

Лекція № 10

Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань про планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі

ПЛАН

1. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури.
2. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані.
3. Оперативне планування з фізичної культури.
4. Облік роботи з фізичної культури.

Література:

1. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. С. 350-369.
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. II. 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.

Засоби навчання: лекція, презентація.

Ключові поняття: план, графічний план, програма, планування, облік роботи, оперативний план, план-конспект.

1. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури

Планування та облік роботи - неодмінна умова високої ефективності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі.

Планування допомагає вихователю чітко визначити перспективу роботи, сформулювати загальні та конкретні навчально-виховні завдання, дає цілеспрямований напрям усій роботі з фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов дошкільного закладу.

Плануванню підлягають: завдання, засоби, організація та методи навчально-виховної роботи з фізичної культури. Основою для планування є програмний матеріал для кожної вікової групи. Здійснюється воно в певній послідовності. Спочатку вихователь старанно вивчає програму з фізичної культури і основні завдання з фізичного виховання дітей своєї групи. Розподіляючи навчальний матеріал на місяць або квартал, обов'язково враховують умови, в яких будуть проводити заняття (кліматичні, наявність відповідного інвентарю та обладнання тощо).

Після цього матеріал, передбачений програмою, розподіляється за системами занять. Поняття «система занять» розкривається, як ряд послідовних занять, що забезпечують у своїй єдності вирішення навчально-виховних завдань на даний період навчання. Система занять при цьому не є чергуванням різних типів занять, а правильним здійсненням процесу навчання фізичних вправ, виходячи з реалізації принципів дидактики. При розподілі засобів фізичного виховання (загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру, рухливі ігри) за системами занять перевага надається тим з них, які мають кращий оздоровчий ефект та різнобічний вплив на дітей.

Заключний етап планування – складання оперативного плану на один-два дні, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури з визначенням конкретних навчально-виховних завдань, а також перелік рухливих ігор та вправ, що плануються вихователем для проведення з дітьми під час прогулянок.

2. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані

Планування з фізичної культури починається із складання графіка розподілу навчального матеріалу на місяць або квартал (за бажанням вихователя). У ньому має бути правильне розподілення програмного матеріалу на окремі заняття. Залежно від обсягу і складності його, а також важливості даних вправ для успішного вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань встановлюється та кількість занять, яка потрібна для його засвоєння.

Перспективний план на місяць (квартал) є робочим (допоміжним) планом. Це планування дає можливість методично правильно розподілити програмний матеріал з фізичної культури на триваліший відрізок часу, а також поступово ускладнювати його, встановити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами. Цей план дає можливість встановити більш тісний контакт між вихователями, що працюють позмінно, та дозволяє забезпечити наступність у проведенні занять з фізичної культури. Рекомендований план краще складати у вигляді графіка. Види фізичних вправ, взяті з програми, розміщуються в графічному плані один під одним. Програмний матеріал поділяється (з урахуванням поступового підвищення вимог до дітей) як за складністю виконання окремих вправ, так і за фізичним навантаженням. Проти кожного виду вправ у графі «І заняття» ставлять знак «+». По горизонталі можна простежити за послідовністю внесення певного виду вправ у програмний зміст окремих занять, по вертикалі – зміст кожного заняття. Слід пам'ятати, що на кожне заняття плануються вправи з шикування та перешікування, комплекс загальнорозвиваючих вправ (за винятком тих, які проводяться взимку на свіжому повітрі: катання на ковзанах, лижах та ін.), основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру.

При цьому враховується місце проведення заняття з фізичної культури (на фізкультурному майданчику або в залі) та період року (погодні умови). Наприклад, стрибки в довжину та висоту з повного розбігу, метання предметів на дальність, деякі рухливі та спортивні ігри, які потребують багато місця, планують провести на фізкультурному майданчику.

