

Лекція № 9

Методика проведення занять з фізичної культури

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань про особливості проведення фізкультурних занять їх організацію і методику проведення з дітьми різного віку; сучасні підходи з цих форм роботи.

Розвивати логічне мислення.

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

Виховувати бажання працювати творчо, проявляти ініціативу.

План

1. Типи занять з фізичної культури.
2. Структура та зміст занять з фізичної культури.
3. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури.
4. Заняття з фізичної культури на повітрі.
5. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.

Література:

1. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. С. 259-278.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К., 2001. 216 с.
3. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух - до здоров'я дітей. Навчально – методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 88 с.
4. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч.Ч. І. Від народження до трьох років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 204 с.
5. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч.Ч. ІІ. Від народження до трьох років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.
6. Горбатенко О. Ф.,Кардаильская Т. А., Попова Г. П.Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2008. 238 с.
7. Луцик І. В. Фізичне виховання дошкільників, Фізкультурно – оздоровчаробота. Вид-во: «Ранок»,2007. 224 с.
8. Ніколаєнко В. М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки. Харків : «Основа», 2010. 96 с.
9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольноговозраста (3-7 лет). Москва : Владас, 2002. 128 с.

Засоби навчання: опорні конспекти, таблиці, ілюстрації.

Ключові поняття: способи організації, моторна і загальна щільність, пульсова крива, емоційне, психічне навантаження.

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

Заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ. Вони обов'язкові для всіх вихованців і проводяться з постійним складом дітей певної вікової групи за чітким розкладом – щоденно протягом усього календарного року. Для кожної вікової групи встановлена доцільна тривалість занять.

У процесі проведення занять з фізичної культури найбільш повно вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання: зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму, формування вмінь та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах та ін.), виховання позитивних моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.

Усі ці завдання тісно взаємопов'язані і вирішуються комплексно. Наприклад, на занятті з фізичної культури у середній групі діти виконують ходьбу по колоді, стрибки в глибину, підлізання під дугу та метання м'ячів у ціль, беруть участь у грі «Пташки і кіт». У процесі заняття у дітей формуються або удосконалюються навички запропонованих основних рухів, розвиваються фізичні якості (сила, швидкість, спритність), виховуються вольові та моральні риси характеру (дисциплінованість, сміливість, чесність та ін.).

1. Типи занять з фізичної культури

Заняття з фізичної культури відрізняють за змістом і педагогічними завданнями. За змістом вони розподіляються на комплексні та заняття з акцентом на певний вид навчального матеріалу. З дошкільниками, як правило, проводять комплексні заняття, на яких діти виконують загальнорозвиваючі вправи, основні рухи та беруть участь у рухливій грі. Однак можна проводити заняття, що передбачають переважно один вид вправ, наприклад, плавання, катання на ковзанах, лижах та ін.

Залежно від поставлених педагогічних завдань заняття з фізичної культури поділяють на заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу, закріплення та удосконалення фізичних вправ, заняття мішаного типу та контрольні. Кожне з них має свої особливості.

Заняття *ознайомлення з новим матеріалом* можуть бути поодинокими з кожного виду фізичних вправ, тому що на наступних заняттях діти виконуватимуть вже знайомі вправи. На цьому занятті вихователь (в старших групах краще підготовлена дитина) демонструє нову вправу, її також можна показати на малюнках. Далі дітям розповідають про способи виконання даного руху. Потім передбачається обов'язкове виконання дітьми цього руху або

окремих його елементів за допомогою вихователя.

Заняття **вивчення нового матеріалу** (формування рухових вмінь) проводяться після занять з ознайомленням з новим матеріалом. На цьому занятті вихователь пояснює виконання вправи, що вивчається, у разі необхідності показує її; виправляє помилки, надає допомогу та страховку; дає оцінку дітям щодо якості виконання руху.

На заняттях **закріплення та удосконалення** техніки виконання фізичних вправ формують вміння та навички основних рухів або вправ (ігор) спортивного характеру. Поступово автоматизуються елементи вправи, що вивчається, вони виконуються все більш чітко та легко, з поступовим переходом на м'язовий (підсвідомий) контроль за її виконанням. Багаторазове повторення руху у стандартних та ускладнених умовах виконання (на місцевості з подоланням природних перешкод), також у процесі рухливих ігор.

Частіше за все проводять заняття **мішаного типу**, де поряд з вивченням нового матеріалу діти вдосконалюють техніку виконання вправ і рухових дій, що вивчалися раніше.

Контрольні заняття проводяться як на початку, так і наприкінці кварталу або навчального року, з метою виявлення ступеня володіння дітьми основними рухами на даний період, а також визначається результативність проведеної за квартал або рік роботи. Епізодично, за завданням завідуючої, методиста, інспектора-методиста вихователь планує на цьому занятті певні основні рухи або вправи спортивного характеру (на майданчику), вже вивчені дітьми, для об'єктивної оцінки якості їх засвоєння. Кількість контрольних занять трохи збільшується у старших групах.

Кожному типу заняття відповідають певні педагогічні завдання, які впливають із єдиної для всієї серії занять дидактичної мети – сформулювати конкретні рухові вміння та навички. Наприклад, вивчаючи стрибки у висоту з розбігу (старші дошкільники), дидактична мета формулюється так: «Сформулювати навичку у стрибках в висоту з розбігу». Виходячи з цієї мети, на серії занять вирішується ряд конкретних дидактичних завдань:

- 1) ознайомлення дітей із стрибком у висоту з розбігу;
- 2) вивчення елементів стрибка (відштовхування однією ногою з одного, двох, трьох і т.д. кроків; згинання ніг у польоті, стійке приземлення);
- 3) удосконалення стрибка, поступово збільшуючи висоту перешкоди –20-25см - 30-35 см і довжину розбігу до 6-8 м;
- 4) перевірка і оцінка техніки стрибка в висоту з розбігу (наприкінці навчального року).

Знання типології занять дозволяє вихователю вибрати ту організацію заняття, яка найбільше відповідає поставленим педагогічним завданням.

2. Структура та зміст занять з фізичної культури

Заняття з фізичної культури з дітьми двох-шести років проводяться щоденно. У теплий період року вони плануються на фізкультурному майданчику, а взимку, восени та весною два з них проводять у залі, інші - на свіжому повітрі (у дошкільних групах).

Зміст заняття містить навчальний матеріал програми, діяльність вихователя та діяльність дітей.

Змістовну сторону заняття складають фізичні вправи (загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.), які обумовлені програмою для кожної вікової групи.

Наступним елементом змісту заняття є педагогічна діяльність вихователя. Вона складається із формулювання навчальних завдань, створення умов для успішного навчання, мотивації, регулювання фізичних навантажень, контролю за навчальною діяльністю дітей, виховання в них моральних та вольових якостей і та ін.

Для того щоб засвоїти зміст програми, діти повинні прикласти на заняттях свої інтелектуальні, емоційні, вольові та фізичні зусилля, які у сукупності складають їх навчальну діяльність.

Процес оволодіння дітьми фізичних вправ передбачає такі навчальні дії:

✓ орієнтувальні дії (спостереження, слухання, осмислення, запам'ятовування);

✓ рухові дії (вивчення, закріплення, удосконалення техніки рухів у стандартних та нестандартних умовах, розвиток рухових якостей); контрольні-оціночні дії (самоконтроль, самооцінка, виправлення своїх помилок). Навчання фізичних вправ під час занять потребує організації активної рухової діяльності дітей відповідно до певних психологічних та фізіологічних закономірностей розвитку їх організму. Врахування цих закономірностей обумовлює визначення в структурі занять трьох функціонально пов'язаних складових частин: підготовчої, основної та заключної. Послідовність розміщення цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму дитини під впливом фізичних навантажень, і тому вона стабільна для будь-якого типу заняття. Зміст та тривалість кожної частини може варіювати залежно від віку дітей, рівня їх рухової підготовленості та конкретних дидактичних завдань заняття.

Підготовча частина має мету – організувати дітей, зосередити їхню увагу на виконанні фізичних вправ, створити бадьорий настрій, забезпечити психологічну та фізіологічну підготовку організму дітей до розв'язання основних завдань заняття.

У цій частині також вирішуються відносно самостійні завдання: формування та закріплення навичок стройових і загальнорозвиваючих вправ, формування правильної постави, розвиток рухових якостей, сприяння гармонійному зміцненню м'язового апарата та ін.

Психологічна підготовка дітей полягає в зосередженні їх уваги на вирішенні конкретних навчальних завдань за допомогою рухових дій, а також стройових вправ. Фізіологічна підготовка спрямована на досягнення готовності

організму до виконання більш складних рухів в основній частині заняття. Для цього застосовуються загальнорозвиваючі вправи, які поліпшують кровообіг, забезпечують розігрівання м'язів, підвищують працездатність організму.

До змісту підготовчої частини заняття входять: стройові вправи, різноманітні шиккування та перешикування (в колону, шеренгу, з колони по одному в три-чотири колони та ін.), ходьба звичайна та імітаційна, біг, підстрибування, вправи на орієнтування у просторі, танцювальні та загальнорозвиваючі вправи.

На початку заняття вихователь шикує дітей у колону або шеренгу, їх шикують на довшому боці залу (майданчику), на відстані 1-2 м від стіни, спиною до вікон (сонця). Старші діти шикуються та рівняються по носках ніг за командою «В одну шеренгу ставай!». Повідомляється короткий зміст заняття (починаючи з середньої групи). Це настраює дітей на краще виконання запланованих вправ і допомагає чіткіше розпочати заняття.

