

***Лекція № 9 (II частина)  
Методика проведення  
занять з фізичної культури***



# *План*

- 1. Заняття з фізичної культури на повітрі.**
- 2. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.**
- 3. Організація активного відпочинку дітей.**



# 1. 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.
- 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.



***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, 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, навчанню 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 місці діти катаються на лижах з гірки або ходять по рівній місцевості (у межах 40 хв - 1 год.), а потім повертаються в дитячий садок. Ефективність занять з фізичної культури на свіжому повітрі значною мірою зумовлюється творчим підходом вихователя до підбору засобів та його організації.



## 2. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах

- У всіх вікових групах структура занять залишається незмінною. **Заняття з дітьми першої молодшої групи.** Зміст занять з фізичної культури з дітьми 3-го року життя визначено програмою. 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.** 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 доволіно 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 20 с, а в повільному темпі до 50 с.**

- **Загальнорозвиваючі вправи виконуються після шикування 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 кожную 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 з положення сидячи навпочіпки. Лазіння виконують по 2-3 дитини, 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. Самооцінка особистих вчинків малюків не розвинена, і зауваження можуть призвести до їх негативної реакції. Вихователь показує дітям, що помиляються, як правильно виконувати вправу. У випадку порушення дисципліни, запізнення у виконанні вправи або небажання припинити її своєчасно вихователь нагадує їм, як потрібно себе поводити, чи відвертає їхню увагу від того, що їх дратує. **Більшість вправ під час заняття вихователь виконує разом з дітьми.**



## Слід також враховувати психофізіологічні особливості дітей

### третього року життя:

- підвищену збудливість, нестійкість емоційного стану, велику рухливість, швидку стомлюваність від одноманітних вправ та ін. Значної уваги з боку вихователя потребують малорухливі, слабкі, сором'язливі діти, а також ті, хто має недоліки у фізичному розвитку та руховій підготовленості. Вони більш боязкі, пасивні при виконанні деяких вправ та під час ігор. **У заключній частині заняття проводиться ходьба у повільному темпі, іноді з імітацією знайомого дітям образу: пройти крадькома, як кицька; з рухами рук вгору та вниз, як пташка. Також можна провести гру малої рухливості: «Знайди прапорець», «Де подзвонили?» та ін. Закінчується заняття загальним схваленням дії дітей, аналіз їх діяльності не дається. Загальна тривалість заняття 15-20 хвилин. (Орієнтовний план заняття – стр. 303 підручника).**



## Заняття з дітьми другої молодшої групи.

- У цій віковій групі зростаючий рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості висуває одне з головних завдань – **допомогтися самостійності дітей у виконанні рухів.** Заняття з фізичної культури з дітьми 4-го 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 1хв) 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

- 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.



## 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.**



## Заклучна 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» ст. 306.



## Заняття з дітьми середньої групи.

- Специфікою навчання фізичних вправ з дітьми 5-го року життя є більш високий якісний рівень виконання рухів. **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 нахилили 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 3-4 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.**



## 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. Заключна частина заняття 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 – стр. 310 підручника.



## Заняття з дітьми старшої групи

- Рухи дітей 6-го 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, перешикуються 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 перешикуються 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 шиків (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, різнойменним 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.





## 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. **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, епізодично – 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 – стр. 314 підручника.**



### 3. Організація активного відпочинку дітей

- У фізичному вихованні дошкільників певне місце займають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей.
- Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.



## День здоров'я

- Рекомендується проводити ці дні у всіх дошкільних групах **один раз на місяць. Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами.** Він здійснюється протягом усіх періодів дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться), під час прогулянок планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння).



## Організовуючи дні здоров'я, враховують

- кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, парк, луки, береги, водойми та ін.). Наприклад, взимку до програми дня здоров'я входять рухливі ігри, змагання на санчатах, лижами, ковзанами. Молодші діти беруть участь у катанні на санчатах з гірки, ходьбі по снігових валах, ліпленні сніговика та ін. Старші – в катанні на лижах з гірки, грі у хокей з шайбою, катанні на ковзанах, іграх на лижах та ковзанах тощо. Для цього заздалегідь готують снігові гірки, льодові ковзанки, фізкультурний майданчик.



