

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Коваленко Ю.О.

**Організація та методика проведення різних форм фізичного
виховання у дошкільних навчальних закладах**

(навчальний посібник для студентів
факультету фізичного виховання)

Затверджено
вченою радою ЗДУ
Протокол № 3 від 25.11.2003 р.

Запоріжжя
2004

УДК: 796.01 – 054.3 (07) : 372.3 (075.8)

Коваленко Ю.О.

Організація та методика проведення різних форм фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах: Навчальний посібник / Укладач: Ю.О. Коваленко – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 65 с.

Навчальний посібник розрахований на студентів факультету фізичного виховання та інструкторів з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Теоретичний матеріал представлений в навчальному посібнику допоможе освоїти принципові положення розділу “Форми фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах”, полегшить засвоєння конкретних знань.

Рецензент

В.О. Цапенко, к.п.н., доцент каф.
спортивних ігор

Відповідальний за випуск

Ю.О.Коваленко, викладач кафедри
теоретичних основ фізичної культури ЗДУ

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Організація та методика проведення занять з фізичної культури	
з дітьми 3-6 років.....	5
1.1 Типи занять з фізичної культури	5
1.2 Структура та зміст занять з фізичної культури	7
1.3 Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури	13
1.4 Заняття з фізичної культури на повітрі	18
1.5 Особливості проведення занять з дітьми у різних вікових групах ...	20
1.6 Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах	29
2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільного навчального закладу.....	31
2.1 Організація та зміст ранкової і гігієнічної гімнастики після денного сну в різних вікових групах.....	31
2.2 Фізкультурна хвилинка.....	43
2.3 Фізкультурна пауза	46
2.4 Фізкультурне дозвілля.....	47
2.5 Фізкультурні свята.....	49
2.6 Дні здоров'я, канікули.....	55
2.7 Самостійна рухова діяльність.....	59
2.8 Прогулянка.....	59
2.9 Загартування в сполученні з фізичними вправами	61
2.10 Завдання додому.....	62
Література.....	63

ВСТУП

В перші сім років життя у дітей формуються важливіші рухові навички, закладаються основи здоров'я, створюються вирішальні передумови всебічного розвитку особистості. Особливу роль відіграє в цей час фізичне виховання, в процесі якого відбувається знайомство з найбільш раціональними способами виконання рухів, що позитивно впливають на роботу органів та систем. Рухи – природний стимул життєдіяльності організму, тренування всіх його систем та органів. Завдяки руху підвищується загальний життєвий тонус, зростає працездатність, витривалість, стійкість до хвороб. Рух надає суттєвий вплив на розвиток інтелекту дитини.

Фізичне виховання є важливішою частиною системи виховання людини. В свою чергу фізичне виховання як систему заходів, направлених на розвиток підростаючого організму дитини, його функції, треба вважати пріоритетною для всієї виховної роботи з дітьми. Однак, як вважають фахівці, ця система функціонує все ще недостатньо ефективно і не забезпечує в певній мірі ні розвитку рухової активності, ні тем більш психофізіологічного розвитку дитини.

Одним з напрямків вдосконалення системи фізичного виховання дітей є включення фізичної культури в спеціально організований педагогічний процес, який повинен здійснюватись грамотними фахівцями – вихователями по фізичній культурі.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Основна мета їх – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму в дошкільному закладі. Щоденно в режимі дня дошкільників проводяться: ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ. У процесі їх проведення найбільш повно реалізуються оздоровчі, освітні та виховні завдання: зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму, формування вмінь та навичок виконувати основні рухи (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.) та вправи спортивного характеру (плавання, ходьба на лижах та ін.), виховання позитивних моральних та волевих рис характеру, розвиток рухових якостей, інтересу до доступних дошкільникам видів рухової діяльності. Усі ці завдання тісно взаємозв'язані і розв'язуються комплексно.

1.1 Типи занять з фізичної культури

Заняття з фізичної культури відрізняються за змістом і педагогічним завданням.

Типи фізкультурних занять

Назва	Основна характеристика і завдання
Навчально-тренувальні заняття	Вирішуються завдання формування рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей, удосконалення вмінь та навичок (50% всіх занять)
Сюжетні фізкультурні заняття	Побудовано на одному сюжеті ("Зоопарк", "Космонавти" і т.д.). Вирішуються завдання вдосконалення вмінь та навичок, виховання інтересу до фізичних вправ.
Ігрове заняття	Побудовано на основі різноманітних рухливих іграх, іграх-естафетах, іграх-атракціонах. Удосконалюються вміння та навички, розвиваються фізичні якості, виховується інтерес до фізичних вправ, рухова самостійність.
Комплексне заняття	Направлене на синтез різних видів діяльності, Вирішуються завдання фізичного, психічного, розумового, етичного розвитку.
Фізкультурно-пізнавальне заняття	Носить комплексний характер, вирішує завдання, наприклад еколого-фізичного розвитку дитини,

	етичного та фізичного розвитку, розумового та фізичного розвитку дитини і т.д.
Тематичні фізкультурні заняття	Присвячено якомусь одному виду спортивних ігор або вправ – катанню на ковзанах, лижах, елементам гри у волейбол, хокей і т.д. Розучуються нові види спортивних вправ і ігор та закріплюються навички вже засвоєних рухів.
Контрольне заняття	Проводиться в кінці кварталу і направлено на кількісну і якісну оцінку рухової підготовленості дітей.
Заняття сучасними і народними танцями, ритмічною гімнастикою, на тренажерах, з елементами фольклору, у-шу, хатха-йоги.	Стимулює інтерес до систематичних занять фізичними вправами, розвивають рухову самостійність, удосконалюють вміння та навички.

Кожному типу занять відповідають певні педагогічні завдання, які впливають з 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 таким чином: «Сформувати навичку у стрибках в висоту з розбігу». Виходячи з цієї мети, на серії занять вирішується ряд конкретних дидактичних завдань: 1) ознайомити дітей із стрибком у висоту з розбігу; 2) вчити елементи стрибка (відштовхування однією ногою з одного, двох, трьох і т.д. кроків; згинання ніг у польоті, стійке приземлення); 3) удосконалення стрибка поступово збільшуючи висоту перешкоди – 20-25 см – 30-35 см і довжину розбігу до 6-8 м; 4) перевірка і оцінка техніки стрибка в висоту з розбігу (наприкінці навчального року).

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 кожного виду фізичних вправ, тому що на наступних заняттях діти виконуватимуть вже знайомі вправи. На цьому занятті вихователь (в старших групах краще підготовлена дитина) демонструє нову вправу, її також можна показати на малюнках. Далі дітям розповідають про способи виконання даного руху. Потім передбачається обов'язкове виконання дітьми цього руху або окремих його елементів за допомогою вихователя.

Заняття *вивчення нового матеріалу* (формування рухових вмінь) проводяться після занять з ознайомленням нового матеріалу. 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 виконують 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 вивчили 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), які вже вивчені дітьми, для об'єктивної оцінки якості їх засвоєння. Кількість контрольних занять трохи збільшується у старших групах.

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

1.2 Структура та зміст занять з фізичної культури

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

Зміст заняття визначається навчальним матеріалом програми, включає діяльність вихователя та дітей.

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

Наступним елементом змісту заняття є педагогічна діяльність вихователя, яка передбачає визначення навчальних завдань, створення умов для успішного навчання, мотивацію, регулювання фізичного навантаження, контроль за навчальною діяльністю дітей, виховання у них моральних та вольових якостей і т. ін.

Для того, щоб засвоїти зміст програми, діти на заняттях повинні докласти своїх інтелектуальних, емоційних, вольових та фізичних зусиль, що в сукупності складає їх навчальну діяльність.

Процес оволодіння дітьми фізичними вправами включає такі навчальні дії:

- орієнтувальні (спостереження, слухання, осмислення, запам'ятовування);
- рухові (вивчення, закріплення, удосконалення техніки Рухів у стандартних та нестандартних умовах, розвиток рухових якостей);
- контрольно-оціночні (самоконтроль, самооцінка виправлення своїх помилок).

Розучування фізичних вправ на заняттях потребує організації активної рухової діяльності дітей відповідно до певних психічних та фізіологічних закономірностей розвитку їх організму. Урахування цих закономірностей зумовлює виділення в структурі занять трьох функціонально пов'язаних складових: підготовчої, основної заключної частин. Послідовність їх розміщення відбиває 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 підготовки та конкретних дидактичних завдань заняття.

Мета підготовчої частини - організувати дітей, зосередити їхню увагу на виконанні фізичних вправ, створити бадьорий настрій, забезпечити психологічну та фізіологічну підготовку організму до розв'язання основних завдань заняття.

На цьому етапі вирішуються також відносно самостійні завдання: формування та закріплення навичок стройових і загальнорозвиваючих вправ, формування правильної постави, розвиток рухових якостей, сприяння гармонійному зміцненню м'язового апарату та ін.

Психологічна підготовка дітей полягає в зосередженні їх уваги на вирішенні конкретних навчальних завдань за допомогою рухових дій та 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 дитини.

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

На початку заняття вихователь ставить дітей у колону або шеренгу, як правило, на довшому боці залу (майданчика), на відстані 1-2 м від стіни, спиною до вікон (сонця). Старші діти шикуються та рівняються на носках ніг за командою "В одну шеренгу ставай!" Вихователь повідомляє короткий зміст заняття, що настраює дітей на краще виконання запланованих вправ і дозволяє чітко розпочати заняття. У цій частині доцільно також застосовувати вправи на орієнтування у просторі (ходьба зі зміною напрямку, змійкою та ін.) та увагу (зміна темпу ходьби відповідно до музики та під рахунок 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, за тим, щоб вони тримались рівно, не опускали голову, розпрямляли плечі й робили енергійні рухи руками. Для профілактики плоскостопості застосовують імітаційні вправи: ходьба на зовнішніх сторонах стоп, як ведмедик; на носках, як лисичка; з високим підніманням стегна, як конячка та ін. Значно активізують дітей та підготовляють їх до наступної діяльності завдання ігрового характеру ("Будь уважним", "Зроби фігуру", "Знайди собі пару" та ін.).

Якщо діти виконують загальнорозвиваючі вправи з фізкультурними посібниками, необхідно подбати про раціональний спосіб їх роздачі. Вони розкладають на стільчиках або на гімнастичній лаві прапорці, брязкальця, кубики, деякі з них складають у 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, ставлять у коло, групу треба розімкнути. За вказівкою вихователя діти роблять два-три кроки назад, щоб коло стало широким і зручно було виконувати загальнорозвиваючі вправи.

Середню групу перешиковують з утворенням ланок. Щоб не втрачати зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямку 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 предмет).

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, дотримуючи рівняння, до і залу (майданчика). У такому перешикуванні дітям, дотримувати 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 вправ цього типу спрямоване на покращання загальної фізичної підготовки дітей, зміцненні здоров'я та підготовку їх організму до більш напруженої роботи в наступній частині заняття. Під час їх проведення 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 розвинена недостатньо, вихователь виконує вправи разом з дітьми. У старших групах після показу і пояснення він робить з дітьми лише два-три повторення, а потім дошкільники виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, їх

показувати не варто, досить тільки назвати назву руху (нахили в сторони, піднімання рук через сторони вгору та ін.) і вихідне положення, з якого він виконується.

У старших групах до комплексу загальнозвиваючих вправ доцільно включати підготовчі вправи до тих рухів, що вивчатимуться або вдосконалюватимуться в основній частині. Наприклад, якщо на занятті буде виконувати стрибок у довжину з місця, слід передбачити підстрибування на обох ногах з одночасним змахом рук угору.

Після кожної вправи рекомендується невелика пауза (10-15 с) для відпочинку, врегулювання дихання на прийняття іншого вихідного положення (у разі необхідності). У цей час вихователь показує та пояснює наступну вправу.

Інтерес 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 складає біля 30 % загального часу заняття-7-12 хв.

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

Ця частина заняття включає такі види безпосередні виконання дітьми фізичних вправ, участі 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 інших і т.д.).

Старших до: підготовки місця за. спортивний інвентар: обручі на підставі, 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. Кожний із 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 розучування рухів застосовують різноманітні дидактичні методи та прийоми. Демонструючи вправу, вихователю потрібно виконувати її без напруження, чітко й правильно. До показу деяких рухів (особливо у старших

дошкільнят) залучають найбільш підготовлених дітей. Дошкільники досить добре копіюють продемонстровану їм вправу. Від того, як показано, певний рух, великою мірою залежить те, як вони ним оволодіють.

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

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

Під час виконання 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. У її виборі обов'язково враховується підготовка дітей, їх інтереси, види рухів, запланованих на занятті, місце, де воно проводиться (зал, майданчик), пора року тощо.

Рекомендуються такі ігри, які не дублювали б рухи (за епізодичним винятком), що розучуються в основній частині. Наприклад, якщо діти виконують лазіння по гімнастичній стінці, вправу з рівноваги та стрибок у глибину, то гра добирається з метанням або передачею м'яча, з бігом на швидкість, щоб усебічно впливати на фізичну підготовку дітей та їхній фізичний розвиток.

Ігри, складні за організацією та правилами, краще розучувати на прогулянках, що допоможе раціональніше витратити час, відведений на основну частину заняття. Слід також уникати тривалих пауз між повтореннями гри, бо це негативно позначається на руховій активності дітей під час занять. Щоб дошкільники дістали оптимальне фізіологічне навантаження, краще добирати для занять ігри великої рухливості, в яких беруть участь одночасно всі вихованці. В усіх вікових групах вони повторюються 3-5 разів (залежно від складності правил, ступеня рухливості та кількості дітей у групі). Там, де закінчення гри не обумовлено ("Третій зайвий", "Квач" та ін.), вона триває у межах 5-8 хвилин.

Тривалість основної частини складає біля 60% загального його часу -12-25 хв.

Заключна частина заняття має забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та рухливою грою в основній частині, до відносно спокійного стану. Для цього проводять малорухомі ігри (епізодично) з нескладними рухами та правилами ("Знайди і промовчи", "Хто вийшов?" та ін.). На завершення пропонують ходьбу у повільному темпі, поєднуючи її із вправами на дихання, іноді з різними завданнями. Наприклад,

пройти крадькома, як "кицька", з рухами рук, як "чапля" тощо. 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 підводить його підсумки, робить короткі зауваження щодо виконання поставлених завдань та поведінки дітей.

Тривалість заключної частини заняття складає біля 10% загальної тривалості заняття - 1-5 хв.

