

***Лекція № 9***  
***Методика проведення***  
***занять з фізичної культури***



## *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.**



# 1. Тип занять з фізичної культури

- 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 волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.



## 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 рухливих іграх. 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) провадяться 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.



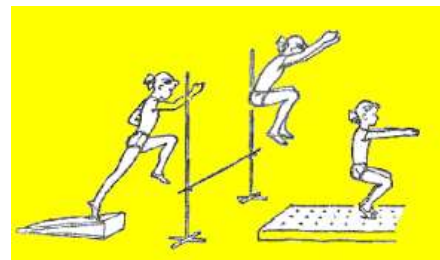
## Контрольні заняття

- 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 випливають із єдиної для всієї серії занять дидактичної мети – сформувати конкретні рухові вміння та навички. Наприклад, вивчаючи стрибки у висоту з розбігу (старші дошкільники), дидактична мета формулюється так: **«Сформувати навичку у стрибках у висоту з розбігу»**. Виходячи з цієї мети, на серії занять вирішується **ряд конкретних дидактичних завдань**: ознайомлення дітей із стрибком у висоту з розбігу; вивчення елементів стрибка (відштовхування однією ногою з одного, двох, трьох і т. д. кроків; згинання ніг у польоті, стійке приземлення); удосконалення стрибка, поступово збільшуючи висоту перешкоди – 20-25см - 30-35 см і довжину розбігу до 6-8 м; 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 2-6-ти 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.



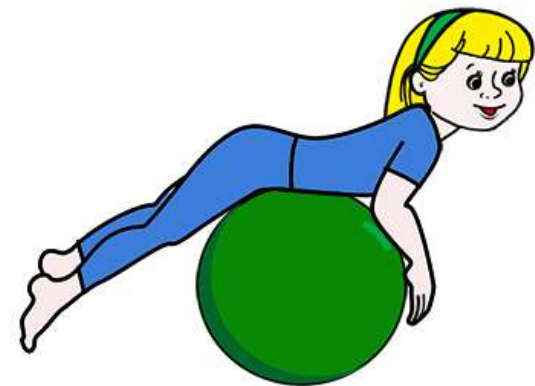
## Наступним елементом змісту заняття є педагогічна діяльність вихователя

- 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);
- контроль-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

- у зосередженні їх уваги на вирішення 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 перешиккування (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 настрює 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 предметами, то треба подбати про раціональний спосіб їх роздачі. Предмети 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 у другій 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 усіх 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 волевих 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. 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.



## 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.**



## Заключна 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.**



# Тривалість кожної частини заняття

<b>Підготовча частина заняття</b>	<b>7-12 хв.</b>
<b>Основна частина заняття</b>	<b>12-25 хв.</b>
<b>Заключна частина заняття</b>	<b>1-5 хв.</b>





**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). 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.



## **Загальна тривалість занять з фізичної культури**

<b>Молодша група</b>	<b>20 – 25 хв.</b>
<b>Середня група</b>	<b>До 30хв.</b>
<b>Старша та підготовча до школи група</b>	<b>35-40 хв.</b>



## 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 вступив 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. Одяг у дітей під час занять повинен відповідати погодним умовам та стимулювати їх активну рухову діяльність. **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.



## Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури

- 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.



## Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури

1. Використання наочних посібників, показ вправ.
2. Педагогічний контроль.
3. Мотивація дітей.
4. Виховна робота під час заняття.
5. 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.





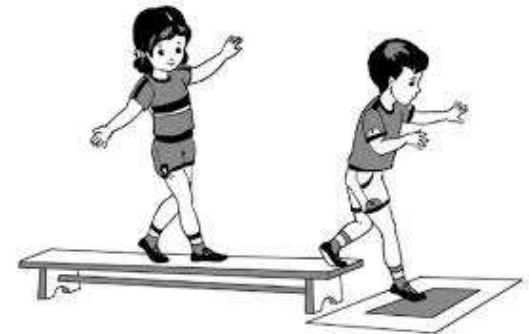
## **Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення,**

- Особливої уваги вихователя вимагає визначення та регулювання фізичних навантажень, тому що від них суттєво залежить результат застосування фізичних вправ. 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.



## Після виконання найбільш інтенсивних вправ

- (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін.) відновлювальний 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. Різноманітністю 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.



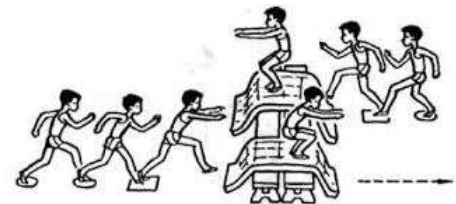
## Фронтальний спосіб організації дітей

- 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. Основне те, 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 шикуванням 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.





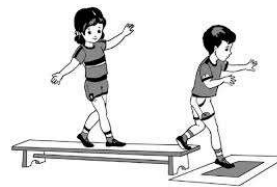
## Наприклад,

- 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).



Мал. 36

**Наукові дослідження (Г. П. Лєскова, Н.А.Ноткіна, Ю. Ю. Рауцкис, 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. 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.



## 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.





## **Ефективний спосіб 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.





## Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації,

- сприяючи збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу дітям самотійно виконувати фізичні вправи з посильним 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.



**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.

