

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота

Методика використання нестандартного устаткування на
заняттях фізичної культури дітей дошкільного віку

Фегер Агнета Федорівна

студентка 4-го курсу

спеціальність 6.010101 „Дошкільна освіта ”

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № 2015 р.

Науковий керівник:

Візавер А.Д.

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 2016 року

Протокол № _____

Завідувач кафедри педагогіки і психології:

к.п.н. Маргітич К.Є.

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II

Кафедра педагогіки та психології

Пояснювальна записка
до кваліфікаційної роботи бакалавра

на тему: **Методика використання нестандартного устаткування на заняттях фізичної культури дітей дошкільного віку**

Виконала: студентка IV-го курсу,
напряму підготовки (спеціальності)
0101 Педагогічна освіта
6.010101 Дошкільна освіта
Фегер А.Ф.

Керівник: Візавер А.Д.
Рецензент:

Берегово – 2016 р.

Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola

Pedagógia és Pszichológia Tanszék

Fehér Ágnes

Nem szabályos eszközök alkalmazása az óvodai testnevelési foglalkozásokon

Szakedolgozat

Témavezető:
Vizáver Árpád
Recenzens:

Beregszász – 2016

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. НЕСТАНДАРТНЕ УСТАТКУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ	7
1.1. Фізичне виховання, як основа здорового розвитку дітей дошкільного віку.	7
1.2. Методика проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку	9
1.3. Особливості та види нестандартного устаткування на заняттях з фізичного виховання.	13
1.4. Методика використання нестандартного устаткування на заняттях фізичної культури.	17
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА	19
2.1. Проведення та аналіз досліджень з дітьми різного дошкільного віку про вплив використання нестандартного обладнання при виконанні різних вправ у вигляді естафет.	19
2.2. Конспект заняття з фізичного виховання з використанням нестандартного обладнання для дітей молодшої групи «Веселі курчата»	31
ВИСНОВКИ	36
ЛІТЕРАТУРА	39
ДОДАТКИ	42

TARTALOM

TARTALOM	3
BEVEZETÉS	5
I. FEJEZET. NEM SZABVÁNYOS ESZKÖZÖK ALKALMAZÁSAINAK MÓDSZEREI A TESTNEVELÉSI FOGLALKOZÁSOKON	7
1.1. A testi nevelés, mint az egészséges fejlődés alapja az óvodáskorú gyermekeknél.	7
1.2. Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana	9
1.3. A nem szabványos eszközök típusai és jellemzőik.	13
1.4. A nem szabványos eszközök felhasználásának módszerei a testnevelési foglalkozásokon.	17
II. FEJEZET. GYAKORLATI RÉSZ	19
2.1. Felmérések elvégzése és elemzése óvodáskorú gyermekeknél a nem szabványos eszközök használatának hatásáról különböző gyakorlatok elvégzése során.	19
2.2. Testnevelési kiscsoportos foglalkozás tervezet nem szabványos eszközök alkalmazásával.	31
ÖSSZEGZÉS	36
IRODALOM	39
MELLÉKLETEK	42

ВСТУП

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. На протязі перших 6 років життя дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку.

Дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини. Він відрізняється з однієї сторони інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму, а з другої сторони незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Всесторонній розвиток дитини знаходиться у великій залежності від рухової активності, яка сприяє психічному і фізичному розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в дошкільному віці приводить до порушення розвитку дітей, негативно впливають на їх розумовий розвиток, знижують рівень підготовленості до школи.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (сміливості, відповідальності, наполегливості та ін.).

Загартовувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів.

BEVEZETÉS

A gyermek első éveiben (hat éves korig) a testi nevelés jelenti a széleskörű fejlődés alapját.

Ebben az időszakban határozódnak meg az egészség éa a testi feslődés alapjai, az egyén legfőbb tulajdonságai. A gyermek hat éves korig nagy utat tesz a tessti és lelki fejlődésben.

Az óvodás kor – nagyon fontos időszak a testi fejlődésben, a mozgási funkciók formálásában, az egyén megalapozásában. Egyrészt, ez az időszak gyors növekedéssel és a gyermek szervezetének fejlődésével, másrészt fejletlenséggel és alacsony ellenálló képességgel jellemezhető.

A gyermek sokoldalú fejlődése nagy részben függ az aktív mozgástól, ami elősegíti fizikai és pszichikai fejlődését.

A testi nevelés elkésett vagy alacsony színvonalon végzett eszközök alkalmazása az óvodáskorú gyermekeknél fejlődési zavarokhoz vezet, befolyásolja az intellektuális fejlődésüket, és késlelteti az iskolaérettségi kor elérését.

Az óvodáskorú gyermekek testi nevelése sok általános nevelési feladatot old meg.

A testi feladatok elősegítik a környezet megismerését, az érzékszervek fejlődését, a mozgás koordinációját, az erkölcsi és akarati tulajdonságokat (bátorságot, felelősséget, kitartást).

Az edzési gyakorlatok, a különböző mozgások elsajátítása, a mozgó és a sportjátékokban való részvétel nevelik a gyermekek céltudatosságát, önállóságát, segítik a viselkedésükkel és a testükkel való bánásmódot.

A közös játékok során a gyermekek megtanulnak jobban és könnyebben beilleszkedni a társadalomba.

РОЗДІЛ І. НЕСТАНДАРТНЕ УСТАТКУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ

1.1. Фізичне виховання, як основа здорового розвитку дітей дошкільного віку.

Фізичне виховання повинно бути спрямоване на загартовування, підвищення життєздатності та опірності дитячого організму несприятливим факторам зовнішнього середовища, на зміцнення кісткової і м'язової систем, а також суглобово-зв'язкового апарату, на вдосконалення функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

У дошкільному віці створюються сприятливі передумови для формування правильної постави. У зв'язку з цим центральне місце займає всебічне і гармонійне зміцнення усіх груп м'язів, особливо спини, живота, стоп. При систематичному і правильному використанні усіх засобів фізичної культури вдається досягти значних успіхів у зміцненні здоров'я дітей, формуванні статури і розвитку моторики.

За перші шість років життя дитина проходить величезний і важливий шлях у розвитку моторики від хаотичних елементарних рухів руками і ногами у перші місяці життя до складних рухових дій, котрими є ходьба, біг, стрибки, метання та ін. Цьому дитина вперше вчиться саме у дошкільному віці, до того ж розвиток рухів відбувається одночасно з фізичним розвитком.

Поступове накопичення рухового досвіду сприятливо діє на дитячий організм, а затримка та відхилення від норми фізичного розвитку уповільнюють формування життєво важливих умінь. Добре організоване і своєчасне використання передбачених програмою засобів фізичної культури у поєднанні з режимом харчування, сну і т.п. полегшує і стимулює розвиток моторики дітей дошкільного віку. Саме від якості і кількості засвоєних різноманітних рухових дій суттєво залежить діапазон контактів з реальною дійсністю, а отже, і психічний розвиток дітей. (Кенеман А.В., 1985-256с.)

Організовані групові заняття фізичними вправами під керівництвом кваліфікованого вихователя сприяють розвитку вмінь орієнтуватися у просторі і часі, узгодженості і координованості рухів (особистих і колективних), точності і ритмічності.

Усе це, а також сам процес оволодіння новими рухами, розвиток рухового аналізатора дозволяють удосконалювати таку складну і важливу якість як спритність.

Ігрові завдання, пов'язані з необхідністю своєчасно і швидко реагувати на різні сигнали, сприяють розвитку швидкості рухової реакції. Поступово, у процесі оволодіння різними

способами ходьби і бігу, підвищуються вимоги до швидкості пересування, розвивається здатність до прискорень.

Оскільки дітей дошкільного віку привчають до правильної постави, тобто до зберігання раціональної пози під час усіх видів діяльності, виникає питання про необхідність розвитку м'язової сили. Час зберігання пози поступово збільшується, що сприяє зміцненню м'язів живота, спини. Проте важливо використовувати і спеціальні вправи, що розвивають силу відповідних м'язів, у тому числі і м'язів стопи, від яких залежить формування повноцінного склепіння та успішність оволодіння життєво важливими рухами.

Для розвитку сили доречні короточасні швидко-силові вправи (стрибки, метання, а також деякі вправи із подолання ваги власного тіла (лазіння та ін.).