Таким чином, збереженню високої працездатності дітей усіх вікових груп сприяє раціональне чергування фізичного навантаження та активного відпочинку, яке передбачає вправи, що виконуються з високою інтенсивністю (біг, стрибки, лазіння), перемежувати вправами середньої та низької інтенсивності (ходьба, вправи з рівноваги, підлізання та ін.).

При цьому фізіологічні зрушення в організмі дитини залежать не тільки від обсягу та інтенсивності м'язової діяльності, а й від її емоційного стану. Позитивні емоції, які викликають цікаві для дітей вправи та ігри, музичний супровід загальнорозвиваючих вправ підвищують їх працездатність та покращують якість виконання рухів.

Структура заняття, послідовність проведення розглянутих його частин лишаються незмінними. Не можна починати заняття з основної частини, не підготувавши організм дітей 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 та обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від навчально-виховних завдань й навколишніх умов (місце, де воно проводиться, пори року; фізичних вправ, запланованих на занятті).

Загальна тривалість занять з фізичної культури у першій та другій молодших групах - 20-25 хв., у середній - до 30 хв., у старшій та підготовчій до школи - 35-40 хв.

Під час занять підвищеної уваги з боку вихователя потребують діти з відхиленням у стані здоров'я або з затримкою розвитку окремих фізіологічних систем, а також ті, хто часто хворіє. До них необхідний індивідуальний підхід. Дітям, які перенесли тривалі хвороби (особливо у перші 2-3 тижні), які щойно вступили до дитячого садка або які за своїм темпераментом малоактивні, 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 необхідно створити відповідні гігієнічні умови. Якщо заняття проводиться у залі, його заздалегідь провітрюють, прибирають вологим способом, підготовляють потрібний фізкультурний інвентар. Одяг у дітей під час занять повинен відповідати погодним умовам та стимулювати їх активну рухову діяльність.

У фізкультурному залі доцільно одягти майку, труси, чешки або займатися босоніж. Улітку на фізкультурному майданчику: труси, майка, на

носок тапочки або напівкеди. У прохолодну або вітряну погоду - легкий спортивний костюм, на ногах напівкеди або кеди. Восени та взимку при температурі 0 - +5°C дітям одягають бавовняну білизну (футболку з довгими рукавами, колготки), вовняний костюм, зверху - лижний, лижну шапочку, рукавички, кеди з вовняними шкарпетками. При зниженні температури до -10°C одягають куртку та тепле взуття.

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

1.3 Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури

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

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

- організацію дітей, повідомлення навчальних завдань;
- підготовку та прибирання фізкультурного інвентарю, необхідні перешикування дітей під час заняття та ін.;
- безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток рухових якостей;
- пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страхування;
- використання наочних посібників, показ вправ;
- педагогічний контроль;
- мотивація дітей;
- виховна робота під час проведення заняття;
- підведення підсумків.

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

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

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

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

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

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

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів: характеру вправ та ігор, поєднання різних видів рухів, і інтенсивності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання координативної складності, ступеня засвоєння даного руху та ін. На нього також впливає нервово-психічне напруження дитини, емоційний стан.

Усі ці фактори враховуються у регулюванні в процесі занять з фізичного навантаження. Доцільно чергувати його з відпочинком, більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, більш складні структурою з менш складними, засвоєні дітьми вправи з новими.

Наші дослідження про вплив різних за обсягом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчать про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін.) відновний період у дітей в середньому триває 1,5-2 хв, а цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних, а частота та глибина дихання стає нормальною практично через 20-30 с.

Отже, паузи для відпочинку після виконання вправ із значним навантаженням на організм дитини не повинен перевищувати 2 хв. Після виконання рухів середньої і мало інтенсивності (стрибки в глибину, вправи з рівноваги, підлізання під дугу та ін.) час на відпочинок скорочується до 45-40 с.

Вибір способу організації дітей під час виконання рухів і залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння 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 виправданий лише на початку формування рухової навички, коли діти знайомляться з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, що потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду; ходьба по гімнастичній лаві, для деяких дітей). У застосуванні цього способу моторна щільність заняття найбільш низька.

Різновидом індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії (одна дитина виконує, а інші спостерігають за нею). Індивідуальна робота з дитиною необхідна за будь-якого способу занять.

Фронтальний спосіб організації дітей частіше застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб є ефективним у розучуванні нескладних рухів, які не потребують страховки та допомоги з боку вихователя, а також у закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага в тому, що діти максимально охоплені руховою діяльністю, у забезпеченні високої моторної щільності заняття.

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

Поточний спосіб організації передбачає виконаного черзі одного й того ж руху, найчастіше з шикуванням у колону. Наприклад, вправи на рівновагу, пролізання в обруч, стрибки у висоту та довжину з розбігу тощо. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження дітям, що є однією із значних переваг цього 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, притримуватися своєї черги. Наприклад, у виконанні ходьби по колоді або лаві: коли перша дитина доходить до її середини, друга починає ходьбу, а третя водночас підходить до приладу. Повертаючись на своє місце після виконання запропонованого руху, дитина також виконує вправу. Наприклад, після стрибка у висоту або довжину з розбігу діти йдуть у зворотному напрямку по мотузці, покладеній на підлозі (землі), або підлізають під дугу. Після ходьби по гімнастичній лаві (колоді) вони можуть пролізати в обруч або стрибати на обох ногах (як зайчики), рухаючись уперед.

У груповому способі організації діти кожної підгрупи (ланки) мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи й кожній з них пропонують для виконання різні рухи. складні вправи виконуються під керівництвом вихователя або 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 тих самих груп м'язів та рухових якостей. Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці і лазіння по канату. Найбільш вдалі ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, стрибки у висоту або довжину раціонально поєднувати із вправами з лазіння або рівноваги; метання предмета на дальність або в ціль - із стрибками в довжину з місця або в глибину, підлізанням під дугою (пролізанням в обруч) тощо.

Оскільки під час виконання деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві та ін.) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони мають бути прості та знайомі дітям. Місце для їх виконання відводиться поряд зі основною вправою і, як правило, у полі зору вихователя. Наприклад, у старшій групі троє-четверо дітей виконують лазіння по гімнастичній стінці (кожний на окремому прольоті), а інші в цей час стрибають зі скакалкою. Після лазіння по стінці діти беру скакалки і стрибають, а наступні троє-четверо виконують лазіння т.д.

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

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

Застосування змінного способу дає можливість вихователю краще спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але щільність заняття при цьому дещо нижча, ніж застосуванні фронтального способу.

Одним із ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині занять є колове тренування, розподіляють на декілька підгруп (4-5), кожна з яких виконує свій рух певний час (2-3 хв.), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Цей спосіб має багато спільного за організацією із груповим. Однак головна його мета -спрямованість на комплексний розвиток рухових якостей у дітей. Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх багаторазово.

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

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

Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяє збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Воно дає змогу дітям самостійно виконувати фізичні вправи з посиленням для них навантаженням. При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно чергувати засвоєні дітьми вправи і рухи високої інтенсивності з вправами середньої або низької динамічності.

Орієнтовний комплекс колового тренування для дітей підготовчої до школи групи (фізкультурний зал).

1. Лазіння по канату на доступну дитині висоту.

2. Ходьба по гімнастичній лаві з рухами рук (крок правою ногою - оплески у долоні перед грудьми, крок лівою ногою - оплески у долоні за спиною), в кінці лави - стрибок у глибину; у зворотному напрямі діти виконують підлізання під дугу грудьми вперед (2-3 дуги).

3. Ведення великого м'яча з відскакуванням від підлоги поштовхом кисті правої руки швидким кроком на відстань 5-6 м, у зворотному напрямку діти виконують ведення лівою рукою.

4. Пролізання в обруч лівим або правим боком (обручі поставлено на відстані 1 м), у зворотному напрямі діти виконують стрибки на обох ногах з просуванням уперед (руки на поясі).

5. Стрибки довільним способом з обертанням скакалки вперед.

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

Результати дослідження підтверджують, що слід прагнути до найраціональнішого способу організації дітей під час виконанні, основних рухів. При цьому варто 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 й показ рухів. Вихователь повинен уміти користуватися всіма способами в різних поєднаннях, що забезпечить ефективність навчання дітей основних рухів.

Застосовуючи зазначені способи організації дітей з метою підвищення моторної щільності заняття, потрібно забезпечити групу необхідною кількістю спортивного приладдя. Наприклад, ходьба по одній гімнастичній лаві або метання м'яча в один завжди матимуть низьку моторну щільність. Треба віддавати 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 гімнастичної лави можна повторити рух більшу кількість разів, ніж під час стрибків з одного-двох кубів тощо.

Важливим засобом підвищення моторної щільності занять є 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.

1.4 Заняття з фізичної культури на повітрі

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

У прохолодну погоду (особливо взимку та восени)ці заняття плануються в другу половину прогулянки. Під час виконання фізичних вправ та рухливих ігор діти потіють і можуть застудитися, якщо їх залишити на майданчику. Тому після їх завершення вони заходять у приміщення, де переодягаються і готуються до обіду.

Заняття з фізичної культури передбачають: фізичні вправи, рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, які мають відповідати віковим можливостям та руховій підготовці дітей

Вправи на свіжому повітрі добираються відповідно до пори року, наявності інвентаря та фізкультурного обладнання на майданчику, екіпіровки дошкільнят, а також ступеня володіння даними рухами. У цих заняттях основні рухи можуть виконуватись у комбінації з декількох вправ {за типом смуги перешкод), коли діти поступово переходять від однієї вправи до іншої. Наприклад, діти йдуть по колоді, стрибають з неї, пролізають а обруч, виконують ходьбу по кубах (5-6) або пеньках різної висоти, автомобільних шинах, закопаних у землю, підлізають під дугу та ін. При цьому широко застосовується ігровий метод навчання та вдосконалення основних рухів.

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

Пізньої осені і ранньої весни доцільні 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, дощі, мотузці), підлізання під шнур, метання предметів у вертикальну та горизонтальну ціль, пролізання в обруч, рухливі ігри на обмеженій площі.

Узимку, щоб діти не переохолоджувалися під час пояснення та показу рухів, на заняттях доцільно застосовувати вже засвоєні вправи та ігри, які можна виконувати на свіжому повітрі. Це вправи на рівновагу (ходьба по стежках, протоптаних у снігу - "слід у слід"; ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); переступання через снігові кучугури; ковзання по крижаних доріжках та ін.; стрибки у довжину з місця через купи снігу, в 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 заняття, запобігати тривалих пауз у виконанні вправ, що може привести до переохолодження.

Заняття у будь-яку пору року може складатися з 3-4 рухливих ігор за таким принципом добору: перша гра - середньої рухливості, яка 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 - "У ведмедя в бору", "М'яч капітану", на завершення заняття - "Знайди і промовчи".

Зміст занять можуть повністю складати вправи або ігри спортивного характеру, в яких бере участь вся група. Улітку - бадмінтон, футбол, баскетбол, хокей на траві, плавання (за наявності закритого басейну у будь-який період року). Узимку у тих регіонах, де випадає сніг, доцільно асі заняття на свіжому повітрі присвячувати катанню на санчатах, навчанню дітей ходити на лижах та катання 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 одягнені (шубка або пальто), загальнорозвиваючі вправи не проводяться. Недоцільні вони також під час занять з лиж, ковзанів, катання на санчатах. 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 та 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 тривалість основної частини цих занять дещо 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.

Заключний етап має забезпечити поступове зниження фізичного та емоційного навантаження, дихальної і серцево-судинної систем. Він включає різновиди ходьби у повільному темпі або малорухомі ігри.

Тривалість заняття на повітрі за часом така сама, як і у приміщенні, за винятком занять, змістом яких, вправи спортивного характеру. Зокрема, заняття з лиж або катання на санках триває у середній групі до 40 хв., а в старших - до 50 хв. – 1 години.

Після заняття, у період холодної погоди, діти переодягаються у приміщенні (фрамуги закриті, температура повітря не нижче +20°C). Роздягатись потрібно в певному порядку: знизу-вгору. Малятам допомагають

дорослі, а старші дошкільники роздягаються самостійно, швидко розтирають один одного рушниками і одягають сухі речі.

У старшій і підготовчій групах протягом року раз на тиждень заняття на повітрі рекомендується проводити в природних умовах (в 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 у теплі дні. Тривалість ходьби залежить від віку дітей та їх підготовки. Перехід в один кінець у дошкільнят різних вікових груп триває у межах 15-40 хв., а тривалість виконання фізичних вправ на місці зупинки дітей у межах 20-40 хв. Добір їх залежить від природного оточення: стрибки в 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 (пеньок) 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 нести їх у руці. Тривалість переходу в такому випадку скорочується до 10-15 хв. Прибувши на місце, діти катаються на лижах з гірки або ходять по рівній місцевості (у межах 20 хв.- 1 год.), а потім повертаються у дитячий садок.

Ефективність занять з фізичної культури на свіжому повітрі значною мірою зумовлюється творчим підходом вихователя до добору засобів та їх організації. Також важливим є систематично аналіз ефективності їх впливу на стан здоров'я та фізичний розвиток дітей, своєчасне внесення коректив виправлення допущених помилок у методиці їх проведення.

1.5 Особливості проведення занять з дітьми у різних вікових групах

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

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

Заняття починається з ходьби та бігу зграйкою разом з вихователем. Поступово засвоюється ходьба та біг у колоні, діти шикуються при цьому довільно за вказівкою вихователя.

Бажано супроводжувати ходьбу та біг музикою, що сприяє розвитку відчуття ритму, темпу, злагодженості рухів та орієнтування у просторі. Спочатку діти ходять з оплесками у долоні, щоб краще сприймати темп ритм

мелодії, погоджуючи з нею ходьбу, а потім крокують під музику або удари в бубон, виконуючи вільний мах руками.

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

Загальнорозвиваючі вправи, в основному імітаційного характеру, виконуються після шикування в шеренгу або коло. Доцільно при цьому широко застосовувати предмети: прапорці, брязкальця, кубики, шишки, стрічки тощо. Можна пропонувати довгі палиці (4-4,5 м) або великий обруч, за який тримається одночасно вся підгрупа дітей. Вони виконують 3-4 вправи, повторюючи кожен 4-5 разів, стрибки 8-10 разів.

В основній частині дітям пропонують два види основних рухів. Одні більш складні (лазіння, ходьба по дошці), а інші простіші, щоб можна було виконувати їх відразу підгрупою (6-8). Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці поєднується прокочуванням м'яча один одному з позиції сидячи навпочіпки. Лазінням займаються 2-3 дітей, а прокочуванням м'яча одночасно вся група або підгрупа.