У зв'язку з тим, що в процесі виконання графічного плану занять можуть виникнути різні зміни (погана погода і через це перенесення заняття з майданчика

у фізкультурний зал та ін.), у графі «примітки» зазначають причину невиконання тих чи інших вправ.

Графічний план дає можливість наочно бачити хід виконання кожного виду вправ, а також вносити корективи в підбір засобів фізичної культури до окремих занять.

Розподіляючи програмний матеріал у перспективному плані, необхідно пам'ятати про реалізацію дидактичних принципів: систематичності, послідовності, поступового ускладнення програмного матеріалу, повторення й правильного чергування видів рухів. У теплий період року всі заняття з фізичної культури планують на свіжому повітрі. Восени, взимку та раною весною два з них проводять у залі, а три – на фізкультурному майданчику.

Велике значення при складанні перспективного плану має добір доступного дітям матеріалу, який відповідав би їх можливостям у зазначений період. Дотримуючись послідовності, вихователь підбирає спочатку більш легкі для дітей фізичні вправи та ігри, які потім поступово ускладнюються.

При плануванні слід обов'язково вводити повторення фізичних вправ та ігор, які сприяють кращому засвоєнню рухових вмінь та навичок дітьми. Під час повторення доцільно вносити деякі зміни, щоб ускладнити виконання вправ або ігор. Наприклад, збільшення дистанції розбігу при стрибках у висоту та довжину, відстані до цілі при метанні предметів та ін. Рухливі ігри ускладнюються за рахунок збільшення відстані бігу, кількості ведучих та ін.

При плануванні слід дотримуватися правильного чергування різних видів рухів: ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння та ін. Вправи з основних видів рухів треба чергувати й поєднувати з іншими видами вправ так, щоб вони охоплювали більше м'язових груп, всебічно впливали на організм дітей. Наприклад, доцільно поєднувати на одному занятті стрибки у довжину з місця з лазінням по гімнастичній стінці або канаті та ін. При цьому навантаження буде розподілене рівномірно на м'язи ніг, рук, тулуба, що сприяє гармонійному фізичному розвитку дитини. Складні види основних рухів (стрибки в довжину та висоту з розбігу, лазіння по канату, метання предметів в ціль або на дальність) доцільно планувати на трьох-п'яти заняттях підряд, з поступовим ускладненням. На одному занятті навчити дітей правильно виконувати згадані вище рухи неможливо, процес їх навчання тривалий і потребує більше часу.

Одночасно вихователь продовжує повторювати ці рухи з дітьми під час прогулянок, використовуючи для цього рухливі ігри та ігрові завдання. Наприклад, метання м'ячів (торбинок з піском) у ціль у старших дошкільників удосконалюється в таких іграх: «Влучи в обруч», «Цілься краще», «Мисливці і зайці». Лазіння по гімнастичній стінці в іграх: «Ведмідь і бджоли», «Мисливці і мавпи», «Пожежники на навчанні» та ін. Потім, коли діти оволодіють цим рухом, вони періодично повторюють його протягом року.

Коли у графічному плані вправу або гру позначено знаком □ - це означає, що в цей день даний засіб буде застосовано під час прогулянок.

Розподіляючи рухливі ігри у графічному плані, потрібно встановити їх найбільш доцільну послідовність. При цьому необхідно враховувати

ступінь складності рухового змісту і правила гри, взаємодію гравців, взаємозв'язок між програмним матеріалом з основних рухів або вправ спортивного характеру та рухливими іграми на кожному конкретному занятті. Ігрова діяльність, яка відбувається майже завжди в умовах, що швидко змінюються, сприяє розвитку у дітей вміння доцільно використовувати раніше вивчені рухи відповідно до завдань і правил гри.

3. Оперативне планування з фізичної культури

Після розподілу програмного матеріалу з фізичної культури на місяць або квартал вихователь складає план на один-два дні. У ньому записують план- конспект заняття з фізичної культури, зазначають рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру, які виконуватимуться дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок.