## Бажано ширше застосовувати веселі атракціони, ігри-естафети, розваги

- Так, молодшим дошкільникам пропонують влучити м'ячем в обруч (кошик, прокочуючи м'яч, збити булаву та ін.). Старші діти змагаються у веденні м'яча поштовхом руки або ногою між булавами (кубиками), які поставлені на землю на відстані 1,5 м; бігу на швидкість у парах (тримаючись за руки), тощо. Протягом усього теплого періоду року у день здоров'я рекомендується проводити піший перехід, який за часом займає всю прогулянку. Настрій дітей, їхня активність будуть тим вищими, чим ретельнішою буде підготовка вихователя, продуманими ігри та змагання, кожний фізкультурний захід дня здоров'я.



## Фізкультурні свята

- У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають **фізкультурні свята, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань.** Дослідження (Т. І. Осокіна, Е. А. Тимофєєва та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів.



## Фізкультурні свята проводяться два-три рази на рік,

- безпосередню участь у них беруть діти середньої, старшої та підготовчої до школи груп. Тривалість його в межах однієї години, вона залежить від віку дітей, умов проведення та змісту програми свята. Більш доцільне проведення фізкультурного свята для дітей одного дошкільного закладу. Однак іноді допустиме об'єднання декілька груп старших дошкільників двох-трьох дитячих садків, які розташовані близько один від одного. Організатори фізкультурного свята повинні потурбуватися про те, що всі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-стафетах та інших номерах програми.



## Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартування дітей

- мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі. Вони можуть відбуватися у різних природних умовах місцевості. Наприклад, свято можна проводити не тільки на фізкультурному майданчику, а й на стадіоні, у парку, на березі моря (влітку). Від конкретного місця проведення свята залежать його тематика, структура, зміст та оформлення. **Підготовка до свята починається із складання програми, у якій визначаються мета, дата, час та місце його проведення, перелік номерів програми:** парад учасників, масові гімнастичні виступи, змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів; визначити відповідальних за підготовку і проведення свята (серед них завідувача або методист, вихователі груп, музичний керівник, медична сестра, члени батьківської ради); зазначити кількість учасників свята, із яких вони груп; хто з запрошених (школярів-спортсменів) бере участь у показових виступах (художня гімнастика, акробатика), склад суддівського журі, підбиття підсумків змагання та нагородження учасників свята.





## Одним з важливих розділів роботи при підготовці до фізкультурного свята є розробка сценарію.

- В основу його повинні бути покладені програмові та методичні вимоги, які ставляться перед фізичним, естетичним, моральним та гігієнічним вихованням дошкільників. Складаючи сценарій, треба намагатися, щоб зміст свята був цікавим, створював можливість активної участі в ньому всіх дошкільнят, завдавав радощі та задоволення дітям та усім присутнім дорослим. Зміст свята значною мірою залежить від періоду року та конкретних умов, в яких воно проводиться. Так, якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику, до його змісту входять масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор – естафет з бігом, стрибками, катанням наввипередки на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату та ін.). Якщо свято проводиться взимку (де є сніг), то беруть рухливі ігри та вправи, які можна виконувати, застосовуючи санки, лижі та ковзани.



## У розробці сценарію свята враховують основну його ідею, девіз, під яким воно проводиться:

«Веселі старти», «Олімпійці серед нас», «Спритні, швидкі, сміливі». Наприклад, якщо свято проходить під девізом «Здрастуй, зимонька-зима!», головним завданням його є пропаганда користі фізичної культури, холодного повітря, як важливих засобів зміцнення здоров'я та загартування, виховання у дітей, інтересу до катання на санчатах, лижах або ковзанах та рухливих ігор.