У цій частині доцільно також застосовувати вправи на орієнтування в просторі (ходьба зі зміною напрямку, змійкою та ін.) та увагу (зміна темпу ходьби відповідно до музики та підрахунку вихователя, зупинки під час ходьби та повільного бігу за сигналом та ін.). Ці вправи спрямовані в основному на розвиток спритності, підвищення уваги та спостережливості дітей.

Під час ходьби вихователь стежить за поставою дітей, щоб вони трималися рівно, не опускали голову, розпрямляли плечі й робили енергійні рухи руками. Для профілактики плоскостопості застосовують імітаційні вправи: ходьба на зовнішньому боці стоп, як ведмедик; на носках, як лисичка; з високим підніманням стегна, як конячка, та ін. Значно активізують дітей та підготовляють їх до наступної діяльності вправи ігрового характеру («Будь уважним», «Зроби фігуру», «Знайди собі пару» та ін.).

Якщо діти виконують загальнорозвиваючі вправи з посібниками, то треба подбати про раціональний спосіб їх роздачі. Посібники розкладають на стільчиках або гімнастичній лаві (прапорці, брязкальця, кубики), деякі з них складають в піраміду (палиці, обручі) або в кошик (м'ячі). Діти під час ходьби беруть їх, а потім перешиковуються для виконання загальнорозвиваючих вправ.

Молодших дітей (включаючи другу молодшу групу) шикують в коло. Щоб їм зручніше було виконувати загальнорозвиваючі вправи, групу треба розімкнути. За вказівкою вихователя діти роблять два-три кроки назад – коло стає широким і ніхто нікому не заважає.

Середню групу перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витратити зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямі кубиків (кеглів), поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. У рядах діти розмикаються по ходу, піднімаючи вперед обидві або одну руку (якщо удругій посібник).

Дошкільників старшої та підготовчої до школи груп перешиковують через центр по три-чотири. Підгрупи дітей (по 3-4) після команди вихователя «Через центр по три (чотири) направо (наліво) руш!» одночасно повертаються

(праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні дітям легше дотримуватися в русі потрібних інтервалів між колонами і по рядах. Епізодично може бути застосовано перешикування у колону по чотири з розходженням через центр залу (майданчика) спочатку по одному, а потім у парах.

Виконання загальнорозвиваючих вправ спрямоване на покращання загально-фізичної підготовки дітей, зміцнення здоров'я та підготовку їх організму до більш напруженої роботи у наступній частині заняття. При їх проведенні в усіх вікових групах слід ширше застосовувати різні вихідні положення: сидячи, лежачи, стоячи на колінах та ін. Це значно підвищує фізіологічний ефект впливу вправ на організм дітей, створює позитивні умови для розвантаження хребта та корекції порушень постави.

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять дітей недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. У старших групах після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім дошкільники виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед початком виконання нагадати назву руху (нахили вперед, присідання та ін.) і вихідне положення, з якого він виконується.

У старших групах до комплексів загальнорозвиваючих вправ доцільно вводити підвідні вправи до тих рухів, що вивчатимуться або вдосконалюватимуться в основній частині. Наприклад, якщо на занятті буде виконуватися стрибок у довжину з місця, слід ввести до комплексу загальнорозвиваючих вправ підстрибування на обох ногах з одночасним змахом рук вгору.

Після кожної вправи слід робити невелику паузу (10-15 с) для відпочинку, врегулювання дихання та прийняття іншого вихідного положення (у разі необхідності). У цей час вихователь показує та пояснює наступну вправу.

Зацікавленість до загальнорозвиваючих вправ у дошкільників всіх вікових груп значно підвищується, якщо вони проводяться під музику, яка за темпом та ритмом відповідає характеру рухів. Музика створює передумови для більш швидкого засвоєння фізичних вправ, чіткого, ритмічного та координованого їх виконання.

Кожні два тижні у цій частині заняття розучується комплекс загальнорозвиваючих вправ, який потім виконується під час ранкової гімнастики.

Тривалість підготовчої частини заняття – 7-12 хв.

Основна частина заняття присвячується навчанню та вдосконаленню в дітей основних рухів (стрибки, метання, лазіння та ін.), вправ спортивного характеру (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та ін.), комплексному розвитку фізичних якостей, вихованню моральних, інтелектуальних та вольових якостей. Важливе місце тут також відводиться рухливим іграм.

Ця частина заняття розподіляється на такі види діяльності: безпосереднє виконання дітьми фізичних вправ, участь у рухливій грі, сприймання й

усвідомлення показу і пояснення вихователя, включаючи й спостереження за виконанням рухів іншими дітьми; необхідний відпочинок, допоміжні дії (розміщення фізкультурного інвентарю, перешикування, перехід від одного виду вправ до іншого і т.д.).

Старших дошкільників потрібно періодично залучати до підготовки місця заняття. Вони розставляють необхідний фізкультурний інвентар: обручі на підставці, дуги, стояки для стрибків у висоту та ін., а після закінчення виконання вправ прибирають його на місце.

У молодших групах у цій частині заняття діти виконують два-три основних рухи, у старших дошкільників їх кількість збільшується до трьох-п'яти рухів. Кожний з них повторюється не менше 5-8 разів, а якщо вправа виконується за короткий відрізок часу (стрибки у довжину з місця, метання, пролізання в обруч та ін.) і вона вже вивчена, кількість повторень збільшується до 10-16 разів.

Для навчання рухів застосовують різноманітні методи та прийоми дидактики. Показуючи вправу вихователю, потрібно виконувати її без напруження, чітко і правильно. До деяких рухів (особливо у старших дошкільнят) залучають до показу найбільш підготовлених дітей. Дошкільники досить добре копіюють продемонстровану їм вправу і від того, як показано певний рух, великою мірою залежить те, як вони ним оволодіють.

Пояснення має бути чітким та доступним для дітей. Коли показ рухів супроводжується поясненням, діти привчаються осмислювати, усвідомлювати свої дії. Під час навчання рухів молодших дошкільників показ їх виконання займає провідне місце. З часом, з розширенням рухового досвіду діти сприймають словесні вказівки без показу, особливо виконуючи відомі їм рухи.

Під час формування рухових навичок у старших вікових групах доцільно пропонувати дітям оцінювати виконання рухів їх однолітками, а також аналізувати свої особисті рухові дії. Усе це сприяє вихованню в них свідомого ставлення до виконання фізичних вправ й позитивно впливає на вироблення міцних та пластичних навичок.

При виконанні основних рухів вихователь не повинен спонукати дітей до подолання великої висоти або довжини в стрибках, швидкого виконання лазіння по гімнастичній стінці або канату та ін. Важливо зосередити увагу на якості виконання рухів.

У цій частині заняття обов'язково проводиться рухлива гра. Під час вибору рухливої гри обов'язково враховуються підготовленість дітей, їх інтереси, види рухів, які заплановані на даному занятті, місце, де воно проводиться (зал, майданчик), пора року тощо.

Рекомендується проводити такі ігри, які не дублювали б рухи (за епізодичним винятком), що розучують або вдосконалюють в основній частині. Наприклад, якщо діти виконують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді), стрибають в глибину та виконують пролізання в обруч, то гра підбирається з бігом або метанням м'яча, щоб всебічно впливає на фізичну підготовленість дітей.

Ігри, складні за організацією та правилами, краще розучувати на

прогулянках, це допоможе раціональніше витратити час, відведений на основну частину заняття. Слід також уникати тривалих пауз між повторенням гри, бо це негативно позначається на руховій активності дітей під час заняття. Щоб діти отримали оптимальне фізіологічне навантаження, краще добирати для занять ігри великої рухливості, в яких беруть участь одночасно всі вихованці групи. В усіх вікових групах ігри повторюються 3-5 разів (залежно від складності правил, ступеня рухливості та кількості дітей у групі). Там, де закінчення гри не обумовлено («Квач», «Вудочка» та ін.), вона триває в межах 5-8 хв. **Тривалість основної частини заняття – 12-25 хв.**

Заклучна частина заняття має забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та грою в основній частині, до відносно спокійного стану. Для цього проводять малорухливі ігри (епізодично) з нескладними рухами та правилами («Знайди і промовчи», «Знайди, де заховано», «Хто вийшов?» та ін.). На завершення заняття дітям пропонують ходьбу у повільному темпі у поєднанні із вправами на дихання, іноді з різними завданнями. Наприклад, пройти крадькома, як «мишка»; на носках, як «лисичка»; з рухами рук, як «пташка», і т.п. Повільний темп виконання вправ на розслаблення, під музичний супровід сприяє відновленню організму дітей у більш короткий час.

Починаючи з середньої групи, в кінці заняття вихователь підбиває його підсумки, робить короткі зауваження щодо виконання поставлених завдань і поведінки дітей.

Тривалість заключної частини заняття – 1-5 хв. Таким чином, збереженню високої працездатності дітей усіх вікових груп сприяє раціональне чергування фізичного навантаження та активного відпочинку, яке передбачає вправи, що виконуються з високою інтенсивністю (біг, стрибки, лазіння), перемежування вправами середньої та низької інтенсивності (ходьба, вправи з рівноваги, підлізання під дугу та ін.).

При цьому фізіологічні зміни в організмі дитини (за дослідженнями Ю.П. Змановського, Г.П. Юрко та ін.) залежать не тільки від обсягу та інтенсивності м'язової діяльності, а й її емоційного стану. Позитивні емоції, які викликають цікаві для дітей вправи та ігри, музичний супровід загальнорозвиваючих вправ підвищують їх працездатність та покращують якість виконання рухів.