Основні, рухи можна виконувати потоком. Діти спочатку проходять по дошці, а потім підлазять під дугу. У навчанні основних рухів широко застосовують конкретні завдання з використанням орієнтирів: пройти по доріжці (викладеній з двох шнурів), добігти до прапорця, доповзти до брязкальця, перестрибнути через стрічку тощо.

Під час виконання основних рухів особливо складних деяким дітям необхідна допомога. Наприклад, під час: лазіння по гімнастичній стінці (драбинці), ходьби по гімнастичній лаві, перелізання через колоду (лаву) та ін. У таких випадках повинен підбадьорити малюків, іноді підтримати рукою.

Вихователь зацікавлює дітей тим, що виявляє своє емоційні ставлення до їхньої діяльності: жвавим тоном заохочує малюків до виконання запропонованих вправ: усмішкою, коли з'являються цікаві персонажі в іграх. Привітне обличчя, щира ласкавість звертаннях вихователя до дітей сприяють створенню позитивного ставлення у них до систематичних занять з фізичної культури.

Самооцінка особистих вчинків у малюків ще не розвинена, зауваження можуть привести до їх негативної реакції. Вихователь показує дітям, які помиляються, як правильно виконати 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 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, мають недоліки у фізичному розвитку та слабку рухову підготовленість.

Вони боязкі, пасивні у виконанні деяких вправ та під час ігор. Однак, якщо рухове завдання цікаве для дитини, у неї з'являється бажання виконати вправу більш якісно.

Завершується основна частина руховою грою, в якій беруть участь усі вихованці. Характерною особливістю ігор для цієї вікової групи є те, що всі діти виконують одну й ту ж роль, а головну функцію - ведучого бере на себе вихователь. У процесі гри він підказує правила та показує рухи. Кожна гра повторюється 3-4 рази.

У заключній частині заняття проводиться ходьба повільному темпі, іноді з імітацією знайомого дітям образу: про крадькома, як кицька; з рухами рук угору та вниз, як пташка. Також можна провести гру малої рухливості: "Знайди прапорець", "Де подзвонили?" та ін. Закінчується заняття загальним схваленням дій дітей, аналіз їх діяльності не дається. Загальна тривалість заняття до 20 хвилин.

Заняття з дітьми другої молодшої групи. У цій віковій групі підвищення рівня фізичного розвитку та рухової підготовки вису одне з головних завдань - домогтись самостійності дошкільників виконанні рухів. Заняття з фізичної культури дітьми четверті року життя починається з шикування в колону по одному. Спочатку їм пропонують шикуватись у будь-якому порядку й привчають займати певне місце серед своїх однолітків.

Наступним етапом пропонується ходьба у різному темпі, під час якої діти виконують одну-дві імітаційні вправи: ходьба з високим підніманням стегна, як конячка; ходьба на носках, як киця та ін. У першій половині навчального року вихователь очолює групу, а в другій поступово цю роль доручає кому-небудь із дітей.

Під час ходьби дітям нагадують про енергійний мах руками, правильну осанку (не опускати голову), дотримання відповідної дистанції. Звертають увагу на те, щоб діти не звужували коло, а для цього по кутках залу (майданчика) ставлять кубики (кегли), які ведучий обходить із зовнішнього боку.

Після ходьби виконується біг у середньому (до 25 с) або повільному (до 1 хв.) темпі. Дітям слід нагадувати про енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, легкість бігу (ставити ногу на передню частину ступнів), опускати низько голову. Форму ваш навичок у цих видах рухів сприяє музичний супровід.

Для виконання загальнорозвиваючих вправ дітей шикують у коло, звертаючи при цьому увагу на те, щоб діти одному. Якщо площа обмежена, можна запропонувати дітям стати упівоберта один до одного, щоб права рука була спрямована до середини кола, а ліва назовні.

У цій віковій групі застосовують переважно вправи імітаційного характеру, причому можна об'єднати їх у комплекс під одним сюжетом: "Будуємо ляльці дім", "Бджілки", "Годинник" та ін. Слід також застосовувати вправи з предметами: прапорцями, кільцями, кубиками, торбинками з піском (вага 100 г) та ін. У залі вправи виконують з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачі на підлозі.

Дітям цієї групи ще важко чітко і точно виконувати вправи, важливо, щоб вони робили їх з широкою амплітудою, не затримували дихання і сполучали його з відповідними рухами. Вихователь показує, коли зручно зробити вдих (піднімання рук угору, випрямлення тулуба та ін.) і коли видих (нахили тулуба, опускання рук вниз та ін.). До комплексу добирають 4-5 загальнорозвиваючих вправ, кожна з яких повторюється 5-6 разів, стрибки – 12 разів.

В основній частині літи виконують 2-4 основні рухи. Вихователю слід надавати перевагу тим способам організації, які дозволяють займатися одночасно якомога більшій кількості дітей. Ходьба, біг, стрибки у довжину з місця, повзання, підлізання під шнур, прокочування м'яча та ін, виконуються фронтально.

У цьому віці під час розучування нових вправ та при повторенні застосовують показ, тому що малюки краще сприймають і рухи, які вони бачать. Показ супроводжується чітким та виразним Поясненням, що допомагає створити правильне уявлення про рух, вивчається. Наприклад, вихователь демонструє, як потрібно вкочувати м'яч по підлозі, намагаючись влучити в предмет (кеглю, кубик), і одночасно наголошує на необхідності енергійного відштовхування його обома руками.

У навчанні основних рухів широко застосовують ігрові прийоми у вигляді зрозумілих малюкам порівнянь, які викликають у них позитивні емоції. Вони із задоволенням ходять по "місточку" (гімнастична лава або колода), стрибають "з купинки на купинку" (кружечки з картону на підлозі), "через струмок" тобто у довжину з місця (зроблений з двох шнурів) та ін.

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

Для занять вибирають ігри великої рухливості, у яких беруть участь усі діти. Головна роль належить вихователю, а половини навчального року, функції ведучого виконують активні та кмітливі діти. Рухлива гра повторюється 3-4 рази.

Заклучна частина включає повільну ходьбу в одному з рухами рук угору та вниз для заспокоєння дітей або гру малої рухливості.

Загальна тривалість заняття у межах 25 хвилин.

З дітьми молодших груп, ураховуючи їх особливості (високу емоційність, конкретність мислення), бажано проводити сюжетні заняття з фізичної культури, в яких усі засоби їх поєднані зрозумілим та цікавим сюжетом. Наприклад, "Прогулянка до лісу", "Буратіно" та ін.

Заняття з дітьми середньої групи. Специфікою фізичних вправ з дітьми п'ятого року життя є більш в рівень виконання рухів. Це пов'язане з можливостям цього віку сприймати, уявляти, аналізувати послідовність та якість особистих рухових дій.

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

Після переходу дітей де місця, де проводиться заняття (зал або майданчик), вони перешиковуються з поворотом на місці з колони в шеренгу і їм повідомляють короткий зміст заняття. Потім вони виконують ходьбу різними способами (на носках, п'ятках, зовнішньому склепінні стоп, приставним кроком та ін.) за ведучим та біг у середньому (25-30 с) або повільному (до 1 хв.30 с) темпі. Під час ходьби вихователь постійно нагадує дітям, щоб вони не нахиляли голову і тримали спину рівною, виконували вільний мах руками, не човгали ногами, змінювали швидкість ходьби та бігу відповідно до темпу музики або підрахунку.

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

Для виконання загальнорозвиваючих вправ діти перешиковуються у 3-4 колони із заведенням ланок. Ці вправи рекомендуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячі, лежачи. Збільшується кількість предметів (обруч, гімнастична палиця, м'ячі різного діаметра та ін.), які пропонуються дітям у підготовчій частині заняття. Вихователь звертає увагу на чіткість виконання вправ та слідкує за правильним диханням дітей, нагадуючи про необхідність глибокого вдиху та повного підказує, коли його краще зробити. Для занять добирають 5-6 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 один 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, дитини рухаються один за одним безперервним потоком.

Почергове виконання дає можливість вихователю контролювати дії дітей та надавати, кому потрібно, необхідну допомогу та страховку. За такої організації вони привчаються спостерігати за рухами однолітків та аналізувати їх.

Методи та прийоми навчання у середній групі мають свої особливості. Якщо розучують незнайомий дітям рух, вихователь обов'язково демонструє його, супроводжуючи поясненнями. Повторний показ здійснює дитина, яка краще оволоділа ним. У подальшому, коли навичка сформована, діти роблять вправу після короткого нагадування вихователя. Значне місце під час занять ї продовжують займати імітаційні вправи та ігрові прийоми навчання, які підвищують інтерес дітей до запропонованих рухів, а також дозволяють окремим дітям подолати невпевненість та боязкість.

У процесі занять необхідно проявляти максимум уваги до кожної дитини, враховуючи її індивідуальність, допомагає осмислити рухове завдання. Загальною вимогою є привчати бути наполегливими, доводити вправу до кінця, виховувати у вольові якості у процесі виконання основних рухів.

Обов'язковим елементом змісту цієї частини є рухливі ігри, у яких діти повинні отримувати найбільше фізіологічне та емоційне навантаження. Більшість ігор у цій групі мають сюжетний характер, який визначає зміст рухів. Головну роль (ведучого) виконує хтось із дітей. Повторення деяких ігор може виконувати двоє-троє дітей. Наприклад, у іграх "Зайці і вовк" або "У ведмедя у бору" ловлять дітей, які тікають, два вовки або ведмеді.

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

Заклучна частина закінчується ходьбою у повільному темпі, іноді малорухливою грою та коротким підведенням підсумків заняття. Вихователь відзначає позитивні результати у виконанні основних рухів та рухливої гри, а також поведінки дітей, відзначає досягнення окремих з них.

Тривалість заняття складає до 30 хв.

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

Перед початком заняття діти самостійно шикуються у колону за зростом, переходять до місця занять, а потім, виконуючи поворот ліворуч або праворуч, перешиковуються в шеренгу. У цій віковій групі застосовуються більш чіткі команди: "Направо!", "Наліво!", "Кроком руш!", "Кругом!". "Група, стій!" та ін. Тому під час проведення занять вихователь навчає дітей виконувати ці команди, оскільки вони дають можливість швидко перешиковуватися та починати відповідний рух.

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

Оскільки навички ходьби та бігу у більшості дітей уже сформовані, основна увага приділяється удосконаленню цих рухів під час виконання їх у різному темпі та способах групових шикунів та перешикунів (у колоні, парах та ін.), а також дотриманню правильної постави та ритмічного дихання (2-3 кроки - вдих, 3-4 - видих під час ходьби у середньому темпі).

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ вихователь домагається, щоб діти чітко дотримувались напрямку, амплітуди, темпу рухів та правильного виконання не тільки вихідних та кінцевих, а й проміжних

положень. Вправи можуть виконуватись із різних вихідних позицій: стоячи (основна стійка, стійка ноги нарізне, в упорі стоячи), сидячи, лежачи. Інтерес викликають загально розвиваючі вправи у парах або в колі, коли вони тримають один одного за руки. Широко застосовують різні предмети: гімнастичні палиці, обручі, скакалки, торбинки з піском вагою 200г та ін. Вони підвищують функціональне навантаження на організм дитини і мають значний тренувальний ефект на зміцнення м'язового апарату дошкільнят, формування у них правильної постави.

Зі старшими дошкільниками, особливо коли заняття проводиться на свіжому повітрі, комплекс загальнорозвиваючих вправ може здійснюватися під час ходьби в колоні по одному. Діти йдуть по колу з інтервалом півтора-два кроки 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. Усе це виправдано тим, що дитячий організм значно швидше включається у працю і досить швидко відновлюється. Кількість загальнорозвиваючих вправ у комплексі 6-7, кожна з них повторюється 8-10 разів, стрибки до 20 разів.

В основній частині удосконалюються вміння та навички засвоєних раніше рухів. Деякі види рухів: стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по канату, різнойменним способом по гімнастичній стінці та ін. - починають розучуватись саме в цій групі. Знайомлячи з новими рухами, вихователь або найбільш підготовлена дитина, показує його, потім вихователь доступно пояснює та пропонує виконати вправу, створюючи для деяких з дітей полегшені умови {мінімальна висота перешкоди під час стрибків у висоту з розбігу та ін.).

Під час виконання складних рухів краще зосередити увагу дітей на одному-двох елементах, якими діти повинні оволодіти спочатку, а на наступних заняттях вони вивчають інші, таким чином їх поступово підводять до виконання руху в цілому.

На етапі удосконалення основних рухів доцільно застосовувати метод змагання. Наприклад, вихователь пропонує дітям виконати стрибок у висоту або довжину з розбігу чітко, красиво та без помилок. Обов'язково потрібно провести підсумок заняття та дати мотивовану оцінку діям переможців. Змагання значно підвищує інтерес старших дошкільників до запропонованих фізичних вправ.

Застосування цього методу має також значне виховне значення. Діти привчаються поважати один одного, об'єктивно оцінювати свої можливості, проявляти витримку, впевненість у своїх силах, рішучість. Однак не слід загострювати увагу на недоліках і помилках слабких дітей, протиставляти успіхам більш підготовлених. Потрібно сприяти встановленню дружніх взаємин у групі, попереджувати прояв зазнайства та неповаги до своїх товаришів.

Успіх у формуванні рухів залежить від активності дітей. Тому необхідно застосовувати найбільш оптимальні способи організації дошкільників під час виконання основних рухів. У цій групі рекомендується колове тренування, яке

дає можливість впливати на комплексний розвиток рухових якостей та досягти достатнього фізіологічного навантаження на дитячий організм.

Активності сприяє також свідоме ставлення до запропонованих вправ. Тому слід частіше залучати дітей до аналізу виконання рухів однолітками. Наприклад: "Діти, подивіться уважно, як виконає Оля лазіння по гімнастичній стінці однойменним способом". Якщо вони помічають помилки у своїх товаришів, то більш свідомо ставляться до власного виконання рухів і запобігають помилкам.

Рухливі ігри для старших дошкільників різноманітні за змістом. Для занять добирають сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту, в яких передбачається розподіл гравців на команди. Відповідальні ролі в них виконують самі діти. Безпосередня участь вихователя 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 дії дітей і підвищує інтерес до неї.

