в них значно збільшується порівняно з малюками.

При формуванні цієї навички у дошкільнят середньої групи не слід звертати увагу одночасно на всі елементи даного руху. Спочатку дітей потрібно навчити виконанню кидка предмета з-за спини через плече, а потім приймати правильне вихідне положення для ніг перед кидком. Останній елемент цього досить складного для них руху — перенесення ваги тулуба з однієї ноги на іншу у поєднанні з широким замахом руки з-за спини через плече та енергійним кидком предмета.

З метою засвоєння дошкільником цієї групи широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече» діти у фізкультурному залі або на майданчику займають місце на відстані 50-60 см від стінки (стоячи до неї спиною). Під час замаху дитина повинна торкнутися рукою стінки, а потім виконати кидок предмета. Це створює певні передумови для виконання широкого замаху.

Для того щоб навчити дітей приймати правильне вихідне положення для ніг на підлозі (землі), кладуть дві стрічки (скакалки) на відстані 40-50 см одна від одної. Дитина ставить одну ногу (різноїменну з рукою, якою виконує метання) вперед – на певну стрічку, а другу на іншу стрічку. Після декількох занять (4-5), коли діти

запам'ятовують положення ніг, стрічки забирають. Створюючи цим необхідну установку для правильного вихідного положення ніг, легше зосередити увагу дитини на виконанні основних елементів метання – широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече».

У методиці навчання дошкільників метання предметів виникає спірне питання про те, яку навичку слід формувати раніше – метання в ціль чи дальність. Експериментально нами доведено, що навчання дошкільників (починаючи з середньої групи) повинно проходити в такій послідовності: спочатку діти оволодівають метанням предметів на дальність, а потім їх навчають метанню в ціль.

Однак під час навчання метання предметів на дальність створюють установку на точність кидка. З цією метою необхідно поставити прапорець (кубик) на відстані 3-4 м від місця кидка. Дитині пропонують кинути предмет на задану відстань. Поступово ця відстань збільшується (на кожному занятті на 20-30 см). Установка на точність метання дозволяє дитині виконати рух не прикладаючи максимальних зусиль, а це полегшує їй контроль за правильним виконанням кидка предмета. Вона також конкретизує дії дошкільника, створює необхідні передумови для правильного вихідного положення ніг та тулуба, а також для виконання кидка предмета у заданому напрямку. Після засвоєння техніки метання предмета «з-за спини через плече.» на дальність діти оволодівають навичкою метання в горизонтальну та вертикальну ціль.

Поряд із формуванням вищезазначених навичок дітям цієї групи пропонують виконувати різноманітні вправи з м'ячем: прокочувати м'яч у «ворітця» (шириною 50-40 см); підкидати м'яч угору і ловити його, вдаряти м'яч об землю (підлогу) і ловити; кидати м'яч одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловити його та ін.

Вправи з метання предметів для дошкільників старшої групи значно ускладнюються. Діти цієї вікової групи вже повинні оволодіти навичками кидання й ловлення м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією рукою, ловлення його; відбивання

м'яча об землю долонею на місці та в русі та ін. Дітей вчать кидати м'яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. При виконанні кидка м'яча обома руками знизу ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу, під час кидка руки випрямляються у напрямку руху.

При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок м'яча від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і вигинаючи трохи тулуб, протилежну ногу виставляють на один крок вперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча.

Значна увага в цій групі приділяється удосконаленню навичок метання предметів на дальність та в ціль. Дітей привчають самостійно слідкувати за правильним вихідним положенням ніг перед початком кидка, виконувати широкий замах рукою і проносити її під час кидка над плечем, а не збоку, переносити вагу тіла одночасно із змахом правою рукою з правої ноги на ліву. Виконувати всі рухи гармонійно, невимушено та чітко.

На відміну від молодших дошкільнят, які часто орієнтують свої рухи за допомогою зорового контролю, у цій віковій групі відповідно до більшого рухового досвіду з'являється кінестетичний контроль (А.В. Запорожець, А.В. Любомирський та ін.). Діти намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком. Тому влучання предметів у ціль стають більш частими.