Структура заняття, послідовність проведення розглянутих вище частин його лишаються незмінними. Не можна починати заняття з основної частини, не підготувавши організм до певного фізичного навантаження. Не варто також закінчувати заняття в момент отримання дітьми найбільшого фізичного та емоційного навантаження, без заключної (заспокійливої) частини, не привівши до норми їх пульс і дихання. Проте тривалість кожної частини і обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від навчально-виховних завдань й навколишніх умов (місце, де воно проводиться, пори року; фізичних вправ, які заплановані на даному занятті).

Загальна тривалість занять з фізичної культури в першій та другій молодших групах – 20-25 хв, у середній групі до 30 хв, у старшій і підготовчій

до школи групах – 35-40 хв.

Під час занять підвищеної уваги з боку вихователя потребують діти з відхиленнями у стані здоров'я або з затримкою розвитку окремих фізіологічних систем, а також ті, хто часто хворіють, їм в першу чергу необхідний індивідуальний підхід. Для дітей, які перенесли тривалі хвороби (особливо у перші 2-3 тижні), для тих, хто нещодавно поступив до дитячого садка та малоактивних за своїм темпераментом, необхідна більша допомога з боку вихователя (додаткове роз'яснення, показ, страховка) та створення умов, які передбачають полегшення рухових завдань, зниження фізичного навантаження під час виконання вправ та рухливих ігор.

Для занять з фізичної культури треба створити відповідні гігієнічні умови. Якщо заняття проводиться у залі, його заздалегідь провітрюють, прибирають вологим способом, підготовляють потрібний фізкультурний інвентар та посібники. Одяг у дітей під час занять повинен відповідати погодним умовам та стимулювати їх активну рухову діяльність.

У фізкультурному залі доцільно одягати майку, труси, чешки або бути босоніж. Влітку на фізкультурному майданчику – майку, труси, носки, тапочки або полукеди. У прохолодну, вітряну погоду – легкий спортивний костюм, на ногах полукеди або кеди. Восени та взимку при температурі 0...+5° С дітям одягають бавовняну білизну (футболку з довгими рукавами, колготки), вовняний костюм, зверху – лижний, лижну шапочку, рукавички, кеди з вовняними шкарпетками. При зниженні температури до -10°С одягають куртку та тепле взуття.

Вихователь проводить заняття у спортивному одязі (брюки або шорти, футболка чи кофточка, чешки або кеди). Цей одяг дає змогу почувати себе більш впевнено і не заважає показу рухів.

3. Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури

Важлива умова поліпшення якості заняття - використання найбільш раціональних способів організації дітей й досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм. Раціональна організація навчання дітей фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення загальної та моторної щільності занять з фізичної культури.

Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття. Вона передбачає:

1. Організацію дітей, повідомлення навчальних завдань.
2. Підготовку та прибирання фізкультурних посібників, необхідних перешикування дітей під час заняття, та ін.
3. Безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток фізичних якостей.
4. Пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страховка.
5. Використання наочних посібників, показ вправ.
6. Педагогічний контроль.

7. Мотивація дітей.
8. Виховна робота під час заняття.
9. Підбиття підсумків заняття.

Вищезазначені елементи педагогічної діяльності вихователя, які спрямовані на підвищення загальної щільності заняття, постійно доповнюються та зміцнюються залежно від віку дітей, змісту заняття, педагогічної майстерності вихователя та ін.

Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення, бо саме в цей період вирішуються оздоровчі й освітні завдання (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних вправ та рухливих ігор, до всього часу заняття називається **моторною(руховою) щільністю його**.

Моторна щільність - найбільш специфічний показник ефективності заняття. Вона може бути різною залежно від його змісту, організації і методики проведення. Щодо організації і методики, то вона повністю залежить від підготовки вихователя до заняття і дій під час його проведення.

Для збереження часу заняття, для виконання дітьми вправ велике значення мають завчасне розміщення та максимальне використання наявного фізкультурного інвентарю. Щільність заняття також залежить від того, у якому поєднанні за обсягом та тривалістю виконуються такі види діяльності дітей: сприйняття та осмислення пояснень, показ вправ; виконання вправ дітьми; спостереження за рухами інших дітей, відпочинок; допоміжні дії (встановлення фізкультурних посібників); паузи під час занять (чекання своєї черги, роздавання інвентарю та ін.).

Для збереження щільності заняття необхідно намагатися максимально скорочувати час на встановлення та прибирання посібників, чітко пояснювати вправи, запобігати невиправданим паузам для чекання виконання вправ, вибирати найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання основних рухів. Моторна щільність безпосередньо відображається на фізичному навантаженні. Вихователю слід пам'ятати, що рухи, які виконуються з постійною зміною швидкості та ритму, а також вправи, які пов'язані із статичними зусиллями, стомлюють дітей значно швидше.

Особливої уваги вихователя вимагає визначення та регулювання фізичних навантажень, тому що від них суттєво залежить результат застосування фізичних вправ. Під навантаженням слід розуміти певну величину впливу вправ, що виконуються, на ті чи інші органи, системи органів або весь організм у цілому. Відповідно до цього впливу реакції організму та зміни у його стані у значною мірою обумовлює успішність вирішення завдань, які ставляться перед заняттям.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів: характеру вправ та ігор, поєднання різних видів рухів, їх інтенсивності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання, координаційної складності, ступеня засвоєння даного руху та ін. Воно також залежить від нервово-психічного напруження дитини, її емоційного стану.

Всі ці фактори враховуються при регулюванні фізичного навантаження

у процесі занять. Доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, більш складні за структурою з менш складними, засвоєні дітьми вправи з новими.

Наші дослідження про вплив різних за обсягом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчить про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін.) відновний період у дітей у середньому триває 1,5-2 хв. За цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних, а перебудова глибини дихання практично відбувається через 20-30 с. Отже, паузи для відпочинку після виконання вправ, які дають значне навантаження на організм дитини, не повинні перевищувати 1,5-2 хв. Після виконання рухів середньої і малої інтенсивності (стрибки в глибину, вправи з рівноваги, підлізання під дугу та ін.) час на відпочинок скорочується до 25-40 с.

Вибір певного способу організації дітей під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння ними даного руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, місця проведення заняття.

Індивідуальний спосіб передбачає виконання рухів однією дитиною, в той час як інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти ознайомлюються з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві). При застосуванні цього способу моторна щільність найбільш низька.

Різновидністю індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії (одна дитина виконує, а інші спостерігають за нею). Однак індивідуальна робота з дитиною повинна мати місце при будь-якому способі ведення занять.

Фронтальний спосіб організації дітей частіше за все застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб застосовується при розучуванні нескладних рухів, які не потребують страховки та допомоги з боку вихователя, а також при закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага – в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю та забезпеченні високої моторної щільності заняття.

Проте фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний з них той, що вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні і він змушений в основному вказувати на помилки, характерні для більшості дітей.

Поточний спосіб організації передбачає виконання по черзі одного й того самого руху, найчастіше з шиккуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. У цьому одна із значних переваг даного способу.

Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах).

Починаючи із середньої групи, слід привчати дітей без нагадування підходити до приладу, дотримуватися своєї черги. Наприклад, при виконанні ходьби по колоді або лаві, як тільки дитина дійшла до її середини, друга починає ходьбу, а третя в цей час підходить до приладу. Повертаючись на своє місце, після виконання запропонованого руху дитина також виконує вправу. Наприклад, після стрибка в довжину або висоту з розбігу діти йдуть у зворотному напрямку по мотузці, яка лежить на підлозі (землі), або підлізають під дугу. Після ходьби по гімнастичній лаві (колоді) вони виконують пролізання в обруч або стрибають на обох ногах (як зайчики), просуваючись вперед.

При *груповому способі* організації діти кожної підгрупи мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, а інші (у старших дошкільників) – самостійно. Потім підгрупи міняються місцями.

У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м'язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави або куба).

Наукові дослідження (Г.П. Лєскова, Н.А. Ноткіна, Ю.Ю. Рауцкіс, О.Л. Богініч та ін.) підтверджують, що найбільш вдалі ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати із стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність – із стрибками в глибину чи довжину з місця, пролізання в обруч (підлізанням під дугою) тощо. Оскільки при виконанні деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві та ін.) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути прості та знайомі дітям. Місце для їх виконання відводиться поряд з основною вправою і, як правило, у полі зору вихователя. Наприклад, у старшій групі троє дітей виконують лазіння по гімнастичній стінці (кожний на окремому прольоті), а інші у цей час стрибають зі скакалкою. Після лазіння по стінці діти беруть скакалки і стрибають, а наступні троє виконують лазіння і т.д.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей, дає змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим змістом.

Змінний спосіб організації застосовується, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги. Так, коли виконується стрибок у глибину, з лави (колоди) можуть одночасно стрибати 4-5 дітей, те саме – у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату).

При застосуванні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але щільність заняття нижче, ніж при фронтальному способі.

Одним з ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині занять є *колове тренування*. Дітей розподіляють на декілька

підгруп (4-5). Кожна з них виконує свій рух певний час (2-3 хв), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Він має багато спільного за організацією з груповим способом. Однак головна його мета – спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей у дітей.

Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.