Велике значення при складанні плану заняття з фізичної культури має чітка постановка педагогічних завдань: освітніх та виховних, що вирішуються в процесі навчальної роботи з фізичної культури. Оздоровчі завдання, як правило, не записують у плані заняття, тому що вони обов'язково вирішуються на кожному з них.

Орієнтовний графік розподілу програмного матеріалу у середній групі
(вересень місяць)

| | | Заняття | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------------|
| № | Фізичні вправи, ігри | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Пр и міт к и |
| | Вправи з шиккування та перешикування | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

Спрямованість на зміцнення здоров'я, на забезпечення різнобічного фізичного розвитку дітей є однією із специфічних рис заняття з фізичної культури. Удосконалення функцій організму, підвищення його працездатності, опірності різним захворюванням та інше – усе це входить до переліку оздоровчих завдань, що вирішуються під час занять. Усі фізичні вправи, які виконують діти на занятті, тією чи іншою мірою впливають на зміцнення здоров'я. Тому конкретизувати оздоровчі завдання у планах заняття недоцільно. Як виняток, на окремих заняттях, метою яких є плавання, катання на ковзанах або лижах, можна поставити оздоровче завдання - сприяти загартуванню дітей під час виконання згаданих вище вправ.

Навчання у процесі фізичного виховання має свою специфіку. На заняттях з фізичної культури наочно виявляються фізичні, вольові та моральні якості дітей. На цих заняттях створюються такі умови, коли дитина долає відчуття страху, невпевненості, виявляє спритність, витривалість, швидкість. Саме такі ситуації виникають, наприклад, під час виконання вправ з рівноваги (ходьба по колоді або гімнастичній лаві), лазінні по гімнастичній стінці або канаті та ін.

Однак виховання позитивних моральних і вольових рис характеру дітей – тривалий процес, який не обмежується одним заняттям або навіть місяцем. Протягом усього дошкільного періоду його здійснює весь педагогічний колектив дитячого садка. Тому важливо, щоб вихователь, плануючи заняття, визначав основні завдання виховання, які впливають із змісту навчального матеріалу, вимог програми, форм і методів їх реалізації на заняттях з фізичної культури та під час прогулянок.

Формулювати ці завдання в плані заняття для дітей старшої групи можна, наприклад, так: «сприяти вихованню дисциплінованості та колективізму під час гри-естафети «Хто швидше».

Розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, сили та ін.) здійснюється в процесі навчання дітей рухових дій. Науковці (О.В. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна та ін.), які розробляли цю проблему, вважають, що навчання рухових дій – важлива сторона педагогічного процесу на заняттях з фізичної культури, де в єдності формуються рухові навички та розвиваються фізичні якості дітей різних вікових груп. Формулювання їх у плані може бути таким – розвивати спритність та швидкість під час гри «Квач».

На заняттях з фізичної культури у старших групах, де застосовується колове тренування, основне завдання їх може формулюватися так: «сприяти комплексному розвитку фізичних якостей і підвищенню рухової підготовленості дітей».

Під час планування програмного матеріалу важливо передбачити достатній ступінь фізичного навантаження, поступовість його наростання від

заняття до заняття, дотримання оптимальних інтервалів між виконанням вправ. Тільки за таких умов успішно розвиватимуться фізичні якості дітей.

Правильна постановка навчальних завдань на кожне заняття дає змогу конкретизувати діяльність вихователя, підвищити ефективність навчальної роботи з фізичної культури. Освітні завдання ставляться в різних формулюваннях: ознайомити, навчити, закріпити, вдосконалити.

Для того щоб встановити певні закономірності у формулюванні освітніх завдань, слід розглянути ці питання з погляду формування рухової навички. Початковий етап формування навички починається з першого ознайомлення з рухом і закінчується вмінням виконати його у загальних рисах.