У цій віковій групі мають місце помилки, пов'язані з неправильним вихідним положенням ніг. Наприклад, частина дітей під час метання в ціль та на дальність правою рукою забувають відставити назад однойменну ногу. У деяких з них відмічається порушення злитості руху, після замаху вони роблять зупинку перед кидком, спостерігається також деяка скутість рухів.

Правильне метання предметів способом «із-за спини через плече» виконують хлопчики правою рукою – 70 % , лівою – 49 %, дівчатка відповідно – 58 % та 47 % .

У дітей підготовчої до школи групи продовжують удосконалювати навички метання предметів на дальність та в ціль способом «з-за спини через плече». Відстань для метання в ціль збільшується до 4,5-5 м. Більшість з них виконує метання предметів вищезазначеним способом правильно (хлопчики правою рукою 84%, лівою – 78%, дівчатка відповідно – 72% та 64%).

Основна помилка, яка частіше за все фіксується у цій групі, пов'язана з неправильною постановкою ніг перед початком кидка. Деякі з дітей забували змінювати положення ніг під час метання іншою рукою.

Діти підготовчої до школи групи більш впевнено і спритно виконують кидки та ловлення м'яча різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. Вони вільно просуваються вперед, ударяючи м'яч долонею руки об землю (підлогу), кидають м'яч в кільце, прикріплене на висоті 2-2,2 м від землі.

При удосконаленні техніки метання предметів на дальність звертають увагу дітей на повне випрямлення руки у ліктьовому суглобі з енергійним рухом кисті у напрямку кидка. Дітей привчають виконувати кидок по більш високій траєкторії польоту, для цього застосовують вправи у метанні предметів через сітку (мотузку), натягнуту на висоті 130-140 см від землі до верхнього її краю, з відстані 2-2,5 м.

Метання виконується не тільки в щит або обруч, а й рухову ціль під час ігор. Все це дає змогу удосконалювати навички метання предметів, пристосовувати раніше засвоєні рухи до умов, що постійно змінюються.

Експериментальні дані (Е.П. Ільїн, Ф.Г. Казарян, А.І. Козлов та ін.) дозволили зробити висновок про те, що зі збільшенням віку у дітей встановлюється функціональна асиметрія верхніх кінцівок. При цьому

у багатьох дітей, починаючи з двох-трьох років, ліва рука відстає у своєму розвитку від правої.

Більшість дошкільнят усіх вікових груп краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою та лівою рукою. Перевага правої руки над лівою пов'язана перш за все з цілеспрямованим формуванням багатьох побутових навичок у дошкільнят як у сім'ї, так і в дитячому садку. Все це сприяє нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, веде до посилення асиметрії між правою та лівою рукою. Тому всі вправи з метання предметів в ціль та на дальність дітям пропонують виконувати правою й лівою рукою. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла дитини і сприятиме її гармонійному розвитку.

З кожною наступною віковою групою збільшується кількість дітей, які виконують метання предметів правою та лівою рукою без помилок. Протягом дошкільного віку від 3 до 6 років кількість таких дітей збільшилася у хлопчиків на 72%, у дівчаток на 63%. Точність влучань м'ячем у ціль правою та лівою рукою також збільшується з віком. За 4-річний період хлопчики покращили свій результат у метанні правою рукою в 3, а лівою - в 5,3 разу, дівчатка відповідно в 2,4 та 2,6 разу. Цікавий той факт, що дошкільники всіх вікових груп, які правильно виконують кидок м'яча, значно частіше влучають в ціль.

За цей період кількісні результати в метанні предметів на дальність правою та лівою рукою у дошкільників обох статей збільшилися в 2-3,5 разу. Все це пов'язане з інтенсивним розвитком сили м'язових груп плечового пояса, що є основним при виконанні даного руху. Крім того, оволодіння правильною технікою метання: прийняття правильного вихідного положення, широкий замах рукою, енергійний кидок предмета з більш високою траєкторією – суттєво впливає на кількісні результати в даному виді основних рухів.

Середні показники метання предметів на дальність, визначені на основі масових обмежень дошкільників, свідчать про те, що результати хлопчиків всіх вікових груп вищі, ніж у дівчаток. Цікаво, що при обстеженнях сили кистей рук (динамометрія) також фіксується перевага показників на користь хлопчиків усіх вікових груп. Тому, використовуючи свої потенціальні можливості у силі, хлопчики мають більш високі результати. До того ж вони порівняно з дівчатками частіше вправляються у даному виді рухів під час прогулянок, рухливих ігор з елементами метання, які мають у хлопчиків значну популярність.