Рухи для комплексу колового тренування підбираються з обов'язковим урахуванням принципу всебічного їхнього впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін.). Це дає можливість більш ефективно та цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Однією з особливостей колового тренування є поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Враховуючи також, що більшість дітей групи одночасно виконує запропоновані вправи, створюються позитивні умови для виховання моральних та вольових якостей: самостійності, наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомоги та ін.

Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяючи збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу дітям самостійно виконувати фізичні вправи з носильним для них навантаженням.

При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно застосовувати засвоєні дітьми вправи і чергувати рухи високої інтенсивності з вправами середньої або низької динамічності.

Орієнтовний комплекс колового тренування для дітей старшої групи (фізкультурний зал)

1. Лазіння по гімнастичній стінці різнойменним способом.
2. Стрибки в висоту з розбігу (2-3 кроки), відштовхуючись однією ногою, намагаючись торкнутися рукою предмета (шарик, кулька), який підвішений на висоті 30 см вище піднятої вгору руки дитини.
3. Підтягування на руках з положення лежачи на грудях на гімнастичній лаві з просуванням вперед.
4. Ведення великого м'яча з відскакуванням від підлоги поштовхом долоні між предметами (кубики, кеглі), які поставлено на підлозі на відстані 1,5 м.
5. Стрибки зі скакалкою довільним способом.

Кожна підгрупа виконує вправу 3 хв, а потім по колу вони переходять до іншого руху. Після виконання комплексу проводиться рухлива гра.

Дослідження нами моторної щільності занять при використанні різних способів організації дітей дало змогу встановити такі співвідношення часу, затраченого на виконання вправ, до загальної тривалості заняття (у відсотках): при фронтальному способі щільність становила – 75-88%, коловому тренуванні – 72-84%, груповому – 66- 75%, поточному – 62-70%, змінному – 58-66% , індивідуальному – 18- 24%.

Результати даного дослідження підтверджують, що треба прагнути до як

найраціональнішого способу організації дітей під час виконання основних рухів. При цьому слід пам'ятати, що моторна щільність заняття не постійна і змінюється залежно від його дидактичних завдань. Так, менша щільність буде характерна для занять, на яких вивчається новий матеріал, бо значна частина часу витрачається на пояснення і показ рухів. Вихователь повинен уміти користуватися всіма способами в різних поєднаннях, тоді ефективність навчання дітей основних рухів значно підвищується.

При застосуванні будь-якого із зазначених способів організації дітей з метою підвищення моторної щільності заняття потрібно забезпечити групу необхідною кількістю фізкультурних посібників. Наприклад, ходьба по гімнастичній лаві або метання м'яча в один щит завжди матимуть низьку щільність. Треба надавати перевагу посібникам колективного типу. Так, підлізання під шнур, натягнутий між двома стояками на відстані 5-6 м (або поперек залу) на висоті 40-

50 см, буде раціональнішим з погляду щільності, ніж підлізання під одну або дві дуги; під час стрибків у глибину з гімнастичної лави можна повторити рух більшу кількість разів, ніж під час стрибків з одного-двох кубів тощо.

Важливим засобом підвищення щільності є їх музичний супровід, а також безпосередня участь вихователя в рухливих іграх та деяких вправах (у всіх вікових групах), що підвищує емоційний настрій дітей та їх рухову активність.

4. Заняття з фізичної культури на повітрі

Проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі планується під час прогулянки в першу половину дня тричі на тиждень взимку та в період міжсезоння, а в теплу пору року всі вони виносяться на фізкультурний майданчик.

Науковими дослідженнями (О.Г. Аракелян, Л.В. Карманова, Г.В. Шалигіна, Г.П. Юрко, В.Г. Фролов та ін.) доведено, що для зміцнення здоров'я та зниження захворювання дітей найбільш доцільним є поєднання адаптації організму до фізичних навантажень та одночасно до впливу факторів зовнішнього середовища, зокрема холодного повітря.

У прохолодну погоду (особливо взимку та восени) це заняття планується на другу половину прогулянки. Під час виконання фізичних вправ, при проведенні рухливої гри діти потіють і можуть застудитися, якщо їх залишити на майданчику. Тому після завершення вони заходять у приміщення, де переодягаються і готуються до обіду.

До змісту занять з фізичної культури входять різноманітні засоби: фізичні вправи, рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, які мають відповідати віковим можливостям та руховій підготовленості дітей.

Вправи для занять на свіжому повітрі добираються відповідно до пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання на майданчику, екіпіровки дошкільнят, а також ступеня володіння даними рухами. У цих заняттях основні рухи можуть виконуватися у комбінації з декількох вправ (за типом смуги перешкод), коли діти поступово переходять від однієї справи до

іншої. Наприклад, діти йдуть по колоді, стрибають з неї, пролізають в обруч, виконують ходьбу по кубах (5-6) або пеньках різної висоти, автомобільних покривах, які закопані у землю, підлізають під дугу та ін. При цьому широко застосовується ігровий метод навчання та удосконалення основних рухів.

Влітку та навесні до їх змісту вводять практично всі фізичні вправи та ігри, які пропонує програма з фізичної культури для кожної вікової групи.

Пізньої осені і ранньої весни до занять додають вправи з ходьби, бігу, стрибків (у довжину з місця, у глибину в яму з піском), метання в ціль, підлізання, пролізання в обруч, вправи з рівноваги, рухливі та спортивні ігри. Якщо на майданчику мокро, заняття можна проводити на відкритих верандах (павільйонах), де застосовують різноманітні вправи у рівновазі (ходьба по лаві, дошці), підлізання під шнур, метання предметів у вертикальну та горизонтальну ціль, пролізання в обруч, рухливі ігри на обмеженій площі.

Взимку, щоб діти не переохолоджувалися під час пояснення та показу, на заняттях доцільно застосовувати вже засвоєні вправи та ігри, які можна виконувати на свіжому повітрі. Це вправи з рівноваги (ходьба по стежках, протоптаних у снігу, «слід у слід»; ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); переступання через снігові кучугури; ковзання по льодових доріжках та ш., стрибки у довжину з місця через купинки снігу, у глибину на сніг; метання в ціль (дерево, щит), біг у повільному темпі, рухливі ігри (без речитативів), хокей з шайбою без ковзанів (у старших групах), ходьба на лижах, катання на ковзанах та санчатах. Добираючи ігри та вправи для такого заняття, можна об'єднати їх одним сюжетом: «Пори року», «Космонавти», «На рибалці» та ін.

Вихователю слід чітко продумувати організацію дітей, особливо під час основної частини, запобігати тривалих пауз чекаючи своєї черги для виконання вправи, щоб вони не переохолоджувалися.

Заняття у будь-яку пору року може складатися з 3-4 рухливих ігор за таким принципом добору: перша гра - середньої рухливості, вона забезпечує поступове наростання фізичного навантаження; наступні - зберігають високий рівень рухливості, а завершується заняття грою малої рухливості. Кожна гра повторюється 3-5 разів. Наприклад, для дітей старшої групи спочатку проводиться гра «Чия ланка швидше збереться?», потім - «Рибалки і рибки», «Мисливці і зайці», у завершенні заняття - «Знайди і промовчи».

Зміст занять можуть повністю складати вправи або ігри спортивного характеру, у яких бере участь вся група. Влітку – бадмінтон, футбол, баскетбол, хокей на траві, велосипед, плавання (при наявності закритого басейну у будь-який період року). Взимку, у тих регіонах де випадає сніг, доцільно в цей період всі заняття на свіжому повітрі присвячувати катанню на санчатах, навчанням дітей ходьби на лижах або катанню на ковзанах (старші групи).

Заняття на повітрі складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Однак взимку та в період несприятливої погоди зміст підготовчої частини має деякі особливості. Якщо діти тепло одягнуті (шубка або пальто) загальнорозвиваючі вправи з ними не проводяться. Вони також відсутні під час занять з лиж, ковзанів, катання на велосипеді. Діти можуть виконувати ходьбу зі зміною темпу, деякі імітаційні види ходьби: високо піднімаючи коліна,

як «конячка», по черзі піднімаючи вгору прямі ноги, як «чапля»; ходьба приставним кроком правим або лівим боком, широким кроком (крок «велетня»), спиною вперед та ін.; біг підтюпцем (20—30 с) для молодших груп; 35-45 с для старших груп по колу або змійкою. Це дає змогу підготувати їх організм до наступного виконання більш складних рухів. Тому основна частина цих занять збільшується.

В основній частині розучуються або вдосконалюються основні рухи, вправи та ігри спортивного характеру, рухливі ігри. При цьому слід застосовувати найбільш ефективні способи організації дітей: фронтальний, груповий, поточний або колове тренування.

Заключна частина має забезпечити поступове зниження фізичного та емоційного навантаження, нормалізувати роботу дихальної і серцево-судинної систем. До неї входять різновиди ходьби у повільному темпі або малорухома гра.

Тривалість занять на повітрі за часом така сама, як і в приміщенні, за винятком занять, змістом яких є спортивні ігри та вправи спортивного характеру. Зокрема, заняття на лижах або катання на санках триває в середній групі до 40 хв, а в старшій до 1 години.

Після заняття в період холодної погоди діти переодягаються у приміщенні (фрамуги закриті, температура повітря не нижче +20°C). Роздягатися треба в певному порядку: знизу-вгору. Малятам допомагають дорослі, а старші дошкільники роздягаються самостійно, швидко розтирають один одного рушниками і перевдягаються в сухе.