На першому етапі формування навички ставиться завдання ознайомити дітей з новим для них рухом. По суті, це початок навчання, у процесі якого вихованці не тільки ознайомлюються з вправою, а й роблять перші спроби виконати її. Тому на цьому етапі розучування нового руху освітнє завдання доцільно формулювати так:

«ознайомити дітей з виконанням певного руху». Це завдання ставиться лише на одному занятті, оскільки ознайомлення дітей навіть із складним за структурою рухом здійснюється протягом одного заняття.

Коли діти вже оволодіють структурою руху в загальних рисах (після кількох потворних спроб), переходять до розучування всіх його компонентів та закріплення руху.

На наступному етапі формування рухової навички уточнюються системи вироблених умовних рефлексів. Таке уточнення відбувається в міру необхідної концентрації нервових збуджень, що надходять у певні ділянки головного мозку. Характерна особливість цього етапу формування рухової навички – те, що процес уточнення відбувається хвилеподібно. Так, після вдалих спроб виконання рухів у дітей можуть бути невдачі.

У міру повторення руху такі «зриви» бувають все рідше. Можна припустити, що хвилеподібність створення динамічних стереотипів пов'язана з моментами урівноваження нервових процесів, із складними взаємодіями їх.

Тривалість періоду уточнення залежить від складності руху, підготовленості дітей, їх емоційного стану тощо. Однією з причин затягування періоду уточнення може бути наявність у дітей навичок, подібних до руху, що вивчається, але водночас і істотно відмінних від нього. У цьому випадку відбувається негативне перенесення вже знайомих навичок на новий рух (інтерференція). Один з важливих прийомів запобігання інтерференції – чітке визначення і протиставлення старих і нових умов, дій, старих і нових цілей, які зазначав І.П. Павлов.

На цьому етапі формування рухової навички ставиться завдання – навчити дітей правильно виконувати відповідний рух. Це завдання, якщо воно стосується складних рухів, вирішується протягом кількох занять.

Воно поділяється на ряд окремих завдань, які вирішуються на одному занятті. Наприклад, під час розучування стрибка у висоту з розбігу ставляться такі окремі завдання: навчити дітей під час стрибка не зупинятися перед перешкодою, відштовхуватися однією ногою з енергійним змахом рук вгору, добре згинати ноги під час стрибка, м'яко та стійко приземлятися на обох ногах.

Незважаючи на те, що протягом цього етапу досягнуто певної чіткості виконання рухової дії, в процесі повторень уточнюються окремі деталі руху. Навичка вдосконалюється й набуває нових і зовні малопомітних якостей, пов'язаних із стабілізацією та автоматизацією її.

А.М. Крестовников вважав, що заключний етап формування рухової навички характеризується вдосконаленням контролю з боку кінестетичної та інших видів чутливості. На цьому етапі вдосконалюються навички в усіх її ланках. Діти виконують вправу чітко і легко.

У зв'язку з тим, що на третьому етапі формування рухової навички діти виконують рух у різних поєднаннях, ігрових ситуаціях, ускладнених умовах, навчальне завдання доцільно формулювати як «закріпити або удосконалити вміння і навички певних рухів». Воно найчастіше застосовується у практиці роботи вихователів.

У плані-конспекті ставляться конкретні навчально-виховні завдання з урахуванням наслідків попереднього заняття та визначається послідовність їх вирішення. Таких завдань може бути три-чотири. Після запису зазначається інвентар, який необхідно підготувати для даного заняття.

У підготовчій частині визначаються вправи з шикування та перешикування, стройові вправи, види ходьби та бігу, вправи для профілактики плоскостопості, танцювальні кроки, загальнорозвиваючі вправи. Визначаються послідовність їх проведення та оптимальне дозування для дітей певної вікової групи.

В основній частині записують основні рухи, вправи спортивного характеру та рухливі ігри.

Для успішного формування та удосконалення рухових навичок необхідно визначати кількість повторень вправ та застосування найбільш оптимальних способів організації дітей, які забезпечують високу моторну щільність заняття. Конкретну кількість повторення основних рухів важко встановити. Вона залежить від обладнання фізкультурного залу або майданчика, їх розмірів, кількості інвентарю, організації дітей під час виконання рухів, їх складності тощо.