Поступовий розвиток силових здатностей у дітей дошкільного віку забезпечується використанням відносно невисоких навантажень, які створюються, головним чином, за рахунок подолання ваги власного тіла та дрібного інвентарю (палички, м'ячі, обручі та ін.).

Гармонійність фізичного розвитку людини значною мірою залежить від рухливості суглобів та еластичності м'язово-зв'язкового апарату, тому оптимальний рівень розвитку гнучкості

забезпечує необхідну свободу рухів дитини у повсякденному житті.

У дошкільному віці дитина має усі необхідні передумови для успішного розвитку гнучкості.

Морфологічні особливості опорно-рухового апарату (висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовпа) сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості.

У дошкільному віці розвивають тільки загальну витривалість. Поступове збільшення тривалості рухових дій, що виконуються, при збереженні достатньої інтенсивності, що чергується з паузами відпочинку, сприяє вдосконаленню вегетативних функцій, від яких залежить підвищення працездатності. Фактично усі рухові дії, що виконуються, роблять певний внесок у розвиток загальної витривалості. (Вільчковський Е.С., 1998-336 с.)

Отже, у процесі занять фізичними вправами створюються сприятливі можливості для комплексного та всебічного формування особистості дошкільників. Проте можливості можуть бути реалізовані за умови своєчасного вирішення завдань розумового, морального, естетичного, трудового виховання.

Групова рухова діяльність, особливо ігрова, стимулює формування взаємин з оточуючим світом.

Важливо формувати культуру поведінки у руховій діяльності, звичку і навіть потребу до систематичних занять фізичними вправами, вміння стримувати свої бажання, емоції, підкорятися вимогам вихователя, колективу, виховувати скромність, чесність, ввічливість, доброзичливість та прихильність до товаришів, прагнення допомагати один одному та багато іншого.

1.2. Методика проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку.

Структура та зміст занять з фізичної культури:

Структура заняття з фізичної культури є трьохкомпонентною. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Завдання *підготовчої* частини—організувати дітей, сконцентрувати їхню увагу на майбутніх рухових завданнях, підготувати організм до виконання вправ основної частини.

Тривалість частини –7–12 хв.

В *основній* частині здійснюються формування і вдосконалення рухових вмінь і навичок, розвиток фізичних якостей. До цієї частини заняття обов'язково включають рухливу гру. Ігри можуть становити основний зміст будь-якої частини заняття.

Тривалість –12–25 хв.

У *заклучній* частині вирішується завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносного спокійного стану. Для цього використовуються ходьба, малорухливі ігри, хороводи.

Тривалість цієї частини –1–5 хв.

Загальна тривалість обов'язкових занять з фізичної культури в першій та другій молодших групах –20–25 хв,
у середній групі –до 30 хв,
у старшій групі –35–40 хв.

Важливою умовою поліпшення якості заняття є використання раціональних методів організації дітей, способів виконання фізичних вправ і досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм.(Дмитренко Т.І., 1979-242 с.)

Для організації дітей на практиці користуються елементарними способами управління, різними способами виконання вправ та методами організації діяльності дітей.

Елементарні способи управління—шикування і перешікування; перехід від одного місця занять до іншого; індивідуальні заняття під час засвоєння вправ.

Серед *способів* виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Наявність елементарних способів управління та способів виконання вправ дає змогу ефективніше використовувати методи організації діяльності дітей.

У практиці застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний *методи* організації.

Залежно від кількості дітей, рівня їх підготовки, етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань бажано протягом заняття змінювати методи організації та способи виконання вправ, оскільки кожен із них має різну ефективність.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів, які враховуються при його регулюванні у процесі занять. Доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, більш складні за структурою з менш складними, засвоєні дітьми вправи з новими. (Круцевич Т.Ю., 2008-336 с.)

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

У міру накопичення певного рухового досвіду у віці 1 до 3 років заняття фізичними вправами проводять з кількома дітьми (3–6 осіб) та з підгрупами до 12 осіб. До півтора року заняття проводять щоденно, а з дорослішими дітьми –не рідше 3 разів на тиждень.

Основне завдання фізичного виховання дітей другого року життя –вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазінню, підлізанню, катанню і кидкам м'ячів. У дітей формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні та спільні рухи під музику і співати.

У заняттях з дітьми третього року життя удосконалюють вміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати.

Із дітьми 3–4 років проводять заняття урочного типу не рідше 3 разів на тиждень тривалістю 20–25 хв у молодшій групі,

30 хв –у середній групі,

35–40 хв у старшій групі.

В основу побудови занять покладено загальноприйнятий розподіл занять на підготовчу, основну і заключну частини.

Методика занять фізичними вправами залежить від спрямованості завдань і конкретного змісту занять, умов їх проведення, вікових особливостей та рухових спроможностей дітей. Одна з першорядних і важливих цілей використання фізичного виховання у дошкільному віці – розвиток у дітей рухів.

Якщо у роботі з дітьми першого року життя основне місце у розвитку рухів займали методи вправи, то методика рухової підготовки дітей другого і третього років життя спирається, крім того, на методи словесних завдань і демонстрації вправ. Це пояснюється інтенсивним розвитком мовлення та здатності до наслідування. Мовлення дітей стає засобом спілкування з оточуючими і набуває вирішального значення для їх розвитку. Розвиток здатності наслідувати має особливе значення не тільки для вдосконалення поведінки та оволодіння мовою, але й для розгортання на більш високому рівні рухової активності.

Ігрова діяльність дітей третього року життя стає складнішою та різноманітнішою.

Велике місце в їхній руховій підготовці займають *сюжетні та рольові* ігри.

Оскільки вже на другому році життя спостерігаються значні відмінності у темпі і характері розвитку окремих дітей, урахування індивідуальних особливостей кожної дитини набуває першорядного значення.

Індивідуальна робота з дітьми дошкільного віку спрямована на додаткове навчання відстаючих, активізацію малорухливих і покращання фізичної підготовленості ослаблених дітей, своєчасне виявлення та виправлення відхилень у статурі. Індивідуальна робота здійснюється протягом усього дня у години ігор і прогулянок з однією дитиною або невеликою групою дітей.

Велике місце у навчанні дітей рухів займають так звані ігрові прийоми (імітація рухів, їх образність, сюжетність завдань та ін.). Особливо це стосується дітей молодшого дошкільного віку, робота з якими насичена рухливими іграми та „ігровими вправами”: чим молодший вік, тим менша межа між „погратися”та „навчитися”.

Зводити навчання дітей рухів тільки до ігор не доцільно. Особливо це стосується дітей старшого дошкільного віку, до яких можна пред’явити більші вимоги. (Русова С.Ф., 1993-127с.)

Початкове навчання, особливо складних рухів, відбувається за допомогою методів вправи, тим більше, що вправи з бігу, стрибків, метань настільки емоційні самі по собі, викликають таку зацікавленість у дітей, що ігрове оформлення стає зайвим. Особливо важливо виховати у дітей позитивне ставлення до „процесу вправи”для засвоєння

правильних способів виконання рухів не тільки для підвищення ефективності навчання, але й для підготовки до більш складного навчання у школі.

Дітей дошкільного віку можна перевантажувати емоціями. Насиченість заняття гучною музикою, яскравими предметами, іграшками, сміхом викликає надто велике збудження, відволікає їхню увагу від вказівок, вимог вихователя, ускладнює процес активного гальмування. Потрібно обережати нервову систему дитини від надмірних подразнень. Разом з тим необхідно розвивати активне гальмування: вислуховувати до кінця вказівки вихователя, припиняти свої дії за сигналом та ін.

Що стосується кількісних рухів, то вони недоцільні без набуття дітьми рухових умінь. Оволодіння основами техніки будуть створювати сприятливі умови для підвищення кількісних показників дітей. (Хухляєва Д.В., 1979-98с.)

Навчання техніки рухів важливо починати з чотирьох років.

Щоб діти навчилися правильно виконувати рухи, потрібна тривала робота.

При цьому важливим є використання показу одночасно з поясненнями. При поєднанні слова і показу діти отримують можливість бачити рух, розширювати уявлення про нього, привчатися усвідомлювати, осмислювати свої дії.

Починаючи з *четвертого року* життя і до *шостого* включно, зміст фізичного виховання суттєво розширюється і ускладнюється. Послідовно включаються більш складні форми ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги тощо.