У старшій і підготовчій групах протягом року раз на тиждень заняття на повітрі проводяться в природних умовах (у парку, сквері, в лісі, на галявині біля водоймища) у формі пішого переходу за межі дитячого садка. У другій молодшій та середній групах пішохідні переходи відбуваються лише в теплі дні. Тривалість ходьби залежить від віку дітей та їх підготовленості. Перехід в один кінець у дошкільнят різних вікових груп триває в межах 15-40 хв, а тривалість фізичних вправ на місці зупинки відповідно від 20 до 35 хв.

У проміжках між переходом діти виконують різні види основних рухів залежно від природного оточення: стрибки у глибину з пеньків або купинок, підлізання під схиленою гілкою, ходьба та біг по вузькій стежці (колоді), збирання каштанів, шишок та метання їх у стовбур дерева та ін. Діти беруть також участь у рухливих іграх.

Взимку у тих регіонах, де є сніг, зі старшими дошкільниками можна проводити пішохідний перехід, пересуваючись на лижах (якщо шлях до парку безпечний) або несучи їх в руці. Тривалість переходу в такому разі скорочується до 10-15 хв. Прибувши на місце діти катаються на лижах з гірки або ходять по рівній місцевості (у межах 40 хв - 1 год.), а потім повертаються в дитячий садок.

Орієнтовні плани занять на повітрі

Заняття для середньої групи (лижі)

Завдання: Удосконалювати вміння ходити на лижах ковзаючим кроком по пересічній місцевості. Закріплювати вміння виконувати повороти

переступанням на лижах. Удосконалювати вміння спускатися з гірки під час гри «Хто далі проїде?»

Інвентар: лижі за кількістю дітей.

1. Отримання лиж, повідомлення змісту заняття. Перехід з лижами в руках до місця занять.

2. Ходьба на лижах ковзаючим кроком по колу із зупинками, під час якої діти виконують повороти (6-8 разів) переступанням вправо і вліво (до 15 хв).

Спуск зі схилу в основній стійці по одному, підйом вгорунапів'ялинкою (20 хв).

Гра «Хто далі проїде?». Повторити 3-4 рази.

3. Ходьба по лижні ковзаючим кроком у повільному темпі (5 хв).

4. Підсумки заняття.

Заняття для старшої групи (баскетбол)

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі. Удосконалювати навички передачі м'яча обома руками від грудей і від плеча в русі. Засвоювати правила гри в баскетбол.

Інвентар: великі м'ячі на підгрупі дітей.

1. Ходьба у чергуванні з бігом зі зміною темпу (до 1,5 хв). Ходьба з перекатом із п'ятки на носок і спиною вперед (до 1 хв).

Загальнорозвиваючі вправи в русі: ходьба з підніманням рук вгору та опусканням у сторони, ходьба зі зміною положення рук (права вгору, ліва - вниз) під кожний крок, ходьба у напівприсіді та присіді (30 с), обертальні рухи руками вперед і назад (по 6-8 разів), ходьба зі стрибками з однієї ноги на іншу.

2. Елементи баскетболу. Передача м'яча у парах обома руками від грудей і від плеча, пересуваючись з одного боку майданчика до іншого, з подальшим кидком м'яча у кошик. Якщо вправу повторюють, кидок у кошик виконує інша дитина. Повторити 6-8 разів.

Перешикувати дітей у 2 шеренги на відстані 5-6 м одна від одної. Діти по черзі виконують 2—3 кроки з м'ячем, потім кидають його обома руками від грудей партнерам і стають на свої місця. Те саме виконують діти другої шеренги. Повторити 10-12 разів.

Гра в баскетбол. Розділити дітей на 4 команди, рівні за кількістю гравців. Перші дві команди грають тайм по 5-6 хв, потім відпочивають, а гру починають інші дві команди. Кожна команда грає по 2 тайми.

3. Ходьба зі зміною напрямку (по «звивистій доріжці») з поступовим уповільненням темпу (50 с).

Ефективність занять з фізичної культури на свіжому повітрі значною мірою зумовлюється творчим підходом вихователя до підбору засобів та його організації. Також важливо систематично аналізувати їх ефективність впливу на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей, своєчасно вносити корективи та виправляти допущені помилки у методиці їх проведення.

5. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах

У всіх вікових групах структура занять залишається незмінною. Однак зміст та методика їх проведення мають свою специфіку, виходячи з анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей кожної вікової групи.

Заняття з дітьми першої молодшої групи. Зміст занять з фізичної культури з дітьми третього року життя визначено програмою. Навчання фізичних вправ у цій групі має опосередкований характер. Рухи, якими оволодівають малюки, засвоюються в наслідок багаторазових повторень. Тому при проведенні заняття вихователю необхідно забезпечити достатню рухову активність усіх дітей. Слід орієнтуватися на фронтальний спосіб організації дітей під час виконання рухів. Вихователь намагається, щоб усі діти з задоволенням брали участь в заняттях, з бажанням виконували запропоновані їм вправи та гралися.

Заняття проводяться з половиною групи, а в другій половині року зі всією групою. Спочатку діти виконують ходьбу та біг зграйкою разом з вихователем. Поступово вони засвоюють ходьбу та біг у колоні, шикуючись при цьому довільно за допомогою вихователя.

Бажано супроводжувати ходьбу та біг музикою, що сприяє розвитку почуття ритму, темпу, злагодженості рухів та орієнтування у просторі. Спочатку вони ходять з оплесками у долоні, щоб краще сприймати ритм та темп мелодії, погоджуючи з нею ходьбу, а потім крокують під музику або удари у бубон, виконуючи вільний мах руками.

Починаючи заняття, важливо зацікавити дітей. Тому вихователь пропонує їм цікаві імітаційні завдання: ходити тихенько, як мишка, або високо піднімаючи коліна, як конячки; бігти швиденько, щоб дощик не замочив, та ін. Тривалість бігу у середньому темпі у межах 20с, а в повільному темпі до 50 с.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються після шиккування в шеренгу або коло, в основному, вони мають імітаційний характер. Слід широко застосовувати вправи з предметами: прапорці, брязкальця, кубики, шишки, стрічки та ін. Іноді можна давати довгі палиці (4-4,5 м) або великий обруч, за який тримається одночасно вся підгрупа дітей. Вони виконують 3-4 вправи, повторюють кожну з них 4-5 разів, стрибки – 8-10 разів.

В основній частині дітям пропонують два види основних рухів. Один з них більш складний (лазіння, ходьба по дошці), а інший більш простий, щоб можна було виконувати його відразу підгрупою дітей (6- 8). Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці поєднується з прокачуванням м'яча одне одному у положення сидячи навпочіпки. Лазіння виконують по 2-3 дітей, а прокачування м'яча одночасно вся група або підгрупа.

Основний рух можна виконувати потоком. Діти спочатку проходять по дошці, а потім підлазять під дугу. При навчанні основних рухів широко застосовують конкретні завдання з використанням орієнтирів: пройти по доріжці (зробленій з двох шнурів), добігти до прапорця, доповзти до брязкальця, перестрибнути через стрічку та ін.

Під час виконання дітьми основних рухів деяким з них необхідна допомога. Особливо в тих рухах, які є складними для малюків: лазіння по гімнастичній стінці (драбинці), ходьба по гімнастичній лаві, перелізання через колоду (лаву) та ін. У таких випадках вихователь підходить до дитини, підбадьорює її, іноді підтримує рукою.

Вихователь зацікавлює дітей тим, що виявляє своє емоційне ставлення до їхньої діяльності: жвавим тоном заохочення малюків до дитячого садка. У другій молодшій та середній групах пішохідні переходи відбуваються лише в теплі дні. Тривалість ходьби залежить від віку дітей та їх підготовленості. Перехід в один кінець у дошкільнят різних вікових груп триває в межах 15-40 хв, а тривалість фізичних вправ на місці зупинки відповідно від 20 до 35 хв.

У проміжках між переходом діти виконують різні види основних рухів залежно від природного оточення: стрибки у глибину з пеньків або купинок, підлізання під схиленою гілкою, ходьба та біг по вузькій стежці (колоді), збирання каштанів, шишок та метання їх у стовбур дерева та ін. Діти беруть також участь у рухливих іграх.

Взимку у тих регіонах, де є сніг, зі старшими дошкільниками можна проводити пішохідний перехід, пересуваючись на лижах (якщо шлях до парку безпечний) або несучи їх в руці. Тривалість переходу в такому разі скорочується до 10-15 хв. Прибувши на місці діти катаються на лижах з гірки або ходять по рівній місцевості (у межах 40 хв - 1 год.), а потім повертаються в дитячий садок.

Орієнтовні плани занять на повітрі

Заняття для середньої групи (лижі)

Завдання: Удосконалювати вміння ходити на лижах ковзаючим кроком по пересічній місцевості. Закріплювати вміння виконувати повороти переступанням на лижах. Удосконалювати вміння спускатися з гірки під час гри «Хто далі проїде?»

Інвентар: лижі за кількістю дітей.

5. Отримання лиж, повідомлення змісту заняття. Перехід з лижами в руках до місця занять.

6. Ходьба на лижах ковзаючим кроком по колу із зупинками, під час якої діти виконують повороти (6-8 разів) переступанням вправо і вліво (до 15 хв).

Спуск зі схилу в основній стійці по одному, підйом вгору напів'ялинкою (20 хв).

Гра «Хто далі проїде?». Повторити 3-4 рази.

7. Ходьба по лижні ковзаючим кроком у повільному темпі (5 хв).

8. Підсумки заняття.

Заняття для старшої групи (баскетбол)

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі. Удосконалювати навички передачі м'яча обома руками від грудей і від плеча в русі. Засвоювати правила гри в баскетбол.