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

У заключній частині заняття виконується ходьба у повільному темпі в поєднанні з вправами на врегулювання дихання, епізодично - спокійна гра. У підсумку заняття вихователь відзначає успіхи окремих дітей, зауважує тим, хто порушував дисципліну, був неуважним, рекомендує тренуватися самостійно у деяких рухах під час прогулянок.

Тривалість занять у цій групі до 35 хвилин.

Заняття у підготовчій до школи групі. Досягнутий у цій групі рівень фізичного розвитку та рухової підготовки значною мірою визначає ступінь підготовки дошкільника до систематичного навчання у загальноосвітніх закладах, зокрема до успішного засвоєння програми з фізичної культури у першому класі та активної участі в позакласних спортивно-масових заходах.

Програмовий зміст занять з фізичної культури передбачає ускладнення деяких вправ та підвищення вимог щодо виконання основних рухів. Збільшуються можливості дітей цього року життя в застосуванні найбільш доцільних засобів виконання рухових дій під час ігор та вправ спортивного характеру. Більшу увагу в цій віковій групі слід приділяти розвитку рухових якостей за рахунок підвищення фізіологічних навантажень у виконанні загальнорозвиваючих вправ, основних рухів та рухливих ігор.

Перед початком заняття дітей привчають швидко шикуватись в одну шеренгу та рівняти носки на одній лінії вздовж залу або майданчика. Завдання повідомляють чітко, уникаючи зайвого коментування.

У підготовчій частині в дітей закріплюються навички шиккування та перешикування, розучуються деякі нові вправи. Діти навчаються виконувати команди "Рівняйся!", "Струнко!", "На перший-другий розрахуйсь!" та ін.

Підвищуються вимоги щодо чіткості виконання поворотів направо, наліво, кругом.

Під час ходьби діти виконують різноманітні рухи руками, змінюють напрямок, виконують імітаційні та танцювальні вправи. Біг у дошкільників цієї групи стає легким, ритмічним, рухи рук та ніг більш координовані. На цьому етапі біг виконується у рівному темпі (у середньому - 40-45 с, повільному до 3 хв.), а також з виконанням різних завдань: з високим підніманням стегна, з підстрибуванням, з захльостуванням назад гомілок ніг та ін.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються з різних вихідних положень, а також під час ходьби. Для того, щоб вони мали більший тренувальний ефект, слід частіше змінювати амплітуду і темп рухів, варіювати добір вправ, виконувати їх з музичним супроводом. Продовжується розучування та вдосконалення вправ, які розвивають певні м'язові групи, зміцнюють суглоби та зв'язки різних частин тіла: рук, плечового поясу, тулуба, ніг. Найбільший ефект для цього мають вправи з предметами (обручем, скакалкою, гімнастичними палицями, торбинками з піском вагою 200 г та ін.). Діти виконують 7-8 загальнорозвиваючих вправ, кожна з них повторюється 10-12 разів, стрибки - 24 рази.

В основній частині продовжується розучування та удосконалення основних рухів, розвивається спритність, впевненість та точність їх виконання. Подальшому удосконаленню рухів сприяє зміна умов їх виконання. Наприклад, зменшення відстані до цілі при метанні предметів, зменшення опори при виконанні вправ з рівноваги та ін. Особливе значення при цьому має виконання їх на лоні природи із застосуванням предметів природного оточення. Значне місце у закріпленні та вдосконаленні основних рухів відводиться рухливим іграм.

Під час навчання дітей основних рухів вихователь більше орієнтує їх на самостійний пошук найбільш раціональних способів їх виконання. Для показу рухів частіше залучають найбільш підготовлених дітей. У поясненні вправ вихователь спирається на руховий досвід, який вони мають. Навчання рухів за допомогою словесних методів, порівняння та аналізу займає все більше місце у педагогічній системі формування умінь та навичок у дітей сьомого року життя.

Всебічному удосконаленню рухів та розвитку фізичних якостей сприяє метод змагання у проведенні вправ та рухливих ігор. Він створює умови для максимального прояву рухових здібностей, виховання моральних та вольових якостей. Тому в основній частині заняття слід поряд з сюжетними іграми великої рухливості проводити ігри типу естафет, де змагаються між собою 3-4 команди.

У цих іграх діти намагаються не тільки застосовувати найбільш раціональні способи, а й максимально мобілізують свої зусилля для досягнення найкращого результату, виявляють відповідні моральні та вольові якості. Вимоги до чіткого виконання правил сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, витримки, відповідальності. Однак це ніяким чином не обмежує можливість прояву ініціативи, активності та винахідливості під час сюжетних та естафетних ігор на заняттях.

Вихователю цієї групи треба підтримувати бажання дітей допомагати один одному під час виконання вправ та ігор, доручати їм самостійно розставляти та прибирати фізкультурне обладнання або дрібний інвентар, прибирати зал або майданчик після занять.

У заключній частині проводиться гра малої рухливості (епізодично), діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу та підводиться короткий підсумок заняття, під час якого вихователь оцінює засвоєння запропонованих вправ усією групою та окремими дітьми.

1.6 Методика проведення занять з фізичної культури у мішаних за віком групах

Як відомо, склад дітей у мішаній групі різновіковий, що потребує від вихователя врахування програмових вимог для кожної вікової підгрупи, творчого підходу до добору методів та прийомів навчання рухів, постійної уваги до психолого-фізіологічних особливостей дошкільнят.

Існують різні погляди щодо методики проведення занять у цих групах. Одні автори віддають перевагу сумісному проведенню занять з дітьми різного віку (Н.М. Кільпио, В.М. Аванесова), інші (Е.Г. Батуріна, Н.Е. Єрмак) вважають, що найбільш вдалим є об'єднання дітей двох суміжних вікових груп.

Досвід та спостереження свідчать про доцільність у проведенні занять з фізичної культури у мішаній за віком групі об'єднувати дітей молодшої та середньої або старшої та підготовчої груп, програмні вимоги яких не мають значної різниці. При цьому звертається увага на специфіку програмового змісту з розвитку основних рухів (стрибки, лазіння, метання та ін.). Вона полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється в основному за рахунок якісних та кількісних показників у виконанні фізичних вправ. Тому на занятті планують для обох вікових підгруп одні й ті ж види основних рухів, однак з різними вимогами щодо їх виконання. Це забезпечує активність дітей, постійний інтерес до запропонованих рухів та оптимальну моторну щільність заняття.

Добір фізичних вправ для занять проводиться з врахуванням можливостей дітей; які кількісно переважають у мішаній групі. Наприклад, якщо у групі дошкільнят 5-6 років більше старших дітей, то фізичні вправи підбирають з врахуванням вимог програми для підготовчої групи. Профана навчання основних рухів дітей старшої групи мало відрізняється від профани останньої. Тому визначення змісту заняття для мішаній групи цих дошкільників не викликає особливих утруднень.

В однокомплектному дитячому садку заняття доцільно проводити окремо з кожною віковою підгрупою. У такому випадку дітям молодшої підгрупи дають можливість самостійно погратися або підготуватися з допомогою няні до прогулянки. Для того, щоб запобігти порушення режиму у години, відведені для занять, його проводять тільки з однією підгрупою, а з іншою - під час прогулянки або в другу половину дня.

Підготовча частина заняття складається із однакових фізичних вправ. Діти шикуються в колону по одному, спочатку старші діти, за ними молодші. Потім вони виконують ходьбу в колоні (ведучий хто-небудь із старших дітей, один-два види імітаційної ходьби, танцювальні вправи (старші дошкільники), ходьбу зміною напрямку та ін., біг у повільному або середньому темпі. З метою регулювання навантаження під час бігу вихователь пропонує молодшим дітям перейти на ходьбу, а старшим-продовжувати біг ще один-два кола,

Загальнорозвиваючі вправи з дітьми 3-4 років на початку навчального року краще проводити у колі. Перевага нього полягає в тому, що малюкам краще спостерігати за діями старших. Поступово, спираючись на краще орієнтування молодших дошкільнят у просторі, можна перейти до перешикування дітей у декілька колон (з заведенням ланок, які заводять старші діти). Дошкільнята 5-6 років у другій половині навчального року можуть перешиковуватись через центр по 3-4.

У доборі загальнорозвиваючих вправ враховується їх доступність для дітей різного віку. Для групи дітей 3-4 років передбачають 4-5 вправ, які повторюються 6-8 разів, стрибки до 16 разів. Для дітей 5-6 років 6-7 вправ, повторюються - 8-10 разів, стрибки - 20-24 рази. Вони виконуються з різними предметами (прапорці, гімнастичні палиці, обручі, м'ячі та ін.) та із різних вихідних положень {стоячи, сидячи, лежачи}, особливо коли заняття проводять у приміщенні. Вимоги щодо якості виконання вправ підвищуються у дітей старших підгруп. Наприклад, під час нахилу тулуба вперед ноги в колінах не згинати; присідати з прямою спиною та ін.

Під час розучування загальнорозвиваючих вправ з дітьми молодшої підгрупи поряд з особистим показом та поясненням рухів вихователь залучає для їх демонстрування старших та найбільш підготовлених дітей,

В основній частині необхідно продумати найбільш раціональні способи організації дітей для виконання рухів. Якщо всі виконують однакову вправу, наприклад, ходьбу по гімнастичній лаві або вірьовці, покладеній на підлозі, молодші здійснюють ходьбу, тримаючи руки в сторони, а старші - з рухами рук (крок правою - руки за голову, долоні на потилицю; лівою - руки вгору). Під час виконання кидків м'яча у парах обома руками знизу молодші діти знаходяться на відстані до 1 м, а старші - 2м.

Дітей можна також розподіляти на підгрупи. У такому випадку підгрупа старших може виконувати лазіння по гімнастичній стінці, а молодші - пролізання в обруч або стрибок у довжину з місця через "струмок" (його ширина змінюється у залежності від віку дітей). Потім підгрупи міняються місцями.

Рухлива гра добирається з врахуванням того, щоб у ній брали участь одночасно молодші та старші діти і вона була цікавою для них. У сюжетних іграх головну роль виконує хто-небудь із старших дітей. Оскільки рухова підготовка старших дошкільників краща, під час гри їм треба ускладнювати рухове завдання. Наприклад, у грі "Гуси-лебеді" старші діти, утікаючи від вовка, повинні підлізти під натягнутий між двома стояками шнур, а молодші відразу ж біжать до своєї хатки. Під час гри "Каруселі" молодша підгрупа

робить внутрішнє коло, а старша -зовнішнє. Рухи старших дітей повинні бути більш правильні, енергійні та швидкі.

Для проведенні ігор естафетного характеру з дітьми 5-6 років їх розподіляють на рівні за можливостями команди, щоб у кожній з них були старші і молодші. Повторюється гра 3-4 рази.

У заключній частині діти виконують ходьбу в повільному темпі, а з п'яти-шестирічками підводять підсумки заняття. Тривалість заняття з фізичної культури для дітей 3-4 років знаходиться у межах 25-30 хвилин, у дітей 5-6 років - 35-40 хвилин.

2. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ ДНЯ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Основна мета їх – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму в дошкільному закладі. Щоденно в режимі дня дошкільників проводяться: ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями.

2.1 Організація та зміст ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну в різних вікових групах

Значення ранкової гімнастики. Однією з основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню навичок правильної постави і профілактиці плоскостопості. Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика зміцнює здоров'я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та вольові риси характеру (дисциплінованість, наполегливість, увагу, колективізм та ін.), прищеплює звичку до щоденних занять фізичними вправами.

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Одяг дошкільників не повинен ускладнювати рухи і дихання. Систематичне обтирання після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи від +30-32°C до +20-22°C, сприятиме загартовуванню дитячого організму і формуванню гігієнічної культури.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Добір вправ для ранкової гімнастики. Добираючи вправи для ранкової гімнастики, треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватись такими вимогами:

а) вправи повинні бути простими й доступними для відповідати будові й функціям їхнього рухового апарату, не вимагати великої затрати нервової і м'язової енергії. Складні за координацією рухи діти виконують погано. Крім того, вони викликають у них негативну реакцію;

б) вправи мають передбачати різноманітні види рухів охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спинів-живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, пропонують з вправами, що охоплюють великі м'язові групи;

в) вихованцям молодших груп в основному пропонують/ вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;

г) для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, також підвищують інтерес до вправ.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та орієнтовний час, який відводиться для конання ранкової гімнастики у різних вікових групах, подано таблиці

При складанні комплексу загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається обов'язкова реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращення фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів тулуба та ніг. Для молодших дітей дається одна така вправа, а в усіх інших групах дві-три: одна на зміцнення м'язів спини, живота і ніг, (нахили вперед, у сторони, присідання), інші – на підвищення тону м'язів спини, живота і рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба). Потім проводяться вправи, які укріплюють м'язи тулуба, і на завершення пропонуються рухи на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних позицій – стоячи, лежачи і сидючи на підлозі. Коли дитина виконує вправу в позиції лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним “м'язовим корсетом”, що утримує тулуб у правильному положенні.

Методика проведення ранкової гімнастики. Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона

проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. Якщо в дитячому садку нема залу або маленька групова кімната, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. За таких умов вихователь добирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати у легкому, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки).

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі тощо. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавках, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Якщо надворі негода, а в дитячому садку немає критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні.

Вправи ранкової гімнастики у приміщенні, а в теплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусах, тапочках (типу чешок) або босоніж. Вихователь, готуючись до проведення ранкової гімнастики, одягається так, щоб його костюм не заважав рухам. Найкращий одяг – спортивна форма (легка блузка або футболка, спортивні брюки, тапочки). Халат чи сукня утруднюють рухи і не дають змоги правильно показати дітям окремі вправи, особливо сидячі та лежачи на підлозі.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають з шикування дітей в колону по одному. У цей час вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодших групах допомагає малюкам стати один за одним.

Спочатку виконується нетривала ходьба (30-50 с) бадьорому темпі. Залежно від розмірів залу або майданчика малюки обходять по колу один-два рази. Під час ходьби вихователь стежить за їх поставою, вимагає триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпрямляти плечі й виконувати вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою або ударами в бубон.

Для профілактики плоскостопості дітям пропонують ходьбу на носках (як “мишка”, “лисичка” або “котик”), на внутрішній та зовнішній сторонах стоп (як “клишоногий ведмедик”) тощо. Така ходьба триває 20-30 с. Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, після чого вони знову переходять на ходьбу.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шикуванням діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. Гімнастичну палицю, обруч, м'яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця – в обох руках, опущених у низ.

Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикує дошкільнят молодших груп у коло. Щоб зручніше було виконувати вправи, групу треба розімкнути.