Найбільше місце займають загальнорозвиваючі вправи.

Хоча показ і наслідування продовжують відігравати значну роль, поступово розширюється сфера застосування словесних завдань, вказівок, коротких пояснень, порівнянь і оцінок.

Кожне заняття незалежно від віку дитини можна проводити за наступною схемою:

1. Ходьба з різними завданнями (зі зміною темпу, з імітацією дітьми поведінки тварин і птахів), біг у середньому темпі (під час проведення занять на свіжому повітрі).

2. Виконання загальнорозвиваючих вправ.

Виконання основних рухів (двох-трьох); бажано, щоб вони відрізнялися за своєю дією на організм дитини, розвивали різні м'язові групи. Наприклад, недоцільно виконувати стрибок у глибину, а потім стрибок у довжину з місця. Раціонально поєднувати вправи у стрибках з рівновагою, лазіння із метанням та ін.

3. Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи.

4. Закінчується заняття бігом у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з уповільненням темпу у межах 30–50 с і виконанням дихальних вправ на розслаблення. (Посібник «Дитина-диво світу», 2007-132с.)

1.3. Особливості та види нестандартного устаткування на заняттях з фізичного виховання.

Здоров'язбережувальна педагогіка, продиктована проблемами сучасності, передбачає інтегрований підхід до занять з фізичної культури. Розвиваючи основні фізичні якості (силу, гнучкість, спритність, окомір, тощо), вся робота повинна бути організована цікаво та зрозуміло для дитини, так, щоб у малюка вона викликала позитивні емоції такі, як радість руху, задоволення від власної спритності, захоплення своїми досягненнями та успіхами своїх товаришів... Втілюючи цей принцип у роботі можна використовувати різні види нестандартного обладнання та різні види занять, а також поєднувати їх між собою. Міцність, гігієнічність, легкість, привабливі форми – обов'язкова вимога до нестандартного фізкультурного обладнання.

Вони забезпечують умови розвитку особистості, здійснення її права на індивідуальний творчий внесок, на особистісну ініціативу, на свободу саморозвитку.

Нестандартне обладнання - це завжди додатковий стимул фізкультурно-оздоровчої роботи. Тому ніколи не буває зайвим. Можна без особливих витрат оновити ігровий інвентар у спортивному залі, якщо є бажання і трохи фантазії. (Педан М.В., 2013-156с.)

Спортивно-ігрове нестандартне обладнання покликане сприяти вирішенню специфічних завдань цілеспрямованого розвитку моторики, так і вирішення завдань їх всебічного розвитку і формування особистості, а саме:

- збагачувати знання про світ предметів та їх багатофункціональності;
- привчати відчувати себе в просторі, орієнтуватися в ньому;
- створювати умови для прояву максимуму самостійності, ініціативи, вольових зусиль;
- привчати застосовувати предмети спортивно-ігрового нестандартного обладнання в самостійної діяльності;
- пробуджувати інтерес до спортивних ігор, занять, розширювати коло уявлень про різноманітні види фізкультурних вправ, їх оздоровчому значенні.

Проведення фізкультурних занять з використанням нестандартного обладнання показує, що збільшення рухової активності дітей можливе як за рахунок якісного поліпшення методики занять, підвищення їх моторної щільності, так і за рахунок застосування нестандартного обладнання, його ефективного використання, що дозволяє швидко і якісно формувати рухові вміння і навички.

Ефективно використовувати фізкультурне обладнання - це значить забезпечити оптимальну тривалість його застосування протягом усього дня в різних формах і видах діяльності з тим, щоб домогтися оволодіння дітьми усіма видами фізичних вправ, їхнього рухового творчості на рівні вікових та індивідуальних можливостей.

Один із прийомів підвищення ефективності використання фізкультурного обладнання - новизна, яка створюється за рахунок внесення нового нестандартного обладнання, зміни переносного обладнання, різних допомог у своєрідні комплекси (смути перешкод, будиночки, парканчики, бар'єри). Діти всіх вікових груп виконують вправи з нестандартним фізкультурним обладнанням з великим задоволенням і досягають хороших результатів. (Глазиріна Д., 2001-102с.)

Види нестандартного обладнання:

ВЕСЕЛІ ПРОМІНЧИКИ

До великого обруча одним кінцем прив'язано 12 стрічок - "промінчиків" двох кольорів: жовтого та рожевого (довжина 2 м). Вільний кінець стрічки з'єднується за допомогою липкої стрічки з малим кільцем, або невеличкою палицею (за потреби можна міняти). Обруч обмотаний липкою стрічкою з гудзиками.

Цей оздоровчий комплекс доцільно застосовувати під час виконання основних рухів у рухливих іграх та для профілактики і корекції плоскостопості.

ГАНТЕЛІ

Пластикові пляшки, обмотані різнокольоровою липкою стрічкою. Для старших дошкільнят їх можна наповнювати водою, збільшуючи їхню вагу залежно від індивідуальних можливостей кожного вихованця.

"Гантелі" сприяють розвитку м'язів рук, постави дітей при використанні під час виконання загальнорозвивальних вправ. (Андрощук Н.В., 1999-144с.)

СТРІЧКА-ТРЕНАЖЕР

“Стрічка-тренажер” виготовлена з двох коробочок з-під “Кіндер-сюрпризу”, з’єднаних стрічкою. Обидва кінці стрічки, довжина якої 40 см, закріплені за допомогою пластиліну у пластикових коробочках з-під шоколадних яєць. В середині коробочки лежить невеликий шматочок пластиліну.

“Стрічка-тренажер” стане у пригоді під час виконання вправ ритмічної гімнастики та рухливих ігор. Вона допомагає розвивати м’язи рук дітей, формувати у них вміння стрибати через коротку скакалку, обертаючи її рухом кисті.

ЧАРІВНА ПАВУТИНКА

Це обладнання виготовлене з обруча середнього розміру та мотузків, переплетених між собою, у вигляді павутиння.

“Чарівна павутинка” сприяє формуванню у дітей вміння тримати рівновагу (ходьба по мотузці); швидко-силових якостей (біг з перешкодами); різні види стрибків під час рухливих ігор: “Павучок та намистинки”, “Веселі каруселі”, “Казкова планета” тощо.

(Дмитренко Т.І., 1976-235)

МОТУЗКОВА ДРАБИНКА “ВЕСЕЛКА”

Мотузкова драбинка зроблена з двох паралельних мотузків (довжиною до 9 м) перпендикулярних коротких мотузків і палиць (довжиною 50-60 см). “Веселка” прикрашена різними яскравими іграшками та стрічками.

За допомогою цієї мотузкової драбинки у дітей розвиваються вміння тримати рівновагу (переступання через мотузки), гнучкість та координація (пролізання у “віконечка” драбинки, повзання “змійкою” між короткими мотузками під час рухливих ігор: “Кролики”, “Кішка і кошенята”, “їжачки” тощо). Також можна пропонувати дітям влучити м’ячем у “віконечко” драбини, прокочуючи його по підлозі (таким чином розвивається їхній окомір).

ДОРІЖКА З ПЕРЕШКОДАМИ

“Доріжка” виготовлена з м’якого покриття (для ванної кімнати), до якого за допомогою липкої стрічки прикріплюються різнокольорові мочалки (товщиною до 8 см). Відстань між мочалками та довжину доріжки можна збільшувати або зменшувати

Діти під час виконання основних рухів переступають через мочалки-“перешкоди” або перестрибують двома ніжками. Якщо мочалки приєднати вздовж доріжки з обох боків, то отримаємо вузьку доріжку для використання під час ходьби на обмеженій площині.

ВЕСЕЛІ ХОДУЛІ

Це нетрадиційне обладнання зроблене з двох циліндрів (заввишки 9 см; завширшки до 10 см) з щільно обмотаного паперу, а зверху прикрашене липкою "кольоровою стрічкою. Циліндри з’єднуються двома мотузками (довжиною 40-50 см) з малою дерев’яною палицею.

“Ходулі” використовуються для розвитку у дітей вміння тримати рівновагу під час виконання основних рухів, рухливих ігор та естафет. Дитина бере в руки малі палиці, натягуючи за мотузку вгору, стає ногами на циліндри та крокує, тримаючи рівновагу.