Інвентар: великі м'ячі на підгрупи дітей.

1. Ходьба у чергуванні з бігом зі зміною темпу (до 1,5 хв). Ходьба з

перекатом із п'ятки на носок і спиною вперед (до 1 хв).

Загальнорозвиваючі вправи в русі: ходьба з підніманням рук вгору та опусканням у сторони, ходьба зі зміною положення рук (права вгору, ліва - вниз) під кожний крок, ходьба у напівприсіді та присіді (30 с), обертальні рухи руками вперед і назад (по 6-8 разів), ходьба зі стрибками з однієї ноги на іншу.

2. Елементи баскетболу. Передача м'яча у парах обома руками від грудей і від плеча, пересуваючись з одного боку майданчика до іншого, з подальшим кидком м'яча у кошик. Якщо вправу повторюють, кидок у кошик виконує інша дитина. Повторити 6-8 разів.

Перешикувати дітей у 2 шеренги на відстані 5-6 м одна від одної. Діти по черзі виконують 2—3 кроки з м'ячем, потім кидають його обома руками від грудей партнерам і стають на свої місця. Те саме виконують діти другої шеренги. Повторити 10-12 разів.

Гра в баскетбол. Розділити дітей на 4 команди, рівні за кількістю гравців. Перші дві команди грають тайм по 5-6 хв, потім відпочивають, а гру починають інші дві команди. Кожна команда грає по 2 тайми.

3. Ходьба зі зміною напрямку (по «звивистій доріжці») з поступовим уповільненням темпу (50 с).

Ефективність занять з фізичної культури на свіжому повітрі значною мірою зумовлюється творчим підходом вихователя до підбору засобів та його організації. Також важливо систематично аналізувати їх ефективність впливу на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей, своєчасно вносити корективи та виправляти допущені помилки у методиці їх проведення.

Орієнтовний план заняття

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ з брязкальцями. Закріплювати вміння повзання в упорі стоячи на колінах та ходьби по дошці. Розвивати орієнтування у просторі та увагу під час гри «До ляльки у гості».

Інвентар: по 2 брязкальця на кожну дитину, 2-3 дошки, ляльки.

1. Ходьба у чергуванні з бігом у повільному темпі за вихователем (до 1,5 хв). Ходьба з високим підніманням стегна, як конячка (25 с). Звичайна ходьба, під час якої діти беруть по два брязкальця і шикуються в коло.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ з брязкальцями: а) Піднімання рук через сторони вгору. В.п. - основна стійка. 1-2 - підняти руки через сторони вгору, постукати брязкальцями над

головою (вдих), 3—4 - опустити руки вниз (видих). Повторити 4-5 разів.б)

Піднімання рук вперед. В.п. - лежачи на животі, руки з брязкальцями у підборіддя.

1-2 - витягнути руки вперед, показати брязкальця; 3-4 - сховати їх коло грудей. Повторити 4-5 разів.

в) Піднімання рук в сторони. В.п. - сидячи на підлозі, руки опущені.

1-3 - підняти руки в сторони (вдих);

4 - опустити руки вниз (видих). Повторити 5 разів.г) Присідання. В.п. -

основна стійка.

- 1- присісти, покласти брязкальця на підлогу (видих);
 - 2- встати, показати руки вихователю (вдих),
 - 3- присісти, взяти брязкальця (видих);
 - 4- встати, показати брязкальця вихователю (вдих). Повторити 4рази.
2. Повзання в упорі стоячи на колінах по підлозі (4-5 м) до кицьки.

Вправу одночасно виконують 2-3 дітей. У зворотньому напрямку вони йдуть по дошці, яка покладена на підлогу. Вправу виконують потоком (перешикувати дітей у 2-3 колони). Повторити 3-4 рази.

Рухлива гра «До ляльки у гості». Повторити 2-3 рази.

3. Ходьба у повільному темпі за вихователем, який тримає ляльку - «повертаємося з лялькою додому».

Заняття з *дітьми другої молодшої групи*. У цій віковій групі зростаючий рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості висуває одне з головних завдань – домогтися самостійності дітей у виконанні рухів. Заняття з фізичної культури з дітьми четвертого року життя починається з шиккування у колону по одному. Спочатку дітям пропонують шикуватися у будь-якому порядку, поступово привчають займати певне місце серед своїх однолітків.

Після шиккування в колону пропонується ходьба у різному темпі, під час неї діти виконують одну-дві імітаційні вправи: ходьба на зовнішньому боці стоп, як клишоногий ведмедик; на носках, як кицька; з високим підніманням прямих ніг, як чапля та ін. У першій половині навчального року вихователь йде попереду групи (веде її). У другій половині року роль ведучого поступово доручають кому-небудь з дітей.

Під час ходьби вихователь нагадує дітям про енергійний мах руками, правильну поставу (не опускати голову), дотримання певної дистанції одне від одного. Треба також звертати увагу на те, щоб діти не звужували коло, і для цього на кутах залу (майданчика) ставлять кубики (кегли), ведучий обходить їх з зовнішнього боку.

Після ходьби виконується біг у середньому (до 25 с) або повільному (до 1 хв) темпі. Під час бігу дітям нагадують про енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, легкість бігу (ставити ногу на передню частину стоп), щоб вони не опускали низько голову. Значну допомогу у формуванні навичок у цих видах рухів надає музичний супровід ходьби і бігу.

Для виконання загальнорозвиваючих вправ дітей шикують у коло. При цьому слід звернути увагу на те, щоб діти не заважали один одному. Якщо площа обмежена, можна запропонувати стати в півоберта одне до одного, щоб права рука була спрямована до середини кола, а ліва – назвоні.

У цій віковій групі переважно застосовують вправи імітаційного характеру, причому комплекс може об'єднати їх одним сюжетом:

«Будуємо ляльці дім», «Бджілки», «Годинник» та ін. Слід також застосовувати вправи з предметами: прапорцями, кільцями, кубиками, торбинками з піском (вагою 100 г) та ін. У залі вправи виконують з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи на підлозі.

Дітям цієї групи ще важко чітко і точно виконувати вправи, важливо, щоб вони робили їх з широкою амплітудою, не затримували дихання і поєднували його з відповідними рухами. Вихователь підказує, коли зручніше зробити вдих (піднімання рук вгору, випрямлення тулуба та ін.) і коли видих (нахили тулуба, опускання рук вниз та ін.). До комплексу підбирають 4-5 загально-розвиваючих вправ, кожна з них повторюється 5-6 разів, стрибки – 12 разів.

В основній частині діти виконують 2-4 основних рухи. Вихователю слід надавати перевагу тим способам організації, які дозволять вправлятися одночасно якомога більшій кількості дітей. Ходьбу, біг, стрибки в довжину з місця, повзання, підлізання під шнур, прокачування м'яча та ін. вони виконують фронтально.

У цьому віці при розучуванні нових вправ та їх повторенні застосовують показ, тому що малюки краще сприймають ті рухи, які вони бачать. Показ супроводжують чітким та виразним поясненням, щоб створити правильне уявлення про рух, який вивчається. Наприклад, вихователь демонструє, як потрібно прокочувати м'яч по підлозі, намагаючись влучити в предмет (кеглю, кубик), і одночасно пояснює необхідність енергійного відштовхування його обома руками.

При навчанні основних рухів широко застосовують ігрові прийоми у вигляді образних порівнянь, які викликають у малюків позитивні емоції. Вони з задоволенням ходять по «місточку» (гімнастична лава або колода), стрибають «з купинки на купинку» (кружечки з картону на підлозі), стрибають «через струмок» (зроблений з двох шнурів) та ін.

Виконання вправ у рівновазі (ходьба по колоді або лаві), лазіння по гімнастичній стінці, метання м'яча в ціль викликає певні організаційні труднощі. Діти виконують їх у довільному темпі, деяких з них потребують страховки. Тому по ходу вправи вихователь розмовляє з дітьми, дає індивідуальні зауваження, підказуючи, як правильно виконувати рух. Постійний контакт з малюками, емоційний та дружній тон активізують їх і викликають інтерес до запропонованих вправ.

Для занять підбирають ігри великої рухливості, в яких беруть участь всі діти. Головну роль у грі бере на себе вихователь, а з другої половини навчального року доручає роль ведучого найбільш активним та кмітливим дітям. Рухлива гра повторюється 3-4 рази.

Заключна частина складається з повільної ходьби у колоні по одному з рухами рук вгору та вниз для заспокоєння дітей або гра малої рухливості.

Загальна тривалість заняття в межах 20-25 хвилин.

З дітьми молодших груп, враховуючи їх психологічні особливості (високу емоційність, конкретність та образність мислення), бажано проводити сюжетні заняття з фізичної культури, в яких усі засоби їх поєднані зрозумілим та цікавим для дітей одним сюжетом. Наприклад,

«Прогулянка до лісу», «У зоопарку», «Буратіно» та ін.

Орієнтовний план заняття «Прогулянка до лісу»

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Зак- ріплювати навички ходьби по гімнастичній лаві, підлізання під шнур та стрибків у

довжину з місця. Розвивати спритність та увагу під час гри «Діти у лісі».

Інвентар: 2-3 гімнастичні лави, 2 стояки, шнур (довжина 10 м), 12 кружечків з картону (діаметр 30 см).