Однак, якщо вправи не потребують значних фізичних зусиль та тривалого фізичного навантаження (метання предметів в ціль та на дальність, стрибки у довжину з місця, пролізання в обруч та ін.), орієнтовна кількість повторень може бути в межах 10-16 разів. Вправи, які потребують значних фізичних зусиль (лазіння по канату, повзання по гімнастичній лаві підтягуючись на руках) або більшого часу на їх

виконання (вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.), повторюються 5-8 разів. Також потрібно записати назву гри, її дозування в кількості повторень або в часі та організаційно-методичні рекомендації, які слід враховувати під час проведення гри.

У заключній частині планується повільна ходьба, вправи на увагу та спокійна ходьба (кількість її повторень), якщо вона передбачена вихователем у цьому занятті.

Особливо важливо під час планування занять передбачити організаційно- методичні заходи, спрямовані на підвищення моторної щільності заняття, і записати їх у підготовчій та основній частинах. Форму плану-конспекту заняття з фізичної культури розглянуто у главі 12.

При складанні оперативного плану на один-два дні, крім занять з фізичної культури, належна увага приділяється розвитку рухів дітей під час прогулянок. З цією метою щодня плануються різноманітні рухливі ігри, вправи спортивного характеру та виконання окремих основних рухів (метання в ціль, вправи з рівноваги, стрибки зі скакалкою тощо) на свіжому повітрі.

Плануючи рухливі ігри під час прогулянок (не менше 4-5 на день), передбачають систематичне повторення вже знайомих дітям ігор. Нові ігри із складними для дітей правилами розучуються на прогулянці через 1-1,5 тижні. Коли гра вивчена, її повторюють 2-3 дні підряд, під час занять з фізичної культури або на прогулянці.

Вправи спортивного характеру планують майже на кожную прогулянку (з урахуванням пори року). Взимку для дошкільників усіх вікових груп можна планувати ходьбу на лижах, катання на санчатах, ковзанах (у старших групах). Влітку катання на велосипеді (самокаті) та ігри спортивного характеру (бадмінтон, настільний теніс, городки та ін.) у старших дошкільнят. Вони можуть брати в них участь за своїм бажанням самостійно або при епізодичному контролі з боку вихователя.

Під час прогулянок (особливо в теплу пору року) можна планувати виконання основних рухів з окремою підгрупою дітей (враховуючи індивідуальну роботу з ними), які відстають в руховій підготовці. При цьому передбачають раціональну організацію дошкільнят: фронтальне або поточне виконання рухів.

5. Облік роботи з фізичної культури

Вихователю важливо не тільки правильно спланувати роботу з фізичного виховання, а й уміло вести її облік. Добре поставлений облік дає змогу оцінити правильність планування, підбити підсумки проведеної роботи з фізичного виховання, з'ясувати причини недоліків і накреслити шляхи їх усунення.

Облік дає можливість визначити стан здоров'я дітей, рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та рухової

підготовленості, правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів. Облік повинен бути об'єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання.

У практиці фізичного виховання дітей різних вікових груп застосовують три види обліку: попередній, поточний та підсумковий.

Попередній облік. Для забезпечення чіткого планування роботи з фізичного виховання вихователю потрібно мати дані про фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість дітей.