З метою удосконалення навичок з метання предметів у ціль та на дальність, а також з кидання й ловлення м'ячів застосовують різноманітні рухливі ігри («Мисливці і зайці», «Квач з м'ячем», «М'яч середньому» та ін.) і цікаві ігрові завдання («Прокоти м'яч у ворота», «Влучи в кошик», «Хто далі кине», «Цілься краще», «Серсо» та ін.). Вони підвищують емоційний тонус дошкільнят, викликають в них інтерес до запланованих вправ та бажання виконувати ці рухи.

Стрибки

Вправи із стрибків позитивно впливають на організм дитини: зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності і вихованню сміливості. Однак потрібно пам'ятати, що невміле застосування стрибків (непідготовленість місця приземлення, недотримання програмних вимог щодо висоти стрибка і т.д.) може призвести до виникнення у дітей плоскостопості та травм.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Стрибок складається з чотирьох фаз, які послідовно змінюють одна одну: підготовчої (приймання вихідного положення або розбіг), основної (відштовхування), фази польоту та заключної (приземлення).

Виконання стрибка вимагає узгодженої роботи багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливе лише при певному рівні

розвитку рухового аналізатора і підготовленості опорно-рухового апарата дитини. Тому, виходячи з анатомо-фізіологічних можливостей дошкільників, тільки в певній віковій групі їх навчають того або іншого виду стрибків.

Стрибок у довжину з місця. Техніка стрибка у довжину з місця майже не відрізняється у дітей різних вікових груп. Вихідне положення перед стрибком – «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені у сторони - назад). Відштовхування виконується обома ногами, одночасно руками роблять мах вперед-вгору. В польоті ноги згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення дитина присідає й ставить руки вперед – у сторони, забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення.

Стрибок у висоту з розбігу. За своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу. Дошкільнята виконують його також способом «зігнувши ноги», є тільки невелика відмінність в характері відштовхування. Дітям цього віку, не рекомендують приземлятися на одну ногу, як того вимагають стрибки способом «переступання», бо в такому випадку виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат, а це може завдати травми. Таким чином, спосіб «зігнувши ноги» є найбільш оптимальним для дошкільнят, тому що при його виконанні вони приземлюються на обидві ноги.

У цьому стрибку розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед-в сторони.

Стрибок у глибину (з невисоких предметів). Вчити стрибати у глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину з місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку саму структуру побудови руху, як і стрибок у довжину з місця. Відмінність лише в характері У другій молодшій групі з перших занять треба ставити завдання навчити дітей

правильно відштовхуватися й стійко приземлятися. Для цього з двох стрічок роблять «стежку» шириною

20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба (висотою 15-20 см) або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на «стежку». Щоб виконати це завдання, треба правильно відштовхуватися вперед-вгору.

Від дітей четвертого року життя не варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка у глибину (енергійно відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постановки їх вперед - в сторони під час приземлення). Важливо, щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.

Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак треба завжди пам'ятати, що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати причиною значного стресу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв'язок стопи, її сплюснення. Через це приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).

У середній групі формування і вдосконалення навички стрибка у глибину відбувається в такій послідовності: стрибок з гімнастичної лави або куба (висотою 20-30 см); стрибок в обумовлене місце – на «стежку» або на аркуш паперу 20х30 см, стрибок з правильним виконанням усіх його елементів.

Стійкість приземлення значною мірою залежить від відштовхування. Якщо дитина відштовхнулася тільки вперед, а не вперед-вгору, то в момент приземлення вона втратить рівновагу (переступає ногами або падає вперед на руки). Тому для вдосконалення відштовхування дошкільнятам дають конкретне завдання: відштовхнутися сильно вгору так, щоб «руками постаратися дістати стелю». Місце приземлення обмежують квадратом, викладеним з шнура або стрічок (40х40 см).

У старшій та підготовчій до школи групах продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах. З метою вдосконалення навички відштовхування, перед кубом на висоті 10 см

(на відстані 5 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками. Після кількох таких спроб стояки і шнур забирають, однак після цього діти навчаються правильно відштовхуватися.