Середню та старшу групу перешиковують з утворенням ланок. Щоб не втрачати зайвого часу на розімкнення у колонах і рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямку кеглів (кубиків),

поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика), на які й орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. У рядах діти розмикаються на ходу, на відстань піднятих уперед рук.

Група	Кількість вправ	Дозування вправ (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			у середньому темпі	у повільному темпі		
Перша молодша	3-4	4-5	15-20с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Друга молодша	4-5	5-6	20-25 с	До 1 хв.	12	5-6 хв.
Середня	5-6	6-8	25-30 с	До 1 хв. 30с	16	6-8 хв.
Старша	6-7	8-10	30-35 с	До 2 хв.	20	8-10 хв.
Підготовча до школи	7-8	10-12	40-45 с	До 3 хв.	24	10-12 хв.

У підготовчій до школи і старшій (починаючи з другої половини навчального року) групах діти перешиковуються через центр по три-чотири. Підгрупи після команди вихователя “Через центр направо (наліво) руш!” одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні їм легше зберігати в русі потрібні інтервали між колонами і в рядах.

Вихователь повинен чітко й виразно пояснити, як покажи гімнастичні вправи, які пропонують дітям, знати, скільки рази, у якому темпі їх треба повторювати. Показуючи вправи, він виконує їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що дошкільники точно копіюють дії дорослих і від

того, як продемонстровано ту чи іншу вправу, залежить опанування нею. У старших групах показ окремих рухів можна доручати дітям.

Розучуючи вправи, слід користуватися “дзеркальним” способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує їм виконати нахил тулуба вліво, а сам нахиляється вправо. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її у заданому напрямку.

Залежно від форми вправи, її демонструють в анфас або у профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а присідання з прямим тулубом - у профіль).

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять у малюків розвинена недостатньо, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. Починаючи з середньої групи, після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім ті виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дошкільнятам, демонструвати їх не варто. Досить на початку нагадати назву руху (нахили тулуба в сторони, піднімеш рук вгору та ін.) і вихідне положення, з якого він починається.

Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати ні дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували його з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітину і випрямляють тулуб (піднімання рук угору, в сторони і т.д.), а видих - рухам, які звужують грудну клітку (опускання рук униз, набили тулуба вперед і т.д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказуючи їм, коли доцільно виконувати вдих і коли видих.

Після кожної вправи роблять невелику паузу (10-15 с) для відпочинку та врегулювання дихання, гід час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Закінчується ранкова гімнастика бігом у середньому повільному темпі. Тривалість його залежить від віку дітей. Біг змінює повільна ходьба, під час якої рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки через сторони-вгору і повільно опустити вниз). Подібні завдання сприяють більш швидкому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан.

У багатьох сільських та малокомплектних дитячих садках ранкова гімнастика проводиться із змішаними за віком групами дошкільнят, що створює певні труднощі. За таких умов під час шикування та перешикування перед загальнорозвиваючими вправами потрібно орієнтуватися на молодших за віком дітей. Доцільно групу малюків 3-4 років об'єднати в коло, а вихованців 5-6 років можна перешиковувати з однієї колони в декілька. Для більшої зручності дітей одного віку треба поставити в окремі колони (ланки).

Дозування гімнастичних вправ у змішаних за віком групах має свою специфіку. Зокрема, діти виконують одні й ті ж вправи, однак при цьому слід враховувати, щоб усі вправи комплексу були посилені для кожного незалежно від віку. Молодших дітей обмежують у кількості повторень загальнорозвиваючих вправ. Наприклад, у групах дошкільників 5-6 років вправи у присіданні старші виконують 8-10 разів, а молодші - 6. Отже,

вихователь пропонує дітям першої ланки (5 років) припинити виконання вправи, а другій та третій (6 років) - продовжувати.

Під час виконання окремих вправ слід брати до уваги фізичну підготовленість дошкільнят різновікових груп. Наприклад, виконуючи нахили вперед, молодші діти дістають руками коліна ніг, а старші - носки; молодші присідають на всій ступні, а старші - на носках і т.д.

Ранкову гімнастику краще супроводжувати музикою. Вона сприяє більш чіткому та виразному виконанню вправ, зумовлює їх темп, викликає життєрадісний та бадьорий настрій. Під час розучування складних за координацією рухів діти спочатку виконують їх два-три рази без музики, під лічбу вихователя, а потім - під музику.

Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати в такт музики рахунок спрямованими вказівками, наприклад: "Раз-два - руки вгору, три-чотири - руки вниз". Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправляти їх під час виконання вправ.

Слід пам'ятати, що не можна переінакшувати музичний твір (змінювати темп, вносити додаткові акорди, паузи та ін.), щоб його зручним для тієї або іншої вправи. Музика не повинна бути лише регулятором або фоном для рухів. Вона передусім допомагає дітям емоційно усвідомити свої дії та правильно виконати їх. До того ж під час ранкової гімнастики дошкільнята знайомляться з чудовим святом музичного мистецтва.

Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні. Однак якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або інтерес до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за формою виконання або складнішою.

Повторюючи вправу, можна доповнювати її, ускладнювати або змінювати вихідні положення тулуба, рук та ніг. Наприклад, нахили тулуба вперед-униз з дітьми молодших груп виконувати з фіксацією рук (на поясі), а з дошкільнятами старших груп - рухами рук в сторони або вниз, намагаючись дістати носки ніг. Протягом року можна періодично повторювати вже знайомі комплекси гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну та ін.), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому випадку потрібно погоджувати з лікарем питання про те, чи можна дитині займатись ранковою гімнастикою і ., які вправи їй не слід виконувати.

Варіанти проведення ранкової гімнастики

Ігрового характеру	З використанням смуги перешкод	З включенням оздоровчих пробіжок	З використанням найпростіших тренажерів
Можуть бути включені 2-3 рухливих гри різної інтенсивності або 5-7 загально-розвиваючих вправ імітаційного характеру, наприклад “сніжинки кружаться”, “метелики літають”. Можна зробити цілий сюжет з імітаційних рухів.	Використання смуги перешкод дозволяє пропонувати вправи з поступовим збільшенням навантаження, ускладнювати рухові завдання, включати різні види рухів з підвищенням кількості повторень і темпу рухів, чергувати фізкультурні допоміжні засоби; можна створювати різні смуги перешкод з використанням різних модулів.	Проводиться обов’язково на повітрі, в час прийому дітей (підгрупами по 5-7 чоловік). Спочатку дітям пропонується розминка, яка складається з 3-4 вправ загально-розвиваючого характеру. Потім виконується пробіжка з середньою швидкістю на відстань 100-200-300 м (один-два рази у чергуванні з ходьбою) в залежності від індивідуальних можливостей дітей і пор року. В кінці пропонуються дихальні вправи.	Включені вправи загально-розвиваючої дії з використанням найпростіших тренажерів (дитячий еспандер, гімнастичний ролик і ін.) та тренажерів складного устрою (“Велосипед”, “Гребля” і ін.).

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики

«Ялинка» (перша молодша група)

Ходьба за вихователем у колоні по одному зі темпу (30 сек.), біг у середньому темпі (20 сек.), ходьба. Шикування у коло.

1. “Велика ялинка” — піднімання рук вгору.

В.П. – стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 — підняти руки через сторони вгору, показати, яка “висока виросла ялинка” (вдих); 3-4 - опустити руки через сторони вниз, які “в ялинки довгі гілки” (видих). Руки над головою, подивитися на них. Повторити 4-5 разів у повільному темпі.

2. “Ялинка гілками хитає” — рухи прямими руками вгору та вниз.

В.П. — стійка ноги на ширині ступні, руки в сторони на ширині плечей. 1-4 — рухи прямими руками вгору і вниз. Повторити 4-5 разів й середньому темні.

3. “Маленька ялинка” — присідання, з рухами прямих рук вперед.

В.П. — стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 — присісти, руки вперед, показати, яка “маленька ялинка” (видих); 3-4 — підвестись у в.п. (вдих). Присідати на всій ступні. Повторити 4 рази у повільному темпі

“Дощик пішов і діти побігли до дому”, біг (35 сек.) повільному темпі. Ходьба (25 сек.) з поступовим уповільненням темпу.

Вправи з прапорцями (друга молодша групи)

Шикування дітей в колону по одному. Ходьба звичайна чергується з ходьбою на носках, як “мишка” (45 сек.). Біг у середньому темпі (25 сек.), ходьба. Шикування в коло обличчям до серединки.

1. Піднімання рук вгору (“піднімаємо прапорці над головою”).

В.П. — основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз. 1-3 - підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих); 4 - опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитись на них. Повторити 6 разів у повільному темні.

2. Нахили тулуба вперед (“опустимо прапорці вниз”).

В.П. — те ж саме. 1-2 — нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін (видих); 3-4 — випрямитись у в.п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати. Повторити 6 разів у середньому темні.

3. Повороти тулуба (“піднімемо прапорці в сторони”).

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз. 1 — повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих); 2 — повернутись у в.п., руки опустити вниз (видих); 3-4 — те саме в ліву сторону. При поворотах п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

4. Стрибки па обох ногах (“пострибаємо з прапорцями”).

В.П. — зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів. Біг у середньому темпі (25 сек.), прапорці тримати у правій руці. Ходьба 30 сек.) у повільному темпі, підняти руки з прапорцями в сторони та опустити вниз (6-8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з великим м'ячем (середня група)

Шикування дітей у колону по одному за зростом. Ходьба із зміною темпу (10 сек). Ходьби з високим підніманням стегна, як “конячка” (25 сек.). Біг у середньому темні (30 сек.), ходьба. Шикування в кілька колон із зведенням ланок.

1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В.П. — основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 - підняти м'яч угору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутись у поперек. Повторити 6-8 раз у повільному темпі

2. Нахили тулуба в сторони.

В.П. — стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками. 1 - нахилити тулуб вправо (видих); 2 — повернутись у в.п. (вдих); 3-4 - те саме вліво. Під час нахилу п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В.П. — стійка па колінах, м'яч біля грудей. 1 - нахилити тулуб, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих); випрямитись у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В.П. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу. 1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих), 2 — повернутися у в.п. (видих);

3-4 — те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).

В.П.— зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

Біг у середньому темпі (30 сек.). Ходьба (35 сек.) у повільному темпі з підніманням рук в сторони (8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з обручем (старша група)

Шиккування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як “спортсмени” (30 сек.). Ходьба (35 сек.) на зовнішній та внутрішній сторонах ступні (руки на поясі). Біг (35 сек.) у середньому темпі, ходьба, шиккування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. Піднімання обруча вгору.

В.П.— основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні, 1- підняти обруч вгору над головою (вдих); 2 — опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих); 3 — підняти обруч вгору (вдих); 4 — опустити обруч у в.п. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього. Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед

1 — стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон. 1 — нахилити вперед, покласти обруч на підлогу (видих); 2 — випрямитися (вдих); нахилити тулуб вперед-вниз, взяти обруч (видих); 4 - випрямитися у в.п. Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В.П.— сидячи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми. 1— повернути тулуб вправо, поставити обруч на підлогу праворуч (видих); 2 - повернутись у в.п. (вдих); 3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. Піднімання ніг вгору.

В.П. - лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей. 1-2 — підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдих), 3-4 - опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8-10 разів у повільному темні.

5. Нахили тулуба в сторони.

Ми. - стійка ноги нарізно, обруч над плечима горизонтально до підлоги. 1 - підняти обруч вгору над головою (вдих); 2 - нахилити тулуб вліво (видих); 3 - випрямити тулуб, обруч над головою (вдих); 4 — повернутися у в.п. (видих); 5-8 - те саме вправо. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

6. Стрибки.

В.П. — основна стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля носків ніг. 1 - стрибок в середину обруча поштовхом обох ніг; 2 - стрибок назад з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихати рівномірно. Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі (1 хв. 30 сек.). Ходьба (40 сек.) у повільному темні з рухами рук: під крок правої ноги — руки в сторони, лівої — руки на пояс (8-10 разів). Звичайна ходьба.

Вправи зі скакалкою (підготовча до школи група)

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба в середньому темпі (30 сек.). Ходьба (40 сек.) на носках (руки на поясі) та п'ятках (руки за голову). Біг (45 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешкування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. Піднімання рук вгору.

В.П. — основна стійка, скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці внизу. 1 - підняти руки вгору, праву ногу відставити назад на носок (вдих); 2 - повернутись у в.п. (видих); 3-4 - те саме з лівої ноги. Руки вгору, прогнутися впоперек. Повторити 10 разів у середньому темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.П. — стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка низу за спиною. 1 - нахилити тулуб вперед-вниз, натягуючи скакалку, відвести руки назад (видих); 2 - випрямитися у в.п. (вдих). Нахили виконувати енергійно, ноги в колінах не згинати. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В.П. — стійка ноги нарізно, скакалку, складену вдвоє, тримати за спиною на плечах за її кіпці. 1 — повернути тулуб ліворуч, натягуючи скакалку, руку відвести в сторону, права зігнута (видих); 2 — повернутися у в.п. (вдих), 3-4 — те саме в праву сторону. При поворотах ступні з підлоги не піднімати. Повторити 10 разів у середньому темпі.

4. Згинання та розгинання ніг.

В.П. — лежачи на спині, скакалка складена вдвоє, руки вперед. 1-2 - зігнути ноги вперед, перенести їх поміж рук, підвести скакалку під коліна (видих), 3-4 — опустити ноги у в.п. (вдих). Згинаючи ноги, носки підтягнути. Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

5. Попороти тулуба.

В.П. — сидючи на підлозі, ноги нарізно (якнайширше), руки й сторони, скакалка на плечах за соловою. 1 — повернути тулуб вправо (видих); 2-3 -

повернутися у в.п. (вдих); 3-4 - те саме у ліву сторону. Повторити 10 - 12 разів у середньому темпі.

6. Нахили тулуба в сторони.

В.П. - стійка ноги нарізно на скакалці, руки вниз. 1 — нахилити тулуб вліво, правою рукою натягнути скакалку (видих); 2 — повернутися у в.п. (вдих), 3-4 — те саме вправо. Нахили виконувати в одній площині. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

7. Стрибки через скакалку.

8. В.п. — основна стійка, скакалка за спиною. Стрибки поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Стрибати м'яко па носках. Повториш 22-24 рази.

Біг у повільному темні (2 хв. 30 сек.). Ходьба (50 сек.) у повільному темпі із плесканнями в долоні над головою під крок лівої ноги (10-12 разів). Ходьба у середньому темпі.