Дані про стан здоров'я, фізичний розвиток та поставу дітей вихователь отримує після лікарського обстеження групи. Облік рухової підготовленості дітей проводиться двічі на рік (на початку вересня та наприкінці травня). Всі ці показники записуються в журнал. Отримані дані попереднього обліку є основою для внесення відповідних коректив до навчального процесу з фізичного виховання. З основних рухів обстежуються: ходьба (дистанція 10 м), біг (дистанції 10, 20, 30 м залежно від вікової групи), стрибки в довжину з місця, висоту і довжину з розбігу, (старша група – травень, підготовча до школи - восени та весною), метання тенісних м'ячів (вага 40 г) або торбинок з піском (вага 100 або 200 г) лівою та правою рукою на дальність. Вихователем фіксуються якісні та кількісні показники кожного руху. Порівняння результатів першого та завершального обстежень дає змогу об'єктивно визначити ступінь оволодіння дітьми основними рухами та розвитком рухових якостей протягом навчального року, а також об'єктивно проаналізувати роботу вихователя щодо виконання програми, з фізичної культури.

Обстеження розвитку рухів у кожній віковій групі проводиться вихователем спільно з методистом дитячого садка, їм допомагають медична сестра і музичний керівник.

Для отримання об'єктивних даних основні рухи обстежують в однакових умовах (краще під час ранкової прогулянки). Терміни обстеження не слід розтягувати більше ніж на 4-5 днів. Дані обстеження (якісні та кількісні показники рухів) відмічають у протоколі. При кількісній оцінці руху у протоколах фіксують швидкість ходьби та бігу (в сек), величину стрибків у висоту і довжину (в см), відстань метання тенісних м'ячів або торбинок з піском (з точністю до 0,1 м).

Для зручності наступного аналізу в протоколі обстеження кожного руху окремо зазначають результати хлопчиків та дівчаток. Часто у групі є діти різного віку. Тому в окремій графі записують вік дитини на день обстеження. Внизу зазначають загальну кількість обстежених дітей та середні результати з даного руху з урахуванням їх статі. У протоколах відмічають загальні недоліки техніки кожної дитини, на які необхідно звернути увагу у подальшій роботі.

Ходьба. Визначення рівня розвитку ходьби проводиться на дистанції 10 м (час враховується з точністю до 0,1 сек). Старт та фініш

відмічаються двома лініями. Кожна дитина виконує ходьбу у середньому темпі двічі, кращий результат фіксується у протоколі. Відлік часу починається тоді, коли дитина починає ходьбу, секундомір зупиняють, коли вона перетинає лінію фінішу.

Якісні показники ходьби

Молодший вік:

1. Пряме положення тулуба і голови.
2. Вільні рухи руками (поки що неритмічні та неенергійні).
3. Узгоджені рухи рук та ніг.
4. Приблизне дотримання напрямку під час ходьби.

Середній вік:

1. Пряме ненапружене положення тулуба та голови.
2. Вільні рухи рук.
3. Кроки ритмічні.
4. Узгоджені рухи рук та ніг. 5. Дотримання напрямку під час ходьби.

Старший вік:

1. Правильна постава.
2. Вільні рухи рук зі згинанням їх у ліктях.
3. Кроки енергійні та ритмічні, з перекатом з п'ятки на носок.
4. Активне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах.

Біг. Залежно від віку дітей обстеження бігу з максимальною швидкістю відбувається на дистанціях 10, 20 та 30 м.

На рівній доріжці відмічають двома лініями старт та фініш. За лінією фінішу на відстані 4-6 м ставлять прапорець і дають дітям завдання добігати до нього, щоб уникнути уповільнення руху на фініші. Вихователь стоїть збоку від стартової лінії, а методист біля лінії фінішу. За командою «На старт!» дитина підходить до лінії старту і приймає зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» трохи згинає обидві ноги, трохи нахилиє тулуб вперед і дивиться вперед у напрямку бігу. За командою «Руш!» починає біг. У цей момент пускають секундомір, а коли дитина перетинає лінію фінішу, зупиняють його. Час фіксується з точністю до 0,1 сек. У старших групах біг можуть виконувати одночасно двоє дітей, результат їх фіксують двома секундомірами. Після бігу дитина повертається до лінії старту спокійним кроком. Біг виконується двічі, кращий результат записують у протоколі.