ЧАРІВНА ПЛЯШЕЧКА

Нетрадиційне обладнання, виготовлене з маленьких пластикових пляшечок, до яких приєднана мотузка (довжиною до 1 м). Пляшечки прикрашені різнокольоровою стрічкою. (Шейко М.К., 1972-98с.)

Це обладнання варто пропонувати дітям молодшої групи, які ще не впевнені в собі, під час рухливих ігор на початку року. Нехай малюки уявлять, що пляшечка — це їхній маленький улюбленець, домашня тваринка, наприклад, песик. Діти беруть мотузку в руку та “вигулюють” його по залі, наче по вулиці, оминаючи перешкоди та одне одного. “Песик” може перетворюватися на “автомобіль”, тоді малюки додають швидкості і бігають по залі, уникаючи зіткнення з іншими “автомобілями”. А якщо до вільного кінця мотузки прикріпити гімнастичну палицю середнього розміру, то можна за допомогою неї “половити рибку” у річці. Діти, тримаючи в руках “вудочку”, закидають пляшечку-“рибку” далеко вперед. Для того, щоб “улов” був добрим, діти завмирають і промовляють: “Ловись рибко, велика й маленька!” двічі-тричі. Після того піднімають “вудочку” вгору

однією рукою, а другою ловлять “рибку” і показують: “Ось рибка!”. Цю спокійну гру можна проводити у заключній частині заняття, щоб привести організм до нормального стану.(Степаненкова Е. Я., 2001- 123с.)

1.4. Методика використання нестандартного устаткування на заняттях фізичної культури.

Гармонійний різнобічний розвиток дитини неможливий без забезпечення її повноцінного фізичного розвитку і міцного здоров'я. Завдання дорослих — створити для цього необхідні умови, мотивувати і спонукати малят до рухливих ігор і розваг, до турботи про здоров'я своє та близьких людей. Успішність реалізації цього завдання значною мірою залежить від вдалої організації роботи і цікавого заохочення дітей, що досягається, зокрема, використанням нестандартного фізкультурного обладнання.

Організація фізкультурних занять з нетрадиційним обладнанням.

У підготовчій частині заняття дітям доцільно пропонувати різні види ходьби та бігу під музичний супровід з виконанням танцювальних рухів (з використанням великих та малих м'ячів, гімнастичних палиць середнього та малого розміру, а також нетрадиційного обладнання: “тренажера зі стрічкою”, “гантель” тощо).

Посилити інтерес малят до рухової діяльності допоможуть *сюжетні дії з імітацією рухів* тварин, птахів. Наприклад, можна запропонувати малятам ходити, високо піднімаючи коліна, наче лелеки, або навпочіпки з відведеними за спину руками, ніби качечка, ще й промовляючи: “Кря-кря-кря”. Малюки залюбки лазитимуть по шведській стінці, якщо уявлять себе мавпочками у джунглях, а потім ходитимуть, підстрибуючи і піднімаючи руки, щоб показати, як мавпочки дістають банани. Молодші дошкільнята охоче перевтілюються в образи літачків, пташечок, жучків-сонечок, бігаючи по залі, розвівши руки у сторони, мов крила, тощо.

Загальнорозвивальні вправи доцільно проводити у вигляді ритмічної гімнастики з використанням нетрадиційного обладнання: “*Веселі промінчики*”, “*Стрічка-тренажер*”, “*Гантелі*” тощо.(Аросьєв Д.А., 1987-153с.)

Основну частину заняття варто насичувати цікавими для малят сюжетами: “Пограємося намистинками”, “Веселі промінчики”, “В гості до гусенички”, “Привітаємося з павучком”. Кожний рух теж може бути сюжетним, наприклад: “пролізь у нірку до зайчика” (крізь обруч або мотузкову драбинку “*Веселка*”), “перестрибни через пеньочки” (стрибки на “*Доріжці з перешкодами*”), “перейди річечку через місточок” (ходьба по ребристій дошці або лаві) тощо.

Використання оздоровчого комплексу “*Веселі промінчики*” сприяє розвитку у дітей сили ніг (різні види стрибків через різнокольорові стрічки - “промінчики”); гнучкості, координації (пролізання лівим, правим боком та грудьми вперед під “промінчиками”), рівноваги (ходьба по стрічках); окоміру (кидання предметів в обруч). (Дмитренко Т.І., 1976-250с.)

РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

2.1. Проведення досліджень з дітьми різного дошкільного віку про вплив використання нестандартного обладнання при виконанні різних вправ у вигляді естафет.

Для того, щоб заняття з фізичного виховання були різноманітними, цікавими, заохочували дітей до вправ та залишили в малят неабиякий інтерес, ми використовуємо нестандартне обладнання, які, в основному, виготовлені власноруч вихователями.

Також наш садок обрав фізичний розвиток одним з пріоритетних напрямків і продовжує над цим працювати та вдосконалюватись вже декілька років.

У нашому навчальному закладі є спортивний зал для занять з фізичної культури, що допомагає у повній мірі зробити і провести заняття на належному рівні та розвивати фізичний розвиток дітей.

Для проведення цікавих занять ми виготовили та придбали такі нестандартні обладнання:

- «доріжка здоров'я» - для попередження плоскостопості ніг- це килимок з гудзиками,
- камінці - для ходьби,
- дощечка з рейками - для ходьби,
- «цікава стежина» - річечка з квітами – для ходьби змієюю,(додаток 12)
- «змія» - виготовлена з тканини - для ходьби змієюю, (додаток 11)
- стрічки різного кольору – для ходьби змієюю,
- «пеньочки» - з картону – для оббігання, (додаток 3)
- «грибочки-мухомори» - для оббігання, (додаток 2)
- «квітки-дзвіночки» - для оббігання, (додаток 7)
- також використовуємо різний природний матеріал: шишки, каштани – для оббігання,
- «цукерки» - тканина з піском - для метання в ціль, (додаток13)

- дощечки – для повзання на колінах,
- «кущики» - дуги, обшиті тканиною та оздоблені квітами – для різного виду підлізання,
- «коробочка» - для метання у вертикальну ціль.(додаток10)

Також для сюжетних занять використовуємо демонстраційне обладнання:

- декоративні пеньочки,
- макети домівок, дерев,
- м'які іграшки,
- іграшкові грибочки, миски, насіння і т.д.
- квіти,
- наголівники - шапочки.

Для рухливих ігор використовуємо маски.

А для кращого сприйняття заняття та зацікавлення використовуємо музику.

Для дослідження дітей при виконанні різних вправ з нестандартним обладнанням для двох вікових груп я обрала естафети, а з дітьми молодшої групи провела вправи.

У середній та старшій групах я провела по дві естафети, що відповідають їхньому віку, та дослідила, як виконують їх діти по одному та в командах.

Естафети для середньої групи:

1. Естафета: (діти вишикувані в колону один за одним)

- біг по доріжці з гудзиками,
- оббігання грибочків,
- переступання через брусочки,
- підлізання під кущики. (додаток1)

2. Естафета: (діти вишикувані в колону один за одним)

- оббігання пеньочків,
- перестрибування з обруча в обруч,
- біг по звивистій доріжці. (додаток 5)

Естафети для старшої групи:

1.Естафета: (діти вишикувані в колону один за одним)

- повзання на колінах по дошці,
- стрибки з пеньочка на пеньочок,
- оббігання кубиків(шишок),
- переступання через гілки(палиці). (додаток 8)

2. Естафета: (діти вишикувані в колону один за одним)

- біг по звивистій доріжці,
- перестрибування через брусочки,
- підлізання під канат,
- повзання, сидячи по лаві (через місток).

Спочатку всі естафети я провела в березні, а потім, пізніше, на початку травня, я їх провела повторно, і проаналізувала, як змінився час виконання вправ.

В кожній команді було по сім дітей. Спочатку діти виконали їх по одному, а потім в командах методом змагання. При виконанні завдань, я вимірювала спочатку кожну дитину окремо, за який проміжок часу вона виконає естафету, потім підсумувала загальний результат кожної команди, а після цього провела змагання між командами, визначивши наскільки покращився загальний результат від результату, який був проведений кожною дитиною окремо.