Гігієнічна гімнастика після денного сну. Щоденно після денного сну в дошкільному закладі проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувались вранці під час гімнастики, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не проводять у зв'язку з тим, що організм дітей після підйому з ліжка ще знаходиться у стані гальмування й значне фізичне навантаження, яке викликає біг, у цей період не бажане.

Під час проведення гімнастики в спальній кімнаті, де обмежена площа не дозволяє дітям виконувати ходьбу та біг, після комплексу загальнорозвиваючих вправ ці рухи виконуються на місці. Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці. Якщо гігієнічна гімнастика після денного сну проводиться у груповій кімнаті, то попередньо її необхідно підготувати: зсунути стільці, провести вологе прибирання, провітрити. Температура повітря у приміщенні для дітей молодшої та середньої груп може бути у межах +16-18°C, а старших - +14-16°C. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартуванням значно підвищує оздоровчий вплив на організм дитини.

Пролізь – не зачепи! Пролізання в обруч прямо та боком, не зачіпаючи за верхній край ободу. Завдання виконується в щільній групі ровці, педагог нагадує, що голову слід нахилити і притиснути якомога ближче до колін.

Пройди – не зачепи! Ходьба, переступаючи через бруски (шнури), покладені на відстані 2-3 кроків дитини, поперемінно правою і лівою ногою, руки на поясі. Необхідно зберігати рівновагу, правильну поставу (голову та спину тримати прямо).

Хто швидше? Стрибки на двох ногах між предметами (набивні м'ячі, кубики), не зачіпаючи їх. Дистанція 4 м.

Варіанти проведення гімнастики після денного сну.

Розминка в ліжку і самомасаж	Гімнастика ігрового характеру	Гімнастика з використанням тренажерів або спортивного комплексу	Пробіжки по масажним доріжкам
<p>Діти поступово пробуджуються під звуки мелодичної музики, яка викликає приємні, позитивні емоції. Потім, лежачі у ліжку на спині поверх ковдри, діти виконують 5-6 вправ загальнорозвиваючого характеру. Після виконання вправ у ліжку діти за вказівкою вихователя піднімаються і виконують різному темпі декілька рухів (ходьба на місті, ходьба звичайним, схресним, гімнастичним шагом, ходьба по масажним килимкам, поступово переходячи на біг). Потім усі переходять із спальні у групову кімнату, яка повинна бути гарно провітрена, температура повітря 19-17 градусів. У груповій кімнаті діти під музику виконують вільні танцювальні, музично-ритмічні і інші рухи. Закінчується комплекс дихальними вправами.</p>	<p>Складається з 3-6 імітаційних вправ. Діти виконують рухи птахів, тварин, рослин, створюють різні образи (“гімнаст”, “квітка” і т.д.)</p>	<p>Проводиться у групі, Спальні або в фізкультурних, тренажерних залах. Комплекс гімнастики після денного сну починається з невеликої розминки, яка включає різні види ходьби, бігу, стрибків, вправ на профілактику плоскостопості та порушення постави. Діти займаються підгрупами по 7-10 чоловік. Одна підгрупа може лазити по канату, підвісній та нахиленій мотузковій драбині, пересуватися по рукоходу, виконувати виси на перекладині, канаті, упори стоячи, лежачі на перекладині і інші дії. Друга підгрупа вільно виконує різні вправи з тренажерами. Підгрупи міняються місцями через 5-6 хвилин.</p>	<p>Ці вправи бажано виконувати з контрастними повітряними ваннами і проводити не менш ніж два рази на тиждень по 5-7 хв. Масажну доріжку складають з предметів, які сприяють масажу ступнів (ребриста доріжка, гумові килимки, кільця з шипами та інш.). Спочатку діти йдуть у бистрому темпі і плавно переходять на біг, біжать у середньому темпі 1-1,5 хв. та переходять на спокійну ходьбу з дихальними вправами. Після цього дітям пропонується безперервний біг 2-3 хв., який закінчується спокійною ходьбою по масажній доріжці. Діти займаються в одних трусиках, босоніж.</p>

2.2 Фізкультурні хвилинки

Дітям дошкільного віку важко ціле заняття провести у малорухомому стані, тривалий час концентрувати свою увагу на чомусь одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу. Наукові дослідження (М.В. Антропова, Г.П. Лєскова, Н.А.Ноткіна та ін.) свідчать про те, що статичне навантаження є найважчим для дитини.

Тривале сидіння в одній позі і розумове напруження дошкільнят під час багатьох занять (за винятком фізичної культури та музичних, де застосовуються танцювальні рухи) приводять до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення кровообігу та крив «постачання мозку. Стомившись, деякі діти сутулять спину, лягають грудьми на край столу, нахиляють тулуб вліво або вправо. Усе це негативно впливає на їх поставу.

До основних ознак втоми дітей належать: порушення нових сформованих умінь; координації дрібних рухів, уповільнення їх; тривалість відволікання; примітивне маніпулювання (перекладання предметів, що знаходяться на столі; постукування по столу та ін.), підвищена роздратованість, позіхання.

Ці ознаки поведінки багатьох дошкільнят є сигналом того, що вони втомилися. Така реакція організму з наступним розумовим напруженням може змінюватись процесом гальмування, для якого характерна млявість, діти потягуються, лягають грудьми на стіл

Перші ознаки втоми виявляються у дітей другої молодшої та середньої груп на 7-9 хв., старшої - на 10-12 хв., підготовчої до школи групи - на 12-14хв.

Відомий фізіолог І.М. Сеченов розробив учення про активний відпочинок і довів, що працездатність людини поновлюється швидше, якщо процес збудження на якийсь час переключатиметься на інші центри кори головного мозку. Отже, короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ дає можливість зменшити стомленість і підносити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи у другу половину заняття.

Фізкультурна хвилинка проводиться із середньої групи під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мовлення, математики та ін. До комплексу фізкультурних хвилинوک входить 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів із середнім або повільним темпом. Загальна тривалість - одна-дві хвилин.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилинки, слід керуватись такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників, бути їм відомими й охоплювати в основному великі м'язові групи; за характером вправи повинні бути типу потягування і розслаблення м'язів, щоб активізувати дихання і серцево-судинної системи. Рухи, які виконуються під час фізкультурної хвилинки, за своїм характером мають протилежними статичному положенню тулуба та ніг голови дітей під час занять. Вимушені в процесі навчальної роботи згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах, нахили спини та зведення плечей, нахили голови вперед слід під час виконання фізкультурної хвилинки змінювати випрямленням ніг та тулуба, розведенням

плечей (рук у сторони), підніманням голови; а напруження м'язів кисті — розслабленням; статичні положення — рухами з оптимальною амплітудою тощо.

Ці вправи виконуються з різних вихідних позицій: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи на проході між столами. До комплексів вводять загальнорозвиваючі вправи, які вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який доводилося б витратити на пояснення тієї чи іншої вихідної позиції та розучування вправи.

Основна спрямованість комплексу фізкультурних хвилинки така: 1) вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта та підвищенню тону м'язів-розгиначів; 2) вправи для м'язів тулуба (нахили або повороти); 3) вправи для м'язів ніг (відведення ніг, присідання, стрибки). Останні спрямовані на зниження фізіологічного навантаження порівняно з попередніми і повільне піднімання рук вгору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом.

Вправи слід погоджувати з характером занять. Так, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому стані. Саме тому під час фізкультурних хвилинки на цих заняттях використовуються вправи на інтенсивне потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, які виконуються з одночасними рухами рук (угору, в сторони та ін.) і подальшим опусканням їх у вихідне положення. Ці вправи запобігають також викривленню хребта.

На заняттях з розвитку мови та математики діти майже не рухаються. У таких випадках доцільно вводити інтенсивні рухи з широкою амплітудою, а також енергійні рухи кистей (обертальні стискування пальців та ін.), які підвищують тону кори головного мозку в цілому.

У комплекс фізкультурних хвилинки слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у позиції стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках таза і живота дитини.

Іноді фізкультурна хвилинка поєднується із змістом заняття. Наприклад, під час заняття з математики дітям показують картку з цифрою 6 і пропонують поплескати у долоні чи виконати присідання на один раз менше, або вихователь показує 4-5 олівців і промовляє: "Скільки олівців у нас, нахилитися стільки раз" і т. ін.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинки міняють через ява-три тижні, причому змінювати можна не весь комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні позиції, амплітуду рухів. Усе це створює враження новизни вправ, і діти виконують їх із задоволенням.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправ. Розповідати про вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відволікати увагу від навчального процесу. Вихователь показує рухи, а потім пропонує дітям виконати їх. Якщо вправи знайомі дошкільнятам (вони виконували їх на

попередніх заняттях), не варто їх показувати, а досить лише сказати: "Виконуємо першу вправу", "Виконуємо другу вправу" і т.д.

Під час проведення фізкультурної хвилинки вихователь стежить за тим, як діти виконують вправи, і робить потрібні зауваження. Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко зумовлених фаз вдиху та видиху, дихати потрібно рівномірно в довільному темпі.

Орієнтовні комплекси вправ для фізкультурних хвилин

Комплекс 1 (сидячи за столом).

1. Піднімання рук вгору.

В.П. — сидячи за столом, руки вперед на столі. 1-2 руки вгору — в сторони, потягнутися (вдих); 3-4 — опустити руки у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. Повороти тулуба.

В.П. — сидячи за столом, руки за голову. 1 — повернути тулуб праворуч, руки в сторони (вдих); 2 — повернутися у в.п. (видих); 3-4 — те саме вліво. Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. Згинання та розгинання рук.

В.П. — сидячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки, і - руки вперед, пальці розчепірити (видих); 2 — повернутись у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. Піднімання рук в сторони.

В.П. — сидячи за столом в півоберта, кисті рук біля грудей. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — повернутись у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

Комплекс 2 (стоячи за столом).

1. Піднімання рук вгору.

В.П. — стоячи за столом, руки за голову, лікті вперед. 1 — прогинаючись назад, лікті відвести назад (вдих); 2 — повернутись у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.П. — стоячи за столом, руки на пояс. 1 — нахилити тулуб вперед (видих); 2 — випрямитись у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. Присідання.

В.П.- стоячи за столом, руки за спиною. 1 — сісти па стілець (видих);

2 - встати у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. Повороти тулуба.

В.П. — стоячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак. 1 — повернути тулуб праворуч, руки вгору, пальні розчепірити (вдих); 2 — повернутися у в.п. (видих); 3-4 — те саме ліворуч. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

2.3 Фізкультурні паузи

До системи оздоровчо-профілактичних заходів у дитячому садку входить обов'язкове проведення фізкультурної паузи (динамічної перерви) між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мовлення, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація та ін.). Винятком є той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

Діти дошкільного віку потребують частоті зміни діяльності, видатний педагог К.Д. Ушинський підкреслював, що дитина вимагає постійної діяльності і стомлюється не від неї, а внаслідок її одноманітності та однобічності. Тому фізкультурні паузи є ефективним засобом підвищення працездатності і зниження втоми у дітей протягом навчального процесу.

Зміст фізкультурних пауз становлять ігри середньої рухливості або хороводні {"Каруселі", "Коровай", "Мак" та ін.), танцювальні рухи під музику (магнітофонний запис, платівка), комплекс вправ ритмічної гімнастики або загальнорозвиваючих вправ (5-6), які вже знайомі дітям.

У теплу погоду фізкультурні паузи (особливо у дітей старших груп) можна проводити на свіжому повітрі. До них включаю її вправи у прокочуванні, киданні та ловінні м'яча, вправи з малим м'ячем (школа м'яча), ходьбу по колоді, стрибки у глибину, через скакалку довільним способом та ін. Для цього слід виносити на майданчик великі та малі м'ячі, скакалки, обручі та інший інвентар.

У старших групах спосіб проведення фізкультурних пауз може мати комбінований характер і складатись із комплексу загальнорозвиваючих вправ та рухливих ігор, вже знайомих дітям. Спочатку виконуються 5-6 вправ, а потім проводиться рухлива гра (одне-два повторення).

Фізкультурна пауза повинна закінчуватись за 2-3 хвилини до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтись своєчасно підготуватись до заняття. Тривалість її у межах 6-10 хвилин.

2.4 Фізкультурне дозвілля

Фізкультурне дозвілля – одна з найбільш ефективних форм активного відпочинку. Воно підвищує інтерес до занять, надає благотворний вплив на організм дитини, закріплює рухові вміння та навички, розвиває рухові якості (швидкість, спритність), сприяє вихованню почуття колективізму, дружби, розвиває витримку, увагу, сміливість, організованість.

Задачі вихователя при проведенні дозвілля

Молодший дошкільний вік	Середній дошкільний вік	Старший дошкільний вік
Залучати дітей до посильної участі в колективних та індивідуальних рухових діях, збагачувати їх яскравими враженнями	Привчати дітей до самостійної участі в спільних вправах, іграх, розвагах, при цьому залучати кожен дитину до проявлення своїх можливостей	Розвивати у дітей вміння творчо використовувати свій руховий досвід в умовах емоційного спілкування з однолітками, привчати їх проявляти ініціативу в різних видах діяльності

Варіанти фізкультурного дозвілля

1-й варіант	2-й варіант	3-й варіант	4-й варіант	5-й варіант
1	2	3	4	5
Шикуватися на добре знайомих іграх та ігрових вправах (проводиться у всіх вікових групах)	Шикуватись на вправах в основних видах рухів і спортивних вправах (проводиться з другого півріччя в середній групі)	“Веселі старты” – шикуватись в основному на іграх-естафетах (проводиться в старшій та підготовчих групах)	Шикуватись на елементах однієї з спортивних ігор (баскетболу, футболу, хокею, настільного тенісу, городків) (проводиться в старшій та підготовчій групах)	Музично-спортивний (проводиться в старшій та підготовчій групах)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Ігри малої та середньої рухомості (2-3 рази) 2. Атракціони, рухові завдання в ігровій формі (3x3 – 4 рази) 3. Гра змагального характеру або гра великої рухомості 4. Гра малої рухомості 	<p>В основу організації повинен бути покладений принцип індивідуально-диференційного підходу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. До початку виконання і після виконання проводяться рухові ігри 2. Одна підгрупа виконує вправи, направлені на розвиток уваги, точності виконання рухів; друга виконує завдання, направлені на розвиток швидкості, швидкості реакції 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гра-естафета (не повинно бути більше трьох етапів). Повторити 3-4 рази 2. Атракціони, що не несуть велике навантаження 3. Конкурс лічилок, загадок, приказок 4. Естафета 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розподіл групи на дві рівні по силам команди 2. Перед початком гри команди і капітани вітають один одного 3. Обмін вимпелами, вибір площадки або корзини 4. Виконання рухів починається з свистку судді. В кожному виді руху підраховуються очки та вивішуються на табло 5. Підведення підсумків 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Діти під музику виконують довільні рухи з різними фізкультурними посібниками (стрічками, скакалками, обручами, м'ячами) 2. Вихователь нагадує дітям різні рухи, показує їх. Можна скласти цілу музичну композицію 3. Проведення рухомої гри 4. Пропонується прослухати мелодичну музику 5. Після прослуховування вихователь пропонує придумати композицію, різні довільні рухи 6. Діти рухаються під музику
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Методика проведення фізкультурного дозвілля

Проводиться у всіх вікових групах, починаючи з другої молодшої групи.