Висота стрибка у глибину збільшується поступово. У старшій групі до 40 см, у підготовчій до школи – до 45 см. Формування навички цього стрибка багато в чому залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості. Дошкільнятам, які спочатку бояться зістрибувати, поступове збільшення висоти і допомога в перших спробах (підтримка за руку, словесне заохочення та ін.) дають можливість швидше й успішніше оволодіти стрибком.

У дошкільників старших вікових груп стрибки у глибину поступово ускладнюють: стрибки з приземленням в обумовлене місце (аркуш паперу, «стежку», стрічку), з поворотом на 90° праворуч та ліворуч. Діти стрибають під час прогулянок з пеньків, колоди, яку покладено на землю; взимку – зі снігових кучугурі та інше. Все це розвиває в них м'язове відчуття, удосконалює вміння орієнтуватися в просторі точно керувати своїми діями.

Стрибок у довжину з розбігу. Цей стрибок – один з найскладніших видів рухів у дошкільників. Основна мета початкового етапу формування навички цього стрибка – навчити відштовхуватися однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги.

Стрибок у довжину з розбігу виконується так: розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням виконується однією ногою, руки при цьому роблять махи вперед - вгору, ноги згинаються в колінах.

Стрибки зі скакалкою. Вправи з стрибків із скакалкою вивчаються зі старшими дошкільнятами. Дітей ознайомлюють з цими вправами на заняттях з фізичної культури, а потім запроваджують їх під час прогулянок і самостійних ігор. Дошкільнята можуть вправлятися з довгою та короткою скакалкою.

Послідовність вправ у стрибках через довгу скакалку така: стрибки на обох ногах через нерухому скакалку, підняту на 10-15 см над землею (підлогою); перестрибування через скакалку, що хитається, з одного кроку; стрибки на обох ногах вліво та вправо, через скакалку, що хитається; пробігання під скакалкою, що обертається; стрибки через скакалку, що обертається.

Діти старших вікових груп можуть стрибати підряд 10-12 разів. Якщо дитина торкнеться скакалки ногами, її потрібно відразу ж відпустити, інакше вона може впасти.

Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього вона стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути трохи вище від пояса дитини.

Спочатку скакалку обертають вперед. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, обертають скакалку тільки кистями рук. Спершу стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Дітям нагадують про те, щоб вони стрибали на обох ногах або по черзі – на правій і лівій. Це сприяє гармонійному розвитку обох ніг. Безперервні стрибки із скакалкою можуть тривати до 1,5 хв. Дихати при цьому треба рівномірно.

Масові обстеження дошкільнят 3-6 років щодо виконання основних рухів дозволили нам встановити середні показники різних видів стрибків.

Середні результати стрибків у довжину з місця свідчать про те, що хлопчики усіх вікових груп мають трохи вищі показники, ніж дівчатка. За дошкільний період (від 3 до 6 років) результати стрибків збільшуються майже у два рази. Дальність стрибка у довжину з місця в основному залежить від розвитку м'язової сили ніг дітей.

Результати стрибків у довжину та висоту з розбігу також вищі у хлопчиків, ніж у дівчаток. Основним фактором, який впливає на

показники цих видів стрибків, є швидкість розбігу та сила поштовху ногою, які у більшості хлопчиків вищі, ніж у дівчаток.

Важливе значення для розвитку удосконалення навичок у даних видах основних рухів мають різноманітні вправи у стрибках, які застосовуються під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі та рухливих ігор: «По рівненькій доріжці», «Спіймай комара», «Горобчики та кіт», «Зайці та вовк» – для молодших дошкільнят, «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля» та ін. – для дітей старших груп.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняття «основні рухи», що до них відносять.
2. Дайте характеристику виконання ходьби дітьми 3—6 років.
3. Охарактеризуйте особливості бігу у дітей 3-6 років.
4. Які вправи з рівноваги можна виконувати дітям різних вікових груп (3-6 років)?
5. Яку користь для дітей дошкільного віку має виконання вправ з лазіння і повзання?
6. Яка послідовність навчання дітей 3-6 років метання предметів?
7. Назвіть види стрибків, які діти 3-6 років повинні опанувати у дошкільному закладі.
8. Охарактеризуйте загальні основи методик навчання дітей основним рухам.