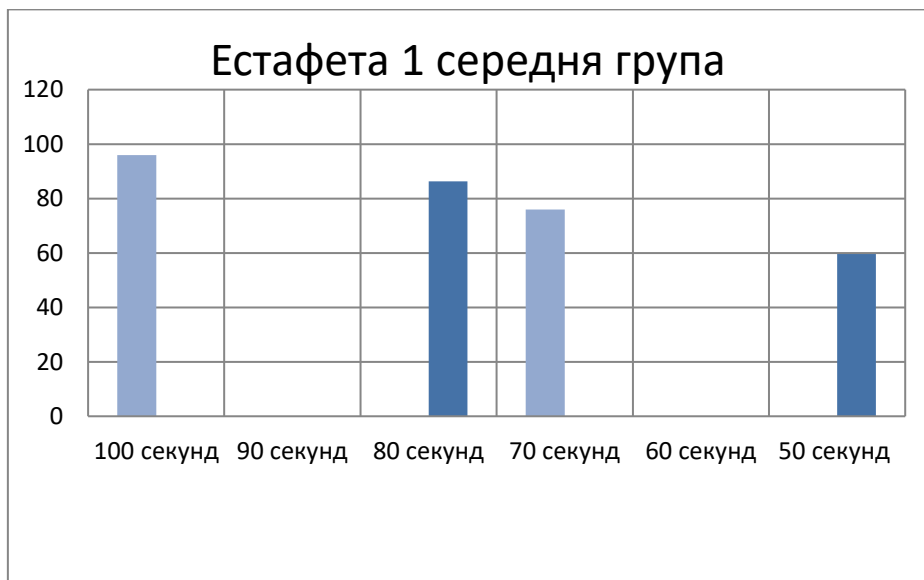
Крім цього, для визначення фізичного розвитку дошкільників, всі естафети я провела повторно через два місяці. І виявилось, що результат значно покращився.

Всі результати проведення естафет я висвітлила в нижче наведених таблицях і графіках:

Естафета 1 для дітей середньої групи:

№п/п	Прізвище, ім'я дитини	Березень (проміжок часу виконання в сек.)	Травень (проміжок часу виконання в сек.)	Різниця результату за два місяці (секунди)
1	К. Данієлла	15, 25	13, 25	2,0
2	С. Катерина	16, 50	15,06	1,44
3	Д. Габрієлла	15 ,65	13 ,95	1,75
4	К. Тимофій	13 ,83	12,31	1,52
5	П.Андрій	14, 13	13,17	0,96
6	Е. Тімея	10, 05	9,07	0,98
7	Я. Неонілла	10, 50	9,45	1,05
8	команда (загальний час)	1 хв. 35, 91 сек	1 хв 26,26 сек	9,65
9	змагання між командами	1 хв. 15, 96 сек.	59, 58 сек	16,38

Таблиця 1

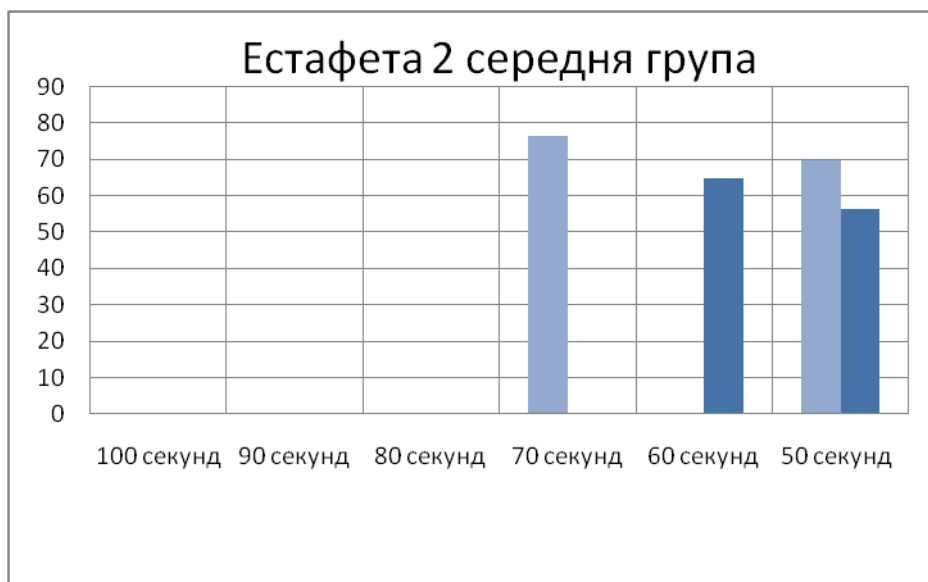


- 1) загальний час команди-березень
- 2) загальний час команди - травень
- 3) змагання між командами – березень
- 4) змагання між командами- травень

Естафета 2 для дітей середньої групи:

№п/п	Прізвище, ім'я дитини	Березень (проміжок часу виконання в сек.)	Травень (проміжок часу виконання в сек.)	Різниця результату за два місяці (секунди)
1	К. Данієлла	11,16	10,02	1,14
2	С. Катерина	9,54	7,78	1,76
3	Д. Габрієлла	17,01	14,99	2,0
4	К. Тимофій	9,45	8,28	1,17
5	П. Андрій	10,22	8,54	1,68
6	Е. Тімея	8,93	6,93	2,0
7	Я. Неонілла	10,06	8,17	1,89
8	команда (загальний час)	1 хв 16,37 сек	1 хв.4,71сек	11,66
9	змагання між командами	1 хв. 9, 88сек.	56,34 сек	13,54

Таблиця 2

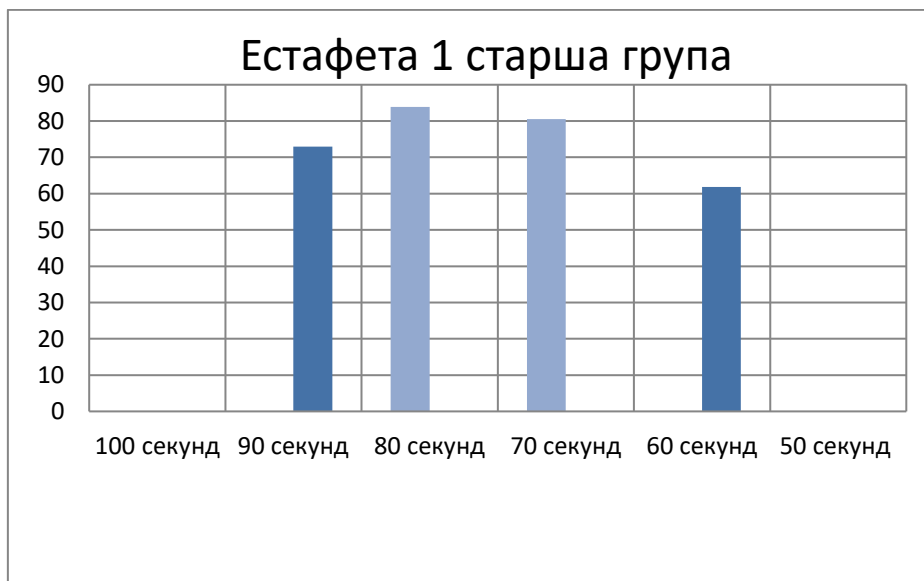


- 1) загальний час команди-березень
- 2) загальний час команди - травень
- 3) змагання між командами - березень
- 4) змагання між командами – травень

Естафета 1 для дітей старшої групи:

№п/п	Прізвище, ім'я дитини	Березень (проміжок часу виконання в сек.)	Травень (проміжок часу виконання в сек.)	Різниця результату за два місяці (секунди)
1	К. Степан	11,83	9,83	2,0
2	Б. Олександра	10,71	9,42	1,29
3	Б. Анастасія	18,39	16,53	1,86
4	Г. Мартін	10,44	8,99	1,45
5	Т. Ференц	10,71	9,77	0,94
6	Ф. Еріка	11,26	9,72	1,54
7	Г. Андріана	10,52	8,68	1,84
8	команда (загальний час)	1 хв 23,86 сек.	1 хв 12,94сек.	10,92
9	змагання між командами	1 хв. 20,53сек.	1 хв.1,87сек.	18,66