Організується 1-2 рази в місяць в другій половині дня.

Зазначено для однієї-двох груп дошкільного закладу.

Проводиться вихователем в звичайній обстановці, з звичайними атрибутами, як в приміщенні, так і на повітрі.

Тривалість: молодша група, середня група – 20-30 хв;

старша група – 35-40 хв;

підготовча група – 40-45 хв.

В молодшому і середньому дошкільному віці в змісті дозвілля може бути введений казковий персонаж або можна використовувати захоплюючий сюжет.

Фізкультурне дозвілля доцільно присвячувати порам року, цікавим спортивним подіям, суспільним святкам.

Слід використовувати музичне супроводження.

Фізкультурне дозвілля не повинно співпадати з фізкультурними заняттями та святами.

2.5 Фізкультурні свята

Фізкультурні свята сприяють залученню дітей до фізичної культури та спорту, вдосконаленню рухів, вихованню таких рис характеру, як колективізм, дисциплінованість, поважне відношення до суперників. Тривалість фізкультурного свята – 1 г-1 г 20 хв. Воно може проводитися на ділянці дошкільного закладу, в найближчому парку, лісі, на галявині, на стадіоні.

В програму свята включаються рухові та спортивні ігри, народні ігри, ігри зі співом, естафети, танці, атракціони, загальнорозвиваючі вправи, вправи з елементами акробатики, музично-ритмічні рухи. Використовуються ігрові прийоми, ігрові вправи, загадки.

Підготовка фізкультурного свята

Її здійснює педагогічний колектив дошкільного закладу, батьки. Активними учасниками підготовки до свята повинні бути діти старших груп.

Потрібно визначити задачі свята, дату, час, місце його проведення.

Скласти сценарій, підготувати яскраве оформлення площадки (залу).

Продумати музичний супровід.

Підготувати показові виступи: парад учасників, конкурси, ігри, змагання.

Підготувати сюрпризи.

Виділити відповідальних за підготовку та проведення свята.

Визначити кількість учасників кожної вікової групи дошкільного закладу.

Визначити порядок підведення підсумків конкурсів та змагань, заохочення учасників свята.

Організація і проведення фізкультурного свята

Свято проводиться, починаючи з середньої групи, 2-3 рази на рік. В святі приймають участь діти всього дошкільного закладу; можна проводити свята для двох або декількох дошкільних закладів.

1. Відкриття свята (вихід учасників на площадку, шикування, парад учасників).
2. Показові виступи, що складаються з загальнорозвиваючих вправ, які виконують діти в різних шикуваннях, з різними предметами.
3. Проведення ігор з елементами змагання, естафет, різних видів спортивних вправ та спортивних ігор.
4. Включення в зміст свята “сюрпризного моменту”.
5. Підведення підсумків. Нагородження дітей, загальний хоровод, танці, парад учасників.

Сценарій спортивного свята для дітей старшого дошкільного віку.

“Веселимося, граємо – літечко вітаємо!”

М е т а: закріпити інтерес до занять фізкультурою, рухливих ігор на свіжому повітрі; сприяти вдосконаленню рухових умінь та навичок; розвивати швидкість, спритність, гнучкість, увагу, вміння поєднувати рухи з характером музики; формувати відчуття вишуканості руху; взаємопідтримку та товариськість.

І н в е н т а р: квіти для загальнорозвивальних вправ (можна штучні), 6 набивних м'ячів, 8 обручів, 2 обручі на стояках (для пролізання), 2 миси з водою та пластмасовими рибками; 2 відра, 2 драбини; маленьке відерце для кожного учасника, гімнастичні палиці, жовті кульки для естафети “Збирання меду”.

Свято проводиться просто неба на спортивному майданчику, прикрашеному квітами, прапорами та різнокольоровими стрічками. Тривалість дійства 35-40 хвилин.

Ведуча. Літо-літечко прийшло,
Принесло усім тепло.
Луки прокидаються,
Квіти усміхаються.

Дитина. Зустрічаймо свято літа,
Свято сонця, свято світла,
Сонце, сонце, грій тепліше,
Буде свято веселіше!

Кожна дитина тримає в руці квітку. Всі стоять в колоні по одному. Під віршований супровід виконуються різновиди ходьби.

Ведуча. Діти в подорож ідуть,
По траві ступають,
Та веселу пісеньку
Всі разом співають.

Ходьба звичайна.
Щоб нам квіти не пом'яти,

ноги піднімаємо.

Ходьба з високим підніманням колін.

Нахилитись під гілками

ми не забуваємо.

Ходьба у півприсіді.

Між кущами обережно

змійкою крокуємо.

Ходьба змійкою.

Біжимо легенько й тихо,

ми не галасуємо.

Біг у середньому темпі з переходом на ходьбу. Діти перешиковуються у колонну по три. Кожна колона утворює коло для проведення загальнорозвивальних вправ.

1. Піднімання рук у гору. В.п. – взятися за руки, ноги на ширині ступні. 1 – підняти руки вгору, стати на пальці; 2 – в.п.; 3-4 – те саме. Повторити 4 рази.

2. Повороти парами. В.п. – ноги на ширині ступні, руки опущені. 1 – одні діти повертаються вправа, другі вліво, так, щоб опинитися обличчям одне до одного, простягти руки до партнера; 2 – в.п.; 3-4 – те саме, але в інший бік.

3. Нахили. В.п. – ноги на ширині ступні, руки опущені. 1 – нахил вперед, руки відвести назад; 2 – в.п.

4. Відставляння ноги назад. В.п. – о.с. 1 – підняти руки вгору, праву ногу відставити назад, спину прогнути; 2 – в.п.; 3-4 – те саме лівою ногою.

5. Прогинання. В.п. – стоячи на колінах, руки вгору. 1-2 – сісти на п'яти з глибоким нахилом вперед, водночас опускати руки, відводячи їх назад; 3-4 – повернутися у в.п.

6. Присідання. В.п. – о.с. 1 – присісти, виставивши руки вперед; 2 – в.п.

7. Нахили. В.п. – ноги на ширині плечей, діти беруться за підняті вгору руки. 1 – нахил вправо; 2 – в.п.; 3-4 – нахили вліво.

8. Стрибки з ноги на ногу, рухаючись по колу. 20 разів.

9. Вправи на відновлення дихання – плавне піднімання і опускання рук.

Вправи повторюються 6-8 разів.

З'являється **Літо** (дорослий у костюмі). Каже:

Сонце пече, липа цвіте,

Жито колоситься,

Зріє пшениця.

Хто скаже, хто знає,

Коли таке буває?

Діти вигукують, що це буває влітку. Вітають Літо, вимахуючи квітами.

Перша дитина Добре, Літо, що прийшло.

Що для нас ти принесло?

Літо.

М'ячик, човник та весло,

Баскетбол та гилку,

Тенісні ракетки.

В мене ігор є багато.

Нумо, діти, нумо грати!

Діти розбиваються на дві команди. Проводиться естафета: біг з перестрибуванням через набивні м'ячі, біг змійкою через обручі. Назад повертаються звичайним бігом, передаючи естафету в колоні.

Друга дитина. Бігли всі ми швидко-швидко.

Зупинились біля річки.

Стали раду радити:

Як би рибку нам спіймати?

Естафета “Спіймай рибку”. Тримаючи в руці маленьке відерце, переступити через шаблі драбини, що лежить на землі, пролізти в обруч на стояку, пройти по лаві, зістрибнути на позначене місце, підбігти до миси з водою, де плавають пластмасові рибки. Сачком дістати одну рибку, перекласти у відерце, бігом повернутися на лінію старту, передати відерце наступному в колоні.

Ведуча називає, хто переміг в естафетах, пропонує дітям стати довільно, каже їм:

– Діти, ви пам'ятаєте, що навесні до наших лісів прилетіло багато пташок. Назвіть, яких пташок ви знаєте, та пригадайте правила поведінки в лісі.

Відповіді дітей.

Літо читає вірш М. Стельмаха:

До бору, зозулько, до бору,

Там тобі гніздечко увите,

Зеленою рутою покрите.

Там тобі ягідки-суниці,

Там тобі водиця з криниці.

Пропонує дітям погратися у гру “Птахи і зозуля”. На одному боці майданчика креслять великі кола. Це – “гнізда птахів”. Одна дитина – “зозуля”, вона стоїть осторонь і не має гнізда. На слова ведучого: “Птахи полетіли!” діти розбігаються з гнізд урізнобіч. “Зозуля” бігає разом з ними. На слова “Птахи, додому!” всі біжать до своїх гнізд, а “зозуля” намагається швидко зайняти яке-небудь гніздо. Хто залишився без місця, стає “зозулею”. Гра повторюється 3-4 рази.

Літо. Діти, я принесло вам дуже багато різних квітів. Ви, напевно, вмієте плести віночки? А от зараз ви самі станете квітами і будете плести віночки, вправно рухаючись. Я хочу подивитись, у кого вийде кращій віночок.

Проводиться рухлива гра “Чий віночок кращий”. Діти стають у три кола (як на початку свята).

Літо. Візьмемося за руки,

Підемо на луки,

Там сплетемо віночок,

Підемо в таночок...

Діти беруться за руки і йдуть по колу вліво. На останній рядок зупиняються, піднімають руки.

Літо. Чий найкращий віночок,

Той і піде у танок.

Після цих слів всі швидко кладуть руки одне одному на плечі. Літо зауважує, яке “коло” зробило це швидше і вправніше. Це діти виконують танцювальні рухи під народну музику, а решта плескає в долоні. Гра повторюється. (Бажано, щоб усі виконали танок).

Літо. Молодці, діти! Такі гарні віночки заплели! А назви квітів ви знаєте? Так? Тоді ось вам мої загадки:

Вона перша зацвітала
Синім цвітом серед гаю.
Відгадайте, що за квітка,
Бо її не стало влітку.

(Пролісок)

Стоять у лузі сестрички –
Золотенькі очі, білі вічка.

(Ромашки)

Народилась панна, вся у жовте вбрана.
Підросте – всміхнеться,
для вітрів вбереться.

В сукенку біленьку, пишну та легеньку.

(Кульбаба)

Стоїть півень на току
У червонім ковпаку.

(Мак)

Відгадуючи, діти знаходять ці квітки серед інших, що прикрашають спортивний майданчик.

Літо читає вірш К. Перелісної “Червоний мак”:

Певно, знає з вас усяк,
Хто бував у полі,
Що червоний гарний мак
Там росте на волі.
Й на городах, на грядках,
І в малих садочках
Червоніє квітка та,
Гарна на віночки.

Пропонує пограти у рухливу гру “Мак”. Діти стоять у колі пліч-о-пліч. Одна дитина всередині – це “городник”. Він приспівує:

Ой на горі мак,
Під горою так...

Діти беруться за руки і, ступаючи назад, збільшують коло на ширину розведених у сторони рук. На слова ведучого:

Мак, мак, маківочки,
Золотії голівочки...

Діти притупують на місці і змахують руками вперед і назад. На слова ведучого:

Станьте ви так,
Як на горі мак...

Діти присідають і показують руками який великий виріс мак – простягають руки вперед. Підводяться, запитують у “огородника”:

Городнику, городнику,

Чи полив ти мак?

Городник відповідає: “Поливаю”. На приспів:

Мак, мак, маківочки,

Золотії головочки...

Діти притупують на місці, розмахуючи руками вперед і назад, а “городник” у цей час ходить у середині кола і вдає, що поливає мак. На слова:

Станьте ви так,

Як на горі мак...

Діти показують, який пишний виріс мак, – розводять руки в сторони на рівні плечей, долоні повертають догори, пальці трохи згинають (як квітка маку). На приспів:

Мак, мак, маківочки,

Золотії головочки...

Діти опускають руки і тупають на місці, розмахуючи руками вперед і назад. Потім питають:

Городнику, городнику

Чи поспів мак?

“Городник” відповідає: “Поспів”. Діти повторюють пісню спочатку, дрібним кроком звужуючи коло, беруться за руки й повільно піднімають їх угору.

На майданчик вибігають дві дівчинки в жовтих футболках. Це – “бджілки” (у них відповідні наголівнички).

Перша бджілка. Де ми тільки, любі друзі,

Не літали, не бували!

Друга бджілка. Та ніде ми не стрічали

Квітів кращих, запашніших,

Ніж у вашому садку!

Перша дитина. Квіти сонечком зігріті

І напоєні хмарками.

Друга дитина. Ще й доглянуті старанно

Працьовитими руками.

Ведуча. А найкращі в нас – це діти.

Всі розумні, працьовиті.

Бджілки просять дітей допомогти їм. Проводиться естафета “Збирання меду”. Кожен учасник має відерце. З ним перша в колоні дитина пробігає між гімнастичними палицями, зупиняється біля обруча, в якому лежать жовті кульки (це – мед). Бере одну кульку, кладе до відерця, стрибає у наступний обруч, знову бере кульку, йде приставним кроком по мотузці до третього обруча, з якого теж бере кульку, кладе у відерце та бігом повертається до своєї команди.

Бджілки дякують дітям за допомогу і пригощають усіх медовими цукерками. Свято закінчується.

2.6 Дні здоров'я, канікули

Дні здоров'я, канікули сприяють оздоровленню дітей, попереджують стомлення.

Сценарій дня здоров'я “У казковому місті”

В одному казковому місті мешкали малюки - дівчата і хлопчики. І звались вони так тому, що були дуже маленькими. В місті у них було дуже гарно. Навколо кожного будиночка росли квіти, а саме місто мало назву Квіткового.