Якісні показники бігу

Молодший вік:

1. Тулуб прямий або трохи нахилений вперед.
2. Вільні рухи рук.
3. Збереження напрямку бігу з опорою на орієнтир (прапорець).

Середній вік:

1. Невеликий нахил тулуба вперед.
2. Руки напівзігнуті у ліктях, енергійно рухаються вперед та назад.

3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний та легкий біг з відривом від землі.

Старший вік:

1. Невеликий нахил тулуба, голова - прямо.
2. Руки напівзігнуті в ліктях, енергійно рухаються вперед та назад.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний та легкий біг з відривом від землі.

Стрибок у довжину з місця. На килим або край ями з піском кладуть стрічку (скакалку), від неї у напрямку стрибка – сантиметрову стрічку для фіксування його довжини. Дитина стає біля стрічки, торкаючись її носками, виконує стрибок, максимально відштовхуючись обома ногами. Після приземлення вимірюють відстань від стрічки до торкання п'ятками поверхні гімнастичного мату (піску). Стрибок виконується тричі, враховується кращий результат.

Якісні показники стрибка

Молодший вік:

1. Вихідне положення - «Старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед, руки відведені назад - в сторони).
2. Відштовхування одночасно обома ногами, із змахом рук вгору.
3. Під час польоту ноги трохи зігнуті.
4. Приземлення на обидві ноги, руки вперед.

Середній вік:

1. Правильне вихідне положення - «Старт плавця».
2. Енергійне відштовхування обома ногами з одночасним змахом рук вперед-вгору.
3. Під час польоту ноги зігнуті в колінах.
4. Приземлення стійке на обидві ноги з перекатом з п'яток на носок, руки вперед - у сторони.

Старший вік:

1. Правильне вихідне положення – «Старт плавця».
2. Відштовхування обома ногами з повним їх випрямленням, з енергійним змахом рук вперед-вгору.
3. Під час польоту ноги зігнуті в колінах, перед приземленням вони виносяться вперед.
4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю стопу.
5. Стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед - у сторони.

Стрибок у довжину з розбігу. Діти виконують стрибок у яму з піском з відстані 10-12 м. Результат фіксують сантиметровою стрічкою або рулеткою від місця відштовхування (воно позначається стрічкою) до відбитка (найближчого від місця відштовхування), який залишається на піску. Стрибок виконують тричі, фіксують максимальну дальність його.

Якісні показники стрибка у довжину з розбігу

Старший вік:

1. Рівноприскорений розбіг.
2. Енергійне відштовхування однією ногою з одночасним махом рук вперед.
3. Під час польоту згинання ніг у колінах, перед приземленням вони виносяться вперед.
4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю ступню, руки вперед
- у сторони.

Стрибок у висоту з розбігу. Виконується з відстані 6-8 м через гумову тасьму на початковій висоті 25-30 см для дітей старшої та 30-35 см – підготовчої до школи групи. Кожного наступного разу її збільшують на 5 см. Коли дитина не може подолати висоту, їй дають дві додаткові спроби. Якщо вона не подолає цю висоту, їй записують результат попередньої спроби. У протоколі фіксують максимальну висоту, яку пододала дитина. До початку обстеження стрибків

доцільно дати дітям 2-3 пробні спроби.

Якісні показники стрибка у висоту з розбігу

Старший вік:

1. Розбіг виконується перпендикулярно до перешкоди (гумова тасьма або шнур).
2. Енергійне відштовхування однією ногою з одночасним змахом рук вгору.
3. Під час польоту ноги максимально зігнуті в колінах.
4. М'яке та стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед - у сторони.

Метання тенісних м'ячів або торбинок з піском на дальність

Від лінії, накресленої на землі, діти по черзі виконують метання тенісних м'ячів (40 г) або торбинок з піском (100 г молодші діти або 200 г старші діти) по три рази правою та лівою рукою. Для зручності вимірювання на майданчику розмічають коридор шириною 3-5 м і довжиною 12—15 м, на ньому наводять поперечні лінії через кожні 0,5 м і ставлять на них прапорець або пишуть цифру, відповідну кількості метрів від місця метання. Фіксується відстань від початкової лінії до місця падіння предмета (подальше ковзання його по землі не враховується).