Таблиця 3

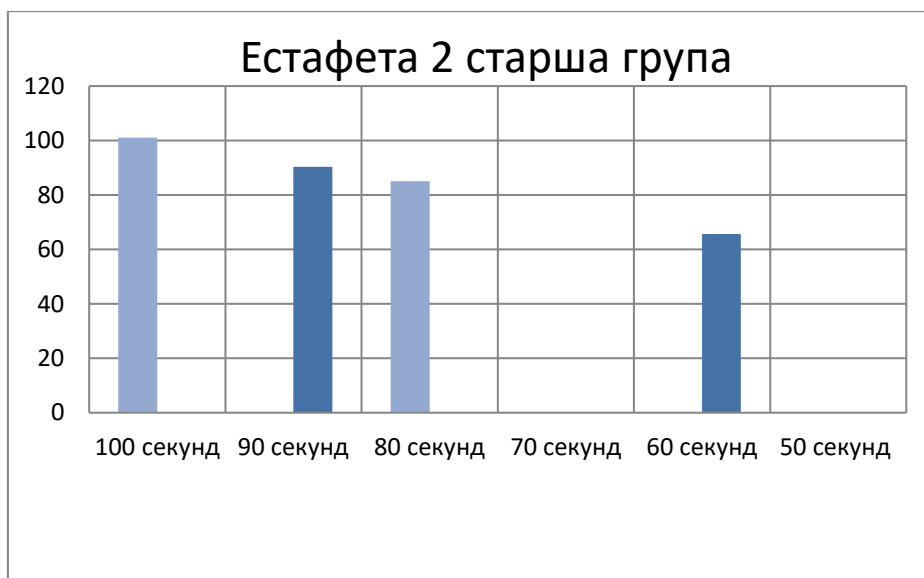


- 1) загальний час команди-травень
- 2) загальний час команди - березень
- 3) змагання між командами – березень
- 4) змагання між командами – травень

Естафета 2 для дітей старшої групи:

№п/п	Прізвище, ім'я дитини	Березень (проміжок часу виконання в сек.)	Травень (проміжок часу виконання в сек.)	Різниця результату за два місяці (секунди)
1	К. Степан	19,62	17,62	2,0
2	Б. Олександра	13,68	13,09	0,59
3	Б. Анастасія	18,76	17,23	1,53
4	Г. Мартін	11,03	9,07	1,96
5	Т. Ференц	11,52	9,83	1,69
6	Ф. Еріка	14,40	12,40	2,0
7	Г. Андріана	12,06	11,05	1,01
8	команда (загальний час)	1 хв. 41,03сек	1 хв. 30,29сек	10,74
9	змагання між командами	1 хв. 25,09сек	1 хв. 5, 68 сек	19,41

Таблиця 4



- 1) загальний час команди-березень
- 2) загальний час команди - травень
- 3) змагання між командами – березень
- 4) змагання між командами – травень

Із даних таблиць та графіків можна зробити висновки, що результат виконання естафет набагато покращився внаслідок змагань команд на швидкість, а також змінилися показники через два місяці, коли діти підросли, стали фізично розвиненішими та спритнішими.

Проаналізувавши показники, дослідження показали, що діти набагато активніше виконують вправи в команді.

При виконанні *естафети 1* для *середньої* групи (Таблиця 1), у змаганні між командами діти були на 19,91 секунди спритніші, ніж в загальній сумі виконання по одному – в березні, і на 26,68 секунди спритніші у травні.

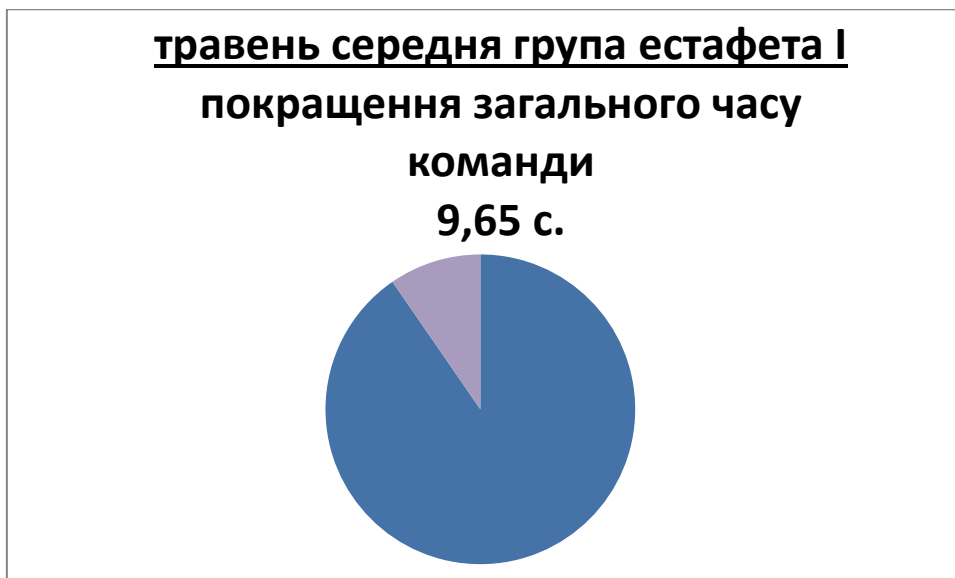
При виконанні *естафети 2* для *середньої* групи (Таблиця 2),- на 6,49 секунди спритніші у березні в командному змаганні, і на 8,37 секунди спритніші у травні.

Діти *старшої* групи при виконанні *першої естафети* показали такі результати: у березні командне змагання дало кращі показники на 3,33 секунди від поодинокого виконання, а в травні - на 11,03 секунди (Таблиця 3).

При виконанні *другої естафети* у *старшій* групі в березні показники командного змагання були кращими за загальну суму при виконанні по одному на 15,94 секунди, а в травні – на 24,61 секунди (Таблиця 4).

Також при виконанні вправ по одному та в командних змаганнях в кожній віковій групі від березня до травня покращився результат кожної групи.

За два місяці виконання *естафети I* по одному в *середній* групі покращився на 9,65 секунди.



У командному змаганні за два місяці цей показник покращився на 16,38 секунди.



Виконання естафети 2 по одному в середній групі покращився на 11,66 секунди:



А в командному змаганні на 13,54 секунди:



У старшій групі показники поодинокого виконання вправ покращилися на 10,92 секунди за два місяці (естафета 1):



При змаганнях між командами на 18,66 секунди:



А при виконанні естафети 2 – на 10,74 секунди в загальному часі:



Та на 19,41 секунди при командному змаганні:



2.2. Конспект заняття з фізичного виховання з використанням нестандартного обладнання для дітей молодшої групи «Веселі курчата».

Конспект заняття з фізичного виховання (сюжетна фізкультура) «Веселі курчата» (II молодша група)

Програмовий зміст:

Фізичний розвиток: *продовжувати вчити ходити один за одним, вправляти у навичках ходьби на носочках, високо піднімаючи коліна, закріпити комплекс загально розвиваючих вправ, вправляти дітей в ходьбі по лаві прямо та приставним кроком, вправляти в прорізанні під дугою, підстрибуванні на обох ногах у висоту, сприяти координації рухів та рівноваги.*

Пізнавальний розвиток: *продовжувати ознайомлювати дітей із свійськими тваринами й птахами (курка, курча, півень, корівка, баран, кролик, собака), закріпити знання дітей про те, чим живляться курчата та їхня мама квочка.*

Мовленнєвий розвиток: *вчити чітко вимовляти назви свійських тварин та птахів, запропонувати дітям відгадати про кого йдеться за описом вихователя.*

Художньо-естетичний розвиток : *заохочувати дітей брати участь в казковому сюжеті заняття, отримувати позитивні враження від цього.*

Соціально-моральний у розвиток: *прививати дітям любов до матері, пробуджувати впевненість собі, сміливість, доброзичливість.*

Емоційно-ціннісний розвиток: *викликати у дітей задоволення і радість, формувати первинні навички здорового способу життя.*

Креативний розвиток: *розвивати тактильну моторику пальців рук за допомогою природних матеріалів, стимулювати творчу активність уміння відходити від шаблону.*

Матеріал та обладнання: *декорація двору (хатинка, будка з собачкою, свійські тварини), ставок, кладка через ставок – гімнастична лава, куцики – гімнастичні дуги, стійки з підвішеними метеликами, іграшка-*

курчатко, наголівники курчат та лисички, пшениця та пшоно в тарілочках.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Діти заходять в зал шеренгою під музику.

- Малята! Подивіться, сьогодні до нас завітали гості. Давайте привітаємось з ними.

- Добрий день!

- А давайте, дітки, усміхнемося нашим гостям, щоб у нас і у наших гостей був хороший і веселий настрій.