- У програму такого свята потрібно ввести: катання на санчатах з виконанням ігрових завдань («Хто далі проїде?», «Влуч у ціль» та ін.), ігри-естафети на лижах або ковзанах з елементами гри у хокей (ведення шайби, кидки ключкою шайби у ворота), змагання між командами - «Хто швидше зробить сніговика?» та ін. На зимовому святі діти, не співають та не промовляють вірші, однак музика, звернення до них ведучого (у віршованій формі) створюють емоційне піднесення та святковий настрій у тих, хто бере участь у святі, та у глядачів.



# Фізкультурне свято влітку на майданчику або в

## залі проводиться за такою схемою:

1. Відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд.
  2. Виступи учасників свята з гімнастичними вправами.
  3. Проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент.
  4. Завершення свята, підбиття підсумків, нагородження, закриття свята.
- З метою створення урочистої обстановки бажано яскраво оформити фізкультурний зал або територію майданчика. У приміщенні дитячого садка та на майданчику розвішують різнокольорові кульки, ліхтарики, гірлянди, плакати зі спортивною тематикою, встановлюють прапорці та ін. Територія ділянки підмітається, посипається піском, зелені насадження поливають.
  - Взимку майданчик прикрашається сніговими фігурами знайомих дітям тварин, від снігу розчищають доріжки, заливають ковзанку та ін.



## Великий інтерес викликають у дітей ігри-атракціони:

- ударити по м'ячу ногою із зав'язаними очима, зрізати ножицями підвішений на мотузці предмет з заплющеними очима; біг у мішках, перенесення кульок у ложці - хто швидше? – та ін. Між командними змаганнями проводять показові виступи запрошені на свято гімнасти або акробати, фігуристи (взимку) або масові танці, у яких беруть участь всі діти. Створенню святкового настрою сприяє «сюрпризний момент» раптове поява доктора Айболита, Чебурашки, Снігуроньки, Нептуна та інших казкових героїв, їх спілкування з дітьми, участь у танцях та іграх доставляє учасникам свята багато радощів та задоволення. Наприкінці підбиваються підсумки свята, проводиться нагородження, загальний хоровод або танці та парад його учасників. Команда-переможець може бути відмічена тим, що проходить коло пошани і опускає прапор змагань.



## Фізкультурні розваги.

- У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться фізкультурні розваги 2-3 рази на місяць, які плануються у другу половину дня у приміщенні або на майданчику (залежно від пори року та погодних умов). Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах.
- Планування фізкультурних розваг здійснюється вихователем відповідно до рухової підготовленості дітей, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання. Головна мета вихователя під час проведення фізкультурних розваг – створити у дітей радісний настрій, удосконалити їх рухові вміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучити дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поведуться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.



## У молодшій та середній групах планують рухливі ігри або ігрові завдання, які викликають у дітей

### емоційне піднесення:

- хто точніше прокотить м'яч у ворітця, добіжить до кубика і покладе його у кошик. Значне місце тут займають рухливі ігри сюжетного характеру, у яких бере участь вся група.
- У старших групах дітям пропонують змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбинці різнойменним способом, влучити м'ячем в ціль, хто довше пострибає зі скакалкою та ін. До змісту розваг входять ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей). **Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей і складає 30-50 хвилин.**



## Орієнтовний план фізкультурної розваги на майданчику (старша група):

1. Гра «Заборонений рух» (повторити 4-5 разів).
2. Гра «Чия ланка швидше збереться?» (повторити 3-4 рази).
3. Атракціон - «Хто більше збере кеглів із зав'язаними очима» (тривалість 10-12 хв).
4. Гра «М'яч капітану» (повторити 3-4 рази).
5. Гра «Знайди та промовчи» (повторити 3 рази).

- Фізкультурні розваги не потребують спеціальної підготовки. Вони в основному будуються на раніше вивчених дітьми вправах та іграх. Однак це не виключає розучування нових рухливих ігор з нескладними правилами та сюжетом. У старших групах нові ігри естафетного характеру можна широко застосовувати під час розваг.

- Вихователь бере активну участь у проведенні фізкультурних розваг. Він організовує гру, є суддею змагань, подає команди на початок та закінчення гри; робить зауваження дітям, які порушують правила, підбиває підсумки розваг.