Якісні показники метання

Молодший вік:

1. Вихідне положення - стоячи обличчям до напрямку кидка, ноги трохи нарізно.
2. Під час замаху невеликі повороти тулуба у бік руки, якою виконують метання.
3. Енергійний кидок предмета.

Середній вік:

1. Вихідне положення при метанні правою рукою - дитина стає лівим боком у напрямку кидка, права нога відставлена назад на відстані кроку.
2. Під час замаху рука відводиться через плече за голову.

3. Енергійний кидок предмета у задньому напрямку.
Старший вік:
 1. Вихідне положення - стоячи боком у напрямку кидка, ноги на відстані кроку.
 2. Під час замаху правою рукою вага тіла переноситься на праву ногу.
 3. Замах рукою із-за спини через плече, спина трохи прогнута - положення натягнутого лука».
 4. Енергійний кидок з одночасним перенесенням ваги тіла на ліву ногу, з одночасним кроком вперед правою ногою.

Отримані кількісні показники основних рухів порівнюються із стандартами (середні показники рухів), які подано у главі 8. Аналіз якісних та кількісних показників допомагає вихователю виявити недоліки у дітей в розвитку обстежених рухів і врахувати їх при плануванні занять з фізичної культури. Поточний облік: вихователем щоденно враховується стан здоров'я дітей, відвідування ними дитячого садка. Для цього потрібно підтримувати постійний контакт з лікарем або медичною сестрою, які інформують його про етап здоров'я вихованців.

Спостерігаючи за дітьми під час занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання рухів на прогулянці, вихователь виявляє недоліки в окремих дітей і вносить необхідні корективи у планування занять з фізичної культури, підбір ігор та фізичних вправ під час прогулянок. Вихователям, які мають невеликий стаж педагогічної роботи (до 4-5 років), рекомендується вести щоденник. У ньому фіксують найбільш вдалі методи та прийоми, які дозволили досягти найкращих результатів у навчанні дітей відповідних рухів, а також питання, що потребують отримання необхідної інформації, щоб поглибити свої знання у методиці фізичного виховання дітей. Все це сприяє підвищенню педагогічної майстерності вихователя.

Підсумковий облік. Наприкінці навчального року проводиться обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей. Отримані дані порівнюються з відповідними стандартами. Вони дозволяють вихователю зробити об'єктивний аналіз засвоєння дітьми відповідної групи програмного матеріалу за навчальний рік, виявити досягнення та недоліки у системі фізичного виховання.

Якщо виявляються недоліки у руховій підготовленості дітей, то виробляють конкретні пропозиції щодо оперативного їх усунення.

Наприклад, під час літнього оздоровчого періоду (червень-серпень) вихователь акцентує увагу під час проведення занять з фізичної культури та рухливих ігор на удосконаленні тих вправ, де кількісні результати не відповідають середнім показникам у виконанні основних рухів у дітей певної групи.

На основі аналізу даних підсумкового обліку складається звіт про роботу з дітьми кожної групи з фізичного виховання, у якому відмічають позитивні сторони: тенденції у бік покращання здоров'я, фізичного розвитку, постави та рухової підготовленості дітей, а також наявні

недоліки і конкретні пропозиції щодо їх усунення.

Контрольні питання

1. Які основні вимоги ставляться до планування навчального матеріалу з фізичної культури у дитячому садку?
2. Яка технологія планування перспективного робочого плану (на місяць або квартал), його функція?
3. Які вимоги до складання плану-конспекту з фізичної культури?
4. Розкрийте основні функції обліку роботи з фізичної культури у дитячому садку.
5. Охарактеризуйте види обліку: попередній, поточний, підсумковий.