1. Ходьба зі зміною темпу (до 1 хв), ходьба на зовнішньому боці стоп, як клишоногий ведмедик (25 с). Біг у середньому темпі (25 с), ходьба. Шиккування в коло.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ:

а) Піднімання рук через сторони вгору («зриваємо горіхи з дере-ва»). В.п. - основна стійка. 1-2 - підняти руки через сторони вгору,

зірвати горіх (вдих);

3-4 - опустити руки вниз, покласти горіх у торбинку (видих).

Повторити 6 разів.

б) Нахили тулуба вперед («зірвати квіточку»). В.п. - основна стійка.

1-2 - нахилити тулуб вперед, руки вниз, «зірвати квіточку» (видих); 3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 6 разів.

в) Нахили тулуба в сторони («гриби шукаємо»). В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1- нахилити тулуб вправо, подивитися, де гриб (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - тіж самі рухи вліво. Повторити 6 разів.

г) Стрибки («пострибаємо, як зайчик»). Стрибки на місці на обох ногах, як зайчик. Повторити 12 разів.

Перешикувати дітей у дві-три колони.

2. Підлізання під «гілку» (шнур, який натягнуто між 2 стояків на висоті 40 см) та ходьба по «місточку» (гімнастичній лаві), тримаючи руки в сторони та на поясі. У зворотному напрямку діти виконують стрибки по «купинках» (кружечки з картону, які покладено на підлогу на відстані 30-40 см), відштовхуючись обома ногами. Потім вони підлізають під «гілку» (шнур) і стають на свої місця в колони.

Повторити 5-6 разів.

Гра «Діти в лісі». Повторити 3-4 рази.

3. Ходьба у повільному темпі на носках, як лисичка (35 с), звичайна ходьба з поступовим уповільненням темпу, з рухами рук вгору та вниз, як пташки (5-6 разів).

Заняття з дітьми середньої групи. Специфікою навчання фізичних вправ з дітьми п'ятого року життя є більш високий якісний рівень виконання рухів. Це пов'язано з можливостями дошкільників цього віку сприймати, уявляти, аналізувати та оцінювати послідовність та якість особистих рухових дій.

У колону та шеренгу дітей привчають шикуватися за зростом. Для перешикування у декілька колон (ланок) вихователь перед початком заняття розподіляє їх по ланках і призначає ведучих.

Після приходу на місце де проводиться заняття (зал або майданчик) діти перешиковуються з поворотом з колони в шеренгу і їм повідомляють короткий

зміст заняття. Потім вони виконують ходьбу різними способами (на носках, п'ятках, зовнішньому склепінні стоп, приставним кроком та ін.) за ведучим та біг у середньому (25-30 с) або повільному (до 1 хв 30 с) темпі. Під час ходьби вихователь постійно нагадує дітям, щоб вони не нахиляли голову і тримали спину рівною, виконували вільний мах руками, не човгали ногами, змінювали швидкість ходьби та бігу відповідно до темпу музики або підрахунку.

З метою удосконалення орієнтування в просторі дітям пропонують ходьбу та біг зі зміною напрямку (змійкою), раціонально використовувати площу залу (майданчика), дотримуватися певної відстані (дистанції, при пересуванні в колоні по одному або по два (в парах).

Для виконання загальнорозвиваючих вправ діти перешиковуються у тричотири колони з заведенням ланок. Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи. Збільшується кількість предметів (обруч, гімнастична палиця, м'ячі різного діаметра та ін.), які пропонуються дітям у підготовчій частині заняття. Вихователь звертає увагу на більшу, чіткість вправ та слідкує за правильним диханням дітей, нагадуючи про необхідність глибокого вдиху та повного видиху, підказує, коли його краще зробити. Для занять підбирають 5-6 вправ, кожна з них повторюється 6-8 разів, стрибки – 16 разів.

В основній частині діти виконують 3-5 основних рухів. Позитивний вплив занять буде досягнуто лише за умови високої моторної щільності та достатньої рухової активності дітей. З цією метою доцільно застосовувати фронтальний та груповий способи організації дітей, а також використовувати комбінації з 4-5 основних рухів, які виконуються одне за одним: підлізання під дугу, ходьба по гімнастичній лаві, стрибок у глибину у зворотному напрямку – повзання в упорі стоячи на колінах. Ці завдання одночасно виконують 2-3 підгрупи, діти рухаються одне за одним безперервним потоком.

Чергове виконання вправ дає можливість вихователю контролювати дії дітей та надавати, кому потрібно, необхідну допомогу та страховку. При такій організації вони привчаються спостерігати за рухами однолітків та аналізувати їх.

Прийоми навчання у середній групі мають свої особливості. Якщо розучують незнайомий дітям рух, вихователь показує його у супроводі пояснень. Повторний показ здійснює дитина, яка краще володіє цим рухом. У подальшому, коли навичка сформована, діти виконують вправу після короткого нагадування вихователя. Значне місце під час занять продовжують займати імітаційні вправи та ігрові прийоми навчання, які підвищують інтерес до запропонованих рухів, дають змогу подолати невпевненість та боязкість у деяких дітей.

У процесі занять необхідно проявляти максимум уваги до кожної дитини, враховуючи її індивідуальність, допомагаючи осмислити рухове завдання. Загальною для всіх вимогою є привчання дітей бути наполегливими, доводити вправу до кінця, виховувати в них вольові якості у процесі виконання основних рухів.

Обов'язковим елементом змісту цієї частини є рухлива гра, з якої діти

повинні отримати найбільше фізіологічне та емоційне навантаження. Більшість ігор у цій групі мають сюжетний характер, який визначає зміст рухів. Головну роль (ведучого) виконує хто-небудь з дітей. При повторенні деяких ігор її можуть виконувати двоє-троє дітей. Наприклад, «Зайці і вовк» або «Лисиця в курнику» ловлять дітей, які втікають від вовка або лисиці.

У процесі гри вихователь слідкує за діями гравців, дотримання ними правил, робить зауваження тим, хто їх порушує, стимулює активність дітей. Гра повторюється 3-4 рази.

Заклучна частина закінчується ходьбою у повільному темпі іноді малорухливою грою та коротким підбиттям підсумків заняття. Вихователь відзначає позитивне у виконанні основних рухів та рухливої гри, а також у поведінці дітей, відмічає досягнення окремих з них. Тривалість заняття складає в межах 25-30 хвилин.

Орієнтовний план заняття

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички ходьби по гімнастичній лаві, стрибків у довжину з місця та глибину, підлізання під дугу. Розучити гру «Лисиця в курнику».

Інвентар: 2-3 гімнастичні лави, 2 шнури (довжина 8-10 м), прапорець, 8-12 кубиків, 2-3 дуги.

1. Ходьба в середньому та швидкому темпі (40 с), ходьба з підніманням високо ніг, як конячка (30 с). Біг врозтіч (50 с), за сигналом вихователя (піднятий вгору прапорець) діти переходять на ходьбу, а потім знову продовжують біг (3-4 рази), ходьба. Шиккування в кілька колон із заведенням ланок.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ - «У зоопарку»:

а) Піднімання рук вгору (як мавпочка). В.п. - основна стійка.

1-2 - підняти руки через сторони вгору (зірвати яблуко з дерева), подивитися на руки (вдих);

3-4 - опустити руки через сторони вниз (видих). Повторити 6-8разів.

б) Піднімання ноги, зігнутої в коліні (як чапля). В.п. - основна стійка.

1 - підняти праву ногу, зігнуту в коліні, руки в сторони (вдих); 2 - повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме з лівої ноги. Повторити 6 разів.

в) Піднімання рук вперед-вгору (кенгуру лапки піднімає). В.п. - основна стійка.

1- підняти руки вперед-вгору, зігнувши їх у ліктях (вдих);

2- опустити руки вниз, вдаривши ними по боках (видих). Повторити 6—8 разів.

г) Вигинання спини вгору (тигр). В.п. - упор присівши.

1-2 - випрямити ноги, вигнути спину вгору, як тигр (видих); 3-4 - згинаючи ноги, повернутися у в.п. (вдих). Повторити 6-8 разів.

д) Стрибки на місці на обох ногах (як зайчик). В.п. - руки напівзігнуті, як лапки в зайчика.

1-4 - напівприсідання (пружні);

5-8 - стрибки на обох ногах. Повторити 3 рази.

2. Ходьба по гімнастичній лаві. Вправу виконують одне за одним, одночасно на 2-3 лавах. Проходячи перший і другий раз, руки тримати в сторони, третій і четвертий - на поясі, переступаючи через кубики, які поставлені на лаві на відстані одного кроку. На кінці лави виконати стрибок у глибину на килим. У зворотному напрямку діти виконують підлізання під дугу правим або лівим боком.

Стрибок у довжину з місця через «струмок» (завширшки 50 см). Одночасно стрибає півгрупи дітей, два рази підряд (спочатку вперед, а потім після повороту кругом у зворотному напрямку). Потім стрибає інша підгрупа, повторити 10-12 разів. Гра «Лисиця в курнику». Повторити 3 рази.

3. Ходьба у повільному темпі з рухами рук вгору та вниз (6-8 разів), як курчата крилами (35 с). Підбиття підсумків заняття.

Заняття з дітьми старшої групи. Рухи дітей шостого року життя стають більш свідомими і мають довільний характер. Рухова діяльність їх більш різноманітна, вони впевнено виконують основні рухи (ходьбу, біг, стрибки в довжину з місця, метання предметів та ін.), для них характерна більша самостійність в оволодінні новими вправами. Оцінка діяльності своїх рухів або однолітків має більш розгорнутий, обґрунтований та об'єктивний характер.