- От, як гарно ви усміхаєтесь і гості теж повеселіли.

- А тепер, малята, послухайте загадку:

Жовтенькі клубочки,
легкі, наче вата,
бігають за квочкою
маленькі...(курчата).

- Правильно дітки ви відгадали загадку.

- А скажіть мені, чим живляться курчата?

- Травичкою, пшоном, зерном.

- Так, малята, а погляньте, що у мене є в тарілочках? (пшоно, зерно).

- А давайте зараз це зерно і пшоно спробуємо на дотик і зробимо масаж пальчиків.(масаж дрібних м'язів рук.

- Чуєте? Хтось стукає до нас. Я зараз подивлюся.

- Та це ж курчатко прийшло до нас у гості і щось несе з собою.

- Курчатко, а що у тебе є?

- Курчатко каже, що це шапочки, подивіться, які вони гарні.

- Курчатко хоче, щоб ви, малята, були сьогодні курчатками, а я була вашою мамою-квочкою.

- Давайте одягнемо шапочки курчаток (одягають шапочки). І тепер ви вже курчатка.

- А ти, курчатко, посидь у нас в гостях.

- Ви, курчатка, все стояли,

Мабуть, трохи зледачили,

А курчатка мають знати,

Що пташки і всі звірята

Вранці роблять фіззарядку.

- А тепер, усі курчатка поверніться і йдіть за мною.

Ходьба звичайна.

Ми будемо йти бадьоро, спинки тримаємо рівненько, крильця на поясі. От як гарно ми ходимо.

Ходьба на носочках.

- А тепер йдіть тихенько, на пальчиках, бо бачите, біля будки спить собачка, щоб ми її не розбудили. Тому потрібно йти тихенько.

Ходьба з високим підніманням колін.

- А зараз будемо піднімати лапки високо, так, як півник: йде гордо, крила тримає за спинкоюю.

Молодці, курчата.

Біг один за одним з рухами рук.

- І побігли курчатка змахуючи крильцями.

Заспокійлива вправа на дихання.

- А тепер трошки відпочинуть курчатка. Будемо вдихати повітря через носики, піднімаючи крильця догори, видихаємо дзьобиками, опускаємо крильця вниз.

- От молодці, курчата. Поверніться всі до мами-квочки і будемо виконувати зарядку.

Порозправляємо вправно крила.

II. Комплекс загальнорозвиваючих вправ «Веселі курчата»

«Дзьобиками до сонечка»

В.п. основна стійка.

1- піднімаємо голову вгору, дзьобиками до сонечка.

2- в.п. Повторити 4 рази

«Шукаємо комашок»

В.п. ноги нарізно (ніби річечка тече)

1- руки на поясі, повороти тулуба вправо, сплескуючи руками перед грудьми,

2- повернутись у в.п.

3- ті ж самі рухи у ліву сторону.

Повторити 4-5 разів.

«Нап'ємося водички»

В.п. ноги нарізно, руки опущені вниз.

1- нахили вперед, руки прямі, назад з розчепіреними пальцями.

2-в.п.

Повторити 5 разів.

«Пошукаємо черв'ячків»

В.п. ноги на ширині плечей, руки опущені вниз.

1- присісти, постукати пальчиками обох рук по підлозі

2-в.п.

Повторити 5 разів.

«Курчатка радіють»

В.п. ноги на ширині плечей, руки опущені вниз.

1- підстрибнути вгору, сплеснути руками над головою.

2-в.п.

Повторити 5 разів.

Вправа на відновлення дихання.

- От наші курчатка розім'ялися і готові мандрувати по подвір'ї.

III. Виконання основних рухів

- *Спочатку перейдемо через ставок по місточку*

Ходьба по дощці, покладеній на підлозі, прямо та приставним кроком, руки на поясі.

- *Потім проліземо під кущиком*

Пролізання під дугою на колінах з упором на руки.

- *Тепер зловимо метелика*

Стрибки на обох ногах у висоту.

- От мої дітки курчатка підуть по подвір'ю за своєю матусею-курочкою.

Ви, курчатка, йдіть рівненько,

головки не опускайте,

спинки рівно всі тримайте.

Молодці, курчатка!

Дивіться, в кущиках кролики заховалися, а ми з вами проліземо під кущиком, щоб їх не сполохати.

А тепер трошки половимо метеликів, що літають над нами.

Повторити 2 рази.

Молодці. Ви, курчатка, набралися сили і здоров'я. Можна трошки і погратися.

Гра «Лисичка і курчатка» Повторити 3-4 рази.

- От які курчатка мої спритні, тепер трошки відпочинемо.

Психогімнастика «Посміхнися мамі»

Ми курчатка легкі, наче вата,
(курчата підіймаються на носочках)
Ми маму зустріли завзято.
(плескають у долоні)
Нас вітер тепленький голубить,
(гладять себе по голівці)
І мама нас ніжно так любить.
(діти обіймають себе)
Ми любим чистенько вмиватися,

(труть щічки)
І мамі своїй усміхатись.
(посміхаються)

IV. Підсумок заняття.

Сьогодні ви, курчатка, були веселими, спритними, показали, як вмієте ходити, підлізати, підстрибувати, гратися в гру. Цікаво і весело пройшла наша мандрівка по подвір'ю.

- Ким ви сьогодні були, дітки?

- Де ми гуляли з вами?

- Через що переходили?

- Кого ловили?

- А наш гість, курчатко, хоче з вами попрощатися. Воно дуже гарно і весело провело час з вами. І на прощання дарує вам черв'ячків, яким ми поласуємо в групі.

До побачення!

ВИСНОВКИ

М.Єфименко говорив: «Граючи – навчати, граючи – виховувати». З цього можна зробити висновок, що діти, особливо дошкільного віку краще сприймають навчальний матеріал у формі гри. Адже гра сприяє зацікавленості, діти легко захоплюються нею, вливаються у навчально-виховний процес без будь-яких труднощів. А нестандартне обладнання дає змогу вихователю легше зацікавити дітей, всебічно розвиваючи їх.

Регулярні заняття фізичною культурою у всіх вікових групах підвищують природну опірність організму несприятливому впливу навколишнього середовища, інфекціям. Наукові спостереження доводять, що ті, хто систематично займаються фізичними вправами з дотриманням правил особистої гігієни, рідше хворіють, краще працюють, довше живуть.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво – важливим руховим навичкам, вмінням пов'язаних із знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Метою фізичного виховання є зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та працездатності, формування духовно та фізично розвиненої людини та його активної життєвої позиції.

Впровадження інноваційних технологій дозволяє змінити традиційний зміст заняття, підвищує емоційність та насиченість і разом з цим інтерес дітей до навчання. Завдяки використанню інноваційних технологій підвищується мотивація дітей, щодо фізичного виховання, відповідно зростає бажання відвідування таких занять.

Також, інноваційні технології дозволяють збільшити об'єм рухової активності дітей на заняттях з фізичного виховання, дають змогу більш якісніше вирішувати завдання, а саме укріплення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, формування мотиваційних завдань на фізичний і духовний розвиток.

Інноваційні технології в більшій мірі допомагають знизити ризик розвитку захворювань, підвищити рівень загальної та спеціальної підготовки та дієздатність функціональних систем організму, розвиток сили різних груп м'язів та розвитку рухових здібностей, які дозволяють вирішувати спортивні задачі на більш високому рівні.

Отже впровадження інноваційних технологій та їх елементів до занять з фізичного виховання дозволяють краще вирішувати завдання фізичного виховання, підвищити інтерес до занять, задовольнити дітей в руховій активності, підвищити здоров'я та рівень розвитку фізичних якостей.

Виконуючи роботу, я дослідила дітей не тільки з точки зору нестандартного обладнання, а й з точки зору фізичного розвитку, який дитина проходить через певні проміжки часу. Також дійшла висновку, що діти набагато краще і швидше працюють в команді, ніж самостійно, і це потрібно враховувати при подальших навчаннях.

Отже, дитина за навіть невеликий проміжок часу (два місяці) вже може показати покращення у виконаннях вправ за рахунок свого фізичного розвитку, а стимулювати їх до заохочення вихователь може у вигляді змагань.