Малюки росли здоровими і сильними, тому що кожного ранку вони робили гімнастику, а потім приймали водні процедури, купались в Огірковій річці, що теж дуже корисно.

(Відкривається завіса. Діти, пошиковані у колонки, співають “Пісеньку пробудження” і виконують вправи).

Прокинувшись і підбадьорившись, малюки поспішають кожний по своїм справам. Ось іде самий розумний із усіх малюків.

Знайка.

*Про все на світі
Прагне Знайка знати,
А потім маляток
Він буде навчати.
Теорію, практику
Разом пов'яже
Та різні положення
Він нам розкаже.*

Знайка (пісня Знайки).

*Добрий день, діти!
А ось ідуть мої друзі:
Гвинтик та Шпунтик –
Майстри у містечку найкращі
І зовсім вони неледачі.
Щоб полегшити працю малят,
Механізують вони все підряд.*

Гвинтик, Сиропчик, Пончик, Пулька, Мовчун, Авоська і Небоська та інші казкові малята.

Шпунтик.

*Квіткове місто прикрашають,
Про добру славу його дбають.*

Сиропчик.

*Ось гарненьки наші дівчатка –
Вродливі, ніжні, тендітні, завязаті,
Люблять зробити все як на святі.*

(Проходять Кнопочка, Мушка, Ромашка, Синеглазка).

(Після знайомства з казковими персонажами, малюки обходять зал під музичний супровід).

Ведуча.

*Ростуть коротишки
Здорові та сильні,
Бо спортом займаються
Всі там понині.
В річці Огірковій
З ранку купуються,
Загартуванням
Дружно займаються.
Потім шикують
Разом у кол,
Гімнастику роблять
На футбольному полі.*

(Діти співають “Пісеньку пробудження” і виконують вправи).

Ведуча.

*А ось йдуть наші улюбленці.
Синєглазка.
Медуниця – екстрасенс
Та Пілюлькін – лікар,
Зроблять вам хронометраж,
Щоб вкладалися у час.
Щоб активність була вища,
Навантаження не нижче,
Щоби був народ сторічний,
Проведуть контроль медичний.*

Кнопочка.

*Але щось вони схвильовані
Та серйозно заклопотані,
Мабуть в місті вже тривога –
Ескулапам даєм слово!*

Медуниця.

*Небезпека! Небезпека!
У Квітковому місті
Дуже ледача інфекція.*

Пілюлькін.

*Та дуже неслухняна епідемія!
Рятуйтеся, стережіться!*

(Вихід Епідемії та Інфекції).

Епідемія та Інфекція (співають).

*Свої ми віруси в повітря надсилаєм,
В тенета наші кожен потрапляє.
Хвороби скрутять та відпустять вас,
Бо Інфекція та Епідемія це екстра-клас!*

(Пішли).

Ведуча. Ой, дивіться! Епідемія та Інфекція зачарували наших малюків. Хлопчики стали ледарями, а дівчатка – капризульками.

(Пісня ледарів).

(Вибігає зграйка дівчаток).

Мушка.

Я не хочу руки мити!

Я не хочу їсти!

Цілий день я буду нити

Й нікого не слухати!

Ромашка.

А чому я все кричу?

Та яке вам діло?!

Я нічого не хочу,

Все мені набридло!

Медуниця.

Що ж то коїться з малятами?

Як же лікувати їх?

Нараду вчених зберемо,

Ліки дружно знайдемо.

(Музика, пісні, щоб всі встали та побігли),

(Виходять Знайка і Пілюлькін).

Пілюлькін.

Пити пігулки всім необхідно!

Медуниця.

Напої лікарські теж дуже корисні!

Знайка.

Східна гімнастика

Зміцнює м'язи,

Ніяка інфекція

Тіла не зв'яже.

Щоб мати душу молоду

Робіть гімнастику "УШУ".

(Діти роблять гімнастику, після чого хлопчики розминаються на підлозі, а дівчатка кричать).

Дівчатка.

Остогидло, остогидло!

Не будем лікуватись!

Будем, будем ми все рівно,

Будем лінуватись!

Знайка (розводить руками). Східна гімнастика не допомогла! Що рекомендує медицина при подібних захворюваннях?

Пілюлькін. Ми пропонуємо приймати пігулки червоні та білі три рази на день.

(Проводиться гра "Збери пігулки").

Пілюлькін. Не бажаєте приймати пігулки? Будемо робити щеплення – 40 уколів!

Діти. Не бажаємо! Геть щеплення!

(Естафета “Передай шприць”).

Пілюлькін. У даному випадку медицина безсила!

Знайка. Медуниця, може ви наших малят вилікуєте нетрадиційними методами?

Медуниця. Давайте спробуємо пограти в лікувальні ігри.

(Проводяться ігри. Дихальні вправи:

- 1) “булькання”;
- 2) “хто гучніше”;
- 3) “пузир”;
- 4) “спіймай комара”
- 5) “лети пір’їнка”).

Медуниця. Розім’ялися? На мій погляд лікування допомогло. Нумо, збираймося у ліс по сік, а я зроблю з нього лікувальний джем.

(Проводиться гра у ведмедя Гаммі).

Ведмідь.

А тепер, малята,

Вам моя порада:

Щоб сильну мати статуру,

Не тільки про сік турбуйтеся,

А й про фізкультуру.

(Діти віддають два глечика Медуниці).

Пончик.

Медуниця, сік ось вам,

Джем зробить, будь ласка, нам.

Щоб здоровими ми стали,

Щоб хвороби всі пропали.

(Медуниця “варить джем”).

Медуниця.

Джем готовий, починайте,

Джем чарівний всі приймайте

(Естафета “Лікувальний джем”).

Пілюлькін.

Лікувались від душі,

Всі здорові малюки!

Знайка.

І тепер у місті квітів

Знов живуть слухняні діти.

Медуниця.

Щоб ви більше не хворіли

Та бадьорі мали сили,

Щоб завжди дзвенів ваш сміх,

Пригощайте всіх, всіх, всіх!

*Наш чарівний, вітамінний,
І корисний, і поживний
Коктейль кисневий,
Будь ласка, приймайте.
І друзів усіх скоріш пригощайте!*
(Гостей і дітей частують кисневим коктейлем).

Методика і зміст

В ці дні відмінюються всі види учбових занять. Руховий режим насичується іграми, музичними розвагами, походами, спортивними іграми та вправами, змаганнями, дозвіллями, фізкультурними заняттями, працею в природі, художньою творчістю. Запрошуються батьки. Проводяться дні здоров'я не менш одного разу на квартал; канікули – два-три рази на рік(в останній тиждень кварталу).

2.7 Самостійна рухова діяльність

Самостійна рухова активність сприяє укріпленню здоров'я, покращанню фізичного розвитку, діяльності серцево-судинної, дихальної систем, апарату кровообігу, розвитку моторики, фізичних якостей, підвищенню працездатності дітей.

Керівництво самостійною руховою діяльністю

- Організація фізкультурно-ігрового середовища: достатнє місце для рухів; оптимальна кількість, різновид, змінність посібників.
- Закріплення в режимі дня часу для самостійної рухової діяльності дітей в обов'язковому порядку: під час ранкового прийому, до занять і між ними, на прогулянці, після сну, в вечірній час.
- Вихователі повинні володіти спеціальними методами активізації рухів дітей.

2.8 Прогулянка

Прогулянки сприяють підвищенню витривалості організму дитини, стійкості до несприятливого впливу зовнішнього середовища, особливо до простудних хвороб, навчають дітей долати різні перешкоди, становитися більш рухомими, спритними, сміливими, укріплюють м'язову систему, підвищують життєвий тонус, розвивають спостережливість, розширюють уявлення про навколишнє, сприяють вихованню любові до рідного краю, виховують працелюбність, любов та бережливе відношення до природи.

Під час прогулянок можуть бути використані: рухові ігри, безсюжетні народні ігри з предметами (такі, як бабки, серсо, кільцеброс, кеглі), в старших групах – елементи спортивних ігор (таких, як волейбол, баскетбол, городки,

бадмінтон, настільний теніс, футбол, хокей). В спекотну погоду проводяться ігри з водою, спортивні вправи – їзда на велосипеді, плавання (при наявності басейну або водоймища); взимку – катання на санчатах, ковзанах, ковзання на ногах по льодяним доріжкам, ходьба на лижах. Організуються спортивні розваги, проводяться фізкультурні свята.

Сценарій спортивної розваги для середньої групи

“Сильні та спритні”

(Зал прикрашено повітряними кульками.

Дві групи входять до залу під ритмічну музику і займають місця навпроти одна одної на лавах).

Ведуча.

Увага!

Увага!

Увага!

Зараз почнеться

Спортивна розвага.

Обидві команди готові змагатись.

Ми будемо бігати, грати, стрибати

І просимо дружно за нас вболівати.

Не будьте байдужими ви до розваги.

Тепер у присутніх я прошу уваги!

Ось наші команди. Давайте їх назвемо “Сильні” та “Спритні”, а під час змагань та ігор перевіримо, чи дійсно вони вже стали дорослими.

Ось сидять наші судді (2 дитини підготовчої групи). Вони будуть за кожний виграний тур ставити прапорець у вазочку, а потім полічать, яка команда назбирає більше прапорців, та і переможе. Це суддя команди “Сильні”, а це “Спритні”.

А зараз перевіримо, які ви уважні.

Вправа на увагу “Будь ласка”.

Ви будете повторювати рухи за мною тільки, якщо я буду казати “Будь ласка”.

Так, зібралися учасники команд, а болільники вже готові? Підтримуйте наші команди. З кожної команди підійдіть до мене по 5 дітей.

Естафета з кубиками (“Човниковий біг”).

Отримали свої прапорці команди, а тепер давайте трошки відпочинемо і пограємо у гру “Зайка біленький”.

Але спочатку пригадайте лічилочку, для того, щоб обрати вовка.

(Вовк сідає у наголівнику на лаву).

Зайка білий слухає,

Вушками він рухає.

Ось так, ось так,

Вушками він рухає.

Зайцю холодно сидіти

Треба лапоньки зігріти,

Ось так, ось так,

Треба лапоньки зігріти.
 Зайцю холодно стояти,
 Треба йому пострибати,
 Ось так, ось так
 Треба йому пострибати.
 Ось вовк прийшов,
 Зайця налякав –
 Заєць стриб
 І устрибав. (2 р.)

– Ось як ми граємо з дітками, а давайте, діти, запросимо і наших батьків з нами пограти.

По одному болільнику кожної команди, підійдіть до мене.

Ви отримаєте ракетки з тенісною кулькою і за моїм сигналом почнете набивати. Хто довше зможе не впустити кульку, той і переможе.

Молодці батьки! Бачте, дітки, які в вас болільники гарні, як вони вас підтримують. Вони принесли прапорці з перемогою кожній команді.

А тепер “Сильні” та “Спритні” покажемо нашим батькам, як ми уміємо швидко бігати.

“Ловішка із стрічками”. (*“Ловішку” вибирають лічилкою.*)

– Візьміть стрічки, зробіть хвостики.

– А тепер, ловішка, “раз, два, три – лови!”

(*Спочатку грає команда “Сильні”, потім “Спритні”, а потім найшвидші представники обох команд грають втретє. (3 р.)*)

– А тепер пошикували дві колони за мотузками. Будете змагатися між собою.

Естафета з підлізанням під дугу, з м’ячем.

– Головне – швидко добігти, пролізти, не зачепивши дугу, не випустити м’яча, бігом повернутися на місце і віддати м’яча наступному гравцеві. В якій команді це зроблять всі учасники скоріше – та й виграє.

А судді нам скажуть, скільки зараз прапорців у обох команд.

Граємо у останню естафету. Вона вирішальна.

“Чия ланка швидше збереться?”.

– За моїм сигналом ви повинні швидко повернутися і пошикуватися в колони так, як зараз стоїте. Запам’ятайте сусідів з переду та ззаду.

Гра-змагання повторюється 3 рази.

– Ось і закінчилась остання гра. Наші судді зараз порахують прапорці.

Молодці!

(*Коло пошани для команди-переможця.*

Вихід двох груп під ритмічну музику).

2.9 Загартування в сполученні з фізичними вправами

Загартування – вдосконалення функціональних систем, направлене на підвищення стійкості організму до впливу зовнішньої середовища (мається на увазі

направлений розвиток стійкості організму за допомогою розроблених методичних прийомів для збільшення здібностей швидко пристосовуватися до різноманітних зовнішніх умов).

Загартування забезпечує тренування захисних сил організму і підвищує його стійкість до впливу факторів середовища, що постійно змінюються, розвиває витривалість організму дитини.

Вимоги до проведення загартовуючих заходів:

- загартування можна починати і надалі проводити тільки при повному здоров'ї дитини;
- необхідне поступове наростання інтенсивності загартовуючих заходів;
- заняття повинні проводитись систематично;
- необхідно враховувати індивідуальні особливості дитини і її вік;
- починати загартування можна в будь-яку пору року, проте переважною є теплий час (в холодну пору року вплив середовищних факторів на початку загартування зменшується, і необхідно його більш поступове наростання, ніж в теплу пору року);
- загартовуючі заходи проводяться тільки за умови позитивних емоційних реакцій дитини;
- після перерви з дозволу лікаря поновлення занять слід починати з тих ступенів впливу, які були на початку загартовуючих процедур.

2.10 Завдання до дому

Завдання до дому надаються з ціллю виховання здорового образу життя сім'ї, вдосконалення вмінь та навичок дітей.

Форми роботи

Рекомендації по методиці виконання рухів	Індивідуальні завдання дітям	Батьківські збори	Диференційовані завдання за певними напрямками
Форми наглядної агітації – папки, листки здоров'я, газета здоров'я; індивідуальні бесіди	Даються на фізкультурному занятті	Даються комплекси вправ, малюнки, схеми	Оформлюються в папки (“Виправляємо поставу дітей”, “Нехай діти більше рухаються”, “Чи потрібні стрибки зі скакалкою хлопчикам”)

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - Львів.: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
2. Вільчковський Є.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К.: Мрія, 2001. – 216 с.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271с.
4. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1976. – 239 с.
5. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 256 с.
6. Борисенко А.Ф., Цвех С.Ф. Руховий режим учнів. – К.: Рад.шк.,1989. – 190 с.
7. Вільчковський Є.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. –К.: Рад. шк., 1974. – 208 с.
8. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
- 10.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Младший возраст. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 260 с.
- 11.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
13. Шебенко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 2000. – 176 с.

Запорізький державний університет
69063, м.Запоріжжя, вул. Жуковського, 66.