Перед початком заняття діти самостійно шикуються у колону за зростом, переходять до місця занять, а потім, виконуючи поворот ліворуч або праворуч, перешиковуються у шеренгу. У цій віковій групі застосовуються більш чіткі команди: «Направо!», «Наліво!», «Кроком руш!», «Кругом!», «Група, стій!» та ін. Тому під час проведення занять вихователь вправляє дітей у виконанні названих команд, які дають можливість швидко їх перешикувати та почати відповідний рух.

На початку заняття повідомляється короткий його зміст. Після цього діти виконують поворот і шикуються в колону. Потім виконують різні види ходьби та бігу, вправи на увагу, танцювальні рухи (якщо заняття проводиться під музику) і перешиковуються з поворотом (праворуч або ліворуч) через центр по три-чотири в декілька колон.

Оскільки навички ходьби та бігу в більшості дітей вже сформовані, основна увага приділяється удосконаленню цих рухів при виконанні їх у різному темпі та способами групових шикунів (у колоні, в парах, зграйкою та ін.), а також дотриманню правильної постави та ритмічному диханню (2-3 кроки – вдих, 3-4 – видих під час ходьби в середньому темпі).

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ вихователь домагається, щоб діти чітко дотримувалися напрямку, амплітуди, темпу рухів та правильного виконання не тільки вихідних та кінцевих, а й проміжних положень. Вправи можуть виконуватися з різних вихідних положень: стоячи (основна стійка, стійка ноги нарізно, в упорі стоячи), сидячи, лежачи. Цікаві для дітей загальнорозвиваючі вправи у парах або в колі, коли вони тримають одне одного за руки. З цими дітьми широко застосовують різні посібники: гімнастичні палиці, обручі, скакалки, торбинки з піском вагою 200 г та ін. Вони

підвищують функціональне навантаження на організм дитини і мають значний тренувальний вплив на зміцнення м'язового апарата дошкільнят, формування в них правильної постави.

Зі старшими дошкільниками, особливо коли заняття проводиться на свіжому повітрі, комплекс загальнорозвиваючих вправ може виконуватися під час ходьби в колоні по одному. Діти йдуть по колу з інтервалом від півтора до двох кроків один від одного і виконують по черзі вправи, спрямовані на розвиток м'язів рук, тулуба та ніг. Це значно скорочує час на підготовчу частину заняття і збільшує основну. Все це виправдано тим, що дитячий організм значно швидше включається у працю і досить швидко відновлюється. Комплекс загальнорозвиваючих вправ у комплексі 6-7, кожна повторюється 8-10 разів, стрибки до 20 разів.

В основній частині удосконалюються вміння та навички раніше засвоєних рухів. Деякі види рухів: стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по канату, різноманітним способом по гімнастичній стінці та ін. починають розучуватися саме в цій групі. При ознайомлюванні з новими рухами вихователь показує їх (або найбільш підготовлена дитина), дохідливе пояснює та пропонує виконати вправу, створюючи для деяких з них полегшені умови (мінімальна висота перешкоди, стрибок з одного-двох кроків та ін.). При складанні, руху краще зосередити увагу дітей на одному-двох елементах, якими діти повинні оволодіти спочатку, а на наступних заняттях вони вивчають інші елементи і їх поступово підводять до виконання руху в цілому.

При удосконаленні основних рухів доцільно застосовувати змагальний метод. Наприклад, вихователь при виконанні метання предметів в ціль або лазінні по гімнастичній стінці, пропонує дітям виконати цю вправу чітко, красиво та без помилок. Обов'язково потрібно підбити підсумки змагання та дати мотивовану оцінку дітям-переможцям. Змагання значно підвищує інтерес до запропонованих фізичних вправ.

Застосування цього методу має також виховне значення для дітей. Вони привчаються поважати одне одного, об'єктивно оцінювати свої можливості, проявляти витримку, впевненість у своїх силах, рішучість. Однак не слід протиставляти успішність у виконанні рухів більш підготовлених дітей недолікам та помилкам більш слабким з них. Потрібно сприяти встановленню дружніх взаємин у групі, попереджувати проявлення зазнайства та неповаги до своїх товаришів.

Успіх у формуванні рухів залежить від активності дітей. Тому необхідно застосовувати найбільш оптимальні способи організації дітей під час виконання основних рухів. У цій групі застосовують колове тренування, яке дає можливість впливати на комплексний розвиток фізичних якостей та досягти достатнього фізіологічного навантаження на організм дітей.

Активність дитини також підтримує його свідоме ставлення до запропонованих вправ. Тому слід частіше залучати дітей до аналізу виконання рухів у своїх однолітків. Наприклад: Діти, подивіться уважно, як виконує стрибок з куба Оксана». Якщо вони помічають помилки у своїх товаришів, то більш свідомо ставляться до особистого виконання рухів і виправляють свої

помилки.

Рухливі ігри для старших дошкільників різноманітні за змістом. Для занять підбирають сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту, у яких передбачається розподіл гравців на команди. Відповідальні ролі в іграх виконують самі діти. Безпосередня участь вихователя в іграх не обов'язкова. Він керує ходом гри, нагадує правила, слідкує за їх виконанням, а також спостерігає за правильністю рухів дітей. Однак це не виключає епізодичну участь його в грі, тому що це поживляє ігрові дії дітей і підвищує інтерес до неї.

"Спілкування вихователя з дітьми під час гри, емоційне її проведення, об'єктивний аналіз наслідків допомагають більш свідомому ставленню гравців до своєї поведінки, позитивно впливають на виховання моральних та вольових якостей дошкільників цієї групи. Кожна гра, якщо вона має чітке закінчення, повторюється 3-4 рази.

У заключній частині заняття виконується ходьба у повільному темпі у поєднанні з вправами на врегулювання дихання, спокійна рухлива гра. Підбиваються підсумки заняття, де вихователь відмічає успіхи окремих дітей, робить зауваження тим, хто порушував дисципліну, був не уважним, рекомендує потренуватися самостійно у деяких рухах під час прогулянок.

Тривалість занять у цій групі 30-35 хвилин.

Орієнтовний план заняття

Завдання: Розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Удосконалювати навички стрибка у довжину з розбігу, ходьби по мотузці приставним кроком з рухами рук, повзання по колоді в упорі стоячи на колінах, пролізання в обруч боком. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Карасі та щука».

Інвентар: колода, 2 стояки з обручами, 2 мотузки (довжина 10-12 м).

1. Ходьба (до 2,5 хв) чергується з бігом урозтіч. За сигналом вихователя швидко стати на своє місце в колоні (повторити 4-5 разів). Ходьба на носках та п'ятках, руки за головою (40 с). Перешикуватися у пари.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ у парах:

а) Піднімання рук через сторони вгору. В.п. - основна стійка, діти стоять обличчям одне до одного, тримаючись за кисті рук.

1-2 - підняти руки вгору (вдих);

3-4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 8-10 разів.

б) Нахили тулуба в сторони. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера.

1- нахил тулуба в сторону (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в інший бік. Повторити 8 разів.

в) Чергові згинання рук. В.п. - основна стійка, руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані.

1-4 - чергові згинання та розгинання рук, дихання довільне.

Повторити 16-20 разів.

г) Присідання. В.п. - основна стійка, триматися за руки одне одного.

1-2 - присідання на носках (видих);

3-4 - стати у в.п. (вдих). Повторити 8 разів.

д) Нахили тулуба вперед. В.п. - стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах.

1- нахил тулуба вперед (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих). Повторити 8-10 разів.

є) Стрибки зі зміною положення ніг. В.п. - основна стійка, долонірук партнерів з'єднані.

1- стрибком ноги нарізно;

2- стрибком ноги разом. Повторити 10-12 разів.

2. Стрибки в довжину з 5-6-метрового розбігу. У зворотному напрямі виконати ходьбу по мотузці приставним кроком правим або лівим боком з рухами рук (крок правою - руки вперед, лівою - у сторони). Повторити 10-12 разів.

Повзання по колоді в упорі стоячи на колінах. На кінці колоди підвестися і виконати стрибок у глибину. У зворотному напрямку діти пролізають в обруч правим або лівим боком. Повторити 4-5 разів.

Гра «Карасі та щука». Повторити 3-4 рази. 3. Ходьба (45 с) у повільному темпі з рухами рук, як рибки плавниками. Підбиття підсумків заняття.

Контрольні запитання:

1. Яка роль занять з фізичної культури у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку?

2. Охарактеризуйте типи занять з фізичної культури залежно від поставлених педагогічних завдань.

3. Розкрийте структуру занять з фізичної культури.

4. Яке значення має добір вправ для підготовчої частини заняття?

5. Розкрийте зміст понять «загальна щільність заняття» та «моторна щільність заняття».

6. Назвіть способи організації дітей під час виконання основних рухів.

7. Які характерні риси фронтального способу організації навчальної діяльності дітей?

8. Коли доцільно використовувати поточний спосіб організації навчальної діяльності дітей?

9. Охарактеризуйте груповий спосіб організації навчальної діяльності дітей.

10. Які характерні риси змінного способу організації навчальної діяльності дітей?

11. Охарактеризуйте спосіб колового тренування при виконанні основних рухів.

12. Коли доцільно використовувати індивідуальний спосіб організації дітей при виконанні основних рухів?

13. Які особливості методики проведення занять з фізичної культури, на повітрі?

14. Які особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах: перша та друга молодша, середня, старша та підготовча до школи?

15. Які особливості методики проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах?

16. Як повинні відбуватися підготовка вихователя до проведення заняття з фізичної культури.