ÖSSZEGZÉS

Jefimenkó így beszélt: „Játsszva tanítani, játsszva nevelni”. Ebből arra lehet következtetni, hogy a gyermekek, főleg az óvodáskorúak sokkal fogékonyabbak a tanulásra, ha az játék formájában történik. A nem szabványos eszközök, pedig, lehetőséget adnak a pedagógusnak a gyermekek érdeklődésének felkeltéséhez.

Közvetve, vagy közvetlenül olyan területek is fejlődnek a testnevelési foglalkozások által, mint a nagymozgások, az egyensúlyérzék, a finommotorika, a térirányok ismerete, és a szociális érettség.

A játéktevékenység fejlesztő hatásai a figyelemkoncentráció, a helyzetfelismerési-, és döntési képesség, a gyors gondolkodás, a kezdeményező- és szervezőképesség, a találékonyság, a kreatív, problémamegoldó gondolkodás.

A gyermek sokoldalú fejlődése nagy részben függ az aktív mozgástól, ami elősegíti fizikai és pszichikai fejlődését.

A testi nevelés a gyerekek olyan akarati tulajdonságai is fejlődnek, amelyek a munkára nevelés feladataihoz kapcsolódnak: kötelességtudat, rendszeresség, pontosság, kitartás, megbízhatóság, önuralom, kezdeményezőképesség, fegyelmezettség, kollektív érzés, becsületesség.

A nem szabványos eszközök alkalmazása a testi nevelés során segítenek a gyermekeknek nem csak könnyebben elsajátítani a feladatokat, hanem a mozgásteret is nagyobbítják.

A munka leírása, valamint a kivizsgálások során bebizonyosodtam arról, hogy az eredményeket nagyon befolyásolják egyrészt a csoportos gyakorlatok, másrészt a gyermekek fejlődése az idő során.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О. І. Курок. –Суми : Універсальна книга, 2004. –428 с. –ISBN 966-680-142-6.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. –Л. : ВНТЛ, 1998. –336 с.
3. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку, Київ, «Радянська школа», 1979.
4. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. –К. : Вища школа, 1979. –242 с.
5. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. –3-е изд., испр. и доп. –М. : Просвещение, 1985. –256 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. –К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 2. –366 с. –ISBN 966-7133-97-4.
7. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. –Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. –127 с.
8. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підруч. для учнів дошкільних відділень пед. училищ / Д. В. Хухлаєва –К.: Вища школа, 1979.–200с.9. Журнали «Дошкільне виховання» 2011р., №6, с.22
10. І.В. Луцик. Фізичний розвиток дошкільників/Впевнений старт/ старший вік. Харків, «Видавнича група «Основа»», 2011р.
11. Посібник для навчання дітей дошкільного віку здоровому способу життя « Дитина-диво світу» - Світ дитячих споглядань. Тернопіль, «Видавництво Астон», 2007р.
12. Бібліотечка вихователя дошкільного закладу. - 2001-2002рр.
13. В.Л. Сухар « Здоров'я та фізичний розвиток дитини раннього віку» Видавництво «Ранок» Веста, 2009 р.
14. М.В. Педан « Організація освітнього процесу від вересня до травня» Харків, видавнича група « Основа», 2013 р.
15. Програма розвитку дитини дошкільного віку « Українське дошкілля»

(фізичний розвиток раннього, молодшого, середнього та старшого дошкільного віку).

16. В.Л. Сухар « Розробки занять по програмі «Зернятко»»
Видавництво « Ранок», 2010 р.
17. Бібліотечка вихователя дитячого садка « Фізкульт-ура»
О.П. Букова, вихователь-спеціаліст із фізичного виховання.
м.Марганець, Дніпропетровська обл.
18. М.І. Станкін « Психолого-педагогічні основи фізичного виховання»
« Просвіта», 2002 р.
19. Д.Глазиріна « Фізична культура-дошкільникам»
« Владос», 2001 р.
20. Т.І.Осокіна « Фізична культура в дитячому садку»
Москва, 1986 р.
21. Л.І.Пензулаєва «Фізкультурні заняття з дітьми 5-6 років»
Москва, 1988 р.
22. З.С. Уварова « Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку»
Москва, 1989 р.
23. Г.П.Лєскова « Загальнорозвиваючі вправи в дитячому садку»
Москва, 1981 р.
24. М.І.Фонарьова « Розвиток рухів дитини-дошкільника»
Москва, 1989 р.
25. А.В.Кенеман « Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку»
Москва, 1986 р.
26. Ю.А.Єрмолаєв « Вікова фізіологія»
Москва, « Вища школа», 1985 р.
27. Конспект заняття з фізичного виховання для дітей І молодшої групи « Веселі курчата», 2012 р.
28. Конспект заняття з фізичного виховання для дітей середньої групи « Мандрівка мишенят», 2013 р.
29. Конспект заняття з фізичного виховання для дітей старшої групи « В гості до лісових звірят», 2015 р.
30. Степаненкова Е. Я. Методика проведення рухливих для ігор.
Київ, 2001 р.

31. Мещерякова С. Ю. Розвиток ігрової діяльності. Фізичний розвиток, охорона і зміцнення здоров'я дітей.
Харків, видавнича група « Основа», 2013 р.
32. Галанова А. С. Психічний і фізичний розвиток дітей від одного року до трьох років: Посібник для працівників дошкільного виховання.
« Просвіта», 2002 р.
33. Жуков В.Л., Єжова О.О. Вікова фізіологія.
Суми.: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004.
34. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. «Радість руху».–
ТСМП «Астон», 1999.– 114
35. Аросьев Д. А. Как увлечь физической культурой
1987 р.
36. В.В.Гориневский, "Физическое образование. Пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц, занимающихся физическим образованием". Спб., 1913.
37. Т.І.Дмитренко "Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку" , К., "Вища школа " , 1973
38. Т.І.Дмитренко "Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку", К., "Вища школа " , 1976
39. Ю.Ф.Луури "Физическое воспитание детей дошкольного возраста" ,
М., "Просвещение", 1991
40. М.К.Шейко "Рухливі ігри дошкільників", 3 – те вид.
К., "Радянська школа", 1972

ДОДАТКИ

Конспект заняття з фізичного виховання (сюжетна фізкультура) «Мандрівка мишенят»

(середня група)

Програмовий зміст:

вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві, підлізанні правим та лівим боком під дугами. Стрибати на обох ногах, просуваючись вперед, із обруча в обруч, переступати з купинки на купинку – площинні геометричні фігури – круг, прямокутник, трикутник, квадрат. Закріплювати рахування у межах 5, назву геометричних фігур. Під час рухливої гри вправляти у бігу з ловінням та у розтіч. Розвивати спритність, спостережливість, кмітливість, уміння точно виконувати завдання інструктора на відповідні слова, швидку орієнтацію в просторі, уміння діяти за сигналом. Виховувати правильну поставу, бажання займатися фізкультурою разом в колективі однолітків.

Матеріал та обладнання: 2 гімнастичні лави, 2 дуги висотою 50 см, 6 обручів, «доріжка здоров'я», площинні геометричні фігури – круг, прямокутник, трикутник, квадрат), маски мишки, кішки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Шикування в шеренгу. Перевірка рівняння та постави.

У старої мишки – мами
Діточки дуже гарненькі.
Ось які маленькі,
Ось які гарненькі.

Шикування в колону.

Поставали всі рівненько
Підемо ніжками дрібненько...
(ходьба звичайна)

Ти на сонце подивися
І рукою доторкнися...
(ходьба на носках)

Мишенята, на доріжку!
Починаємо пробіжку...
(біг у середньому темпі)

Вже стомились наші ніжки
Відпочинемо ми трішки...
(ходьба звичайна)

А стежиночка юрка
Далі, далі убіга...
(ходьба по "доріжці здоров'я")
Перешиккування у 2 ланки.

II. Комплекс загально розвивальних вправ

1. Очі роблять теж зарядку,

Вправо – вліво та й спочатку.

В.п. – ноги на ширині стопи, руки вільно.

1 – повернути очі праворуч;

2 – повернутись в в.п.;

3 – повернути очі ліворуч;

4 – повернутись в в.п. (по 4 рази в кожную сторону)

2. Стали мишки підростати

Вгору руки піднімати.

В.п. – ноги на ширині стопи, руки опущені.

1 – підняти руки через сторони вгору;

2 – повернутись в в.п. (8 р.)

3. Поверніться вліво – вправо

Та робіть всі гарно вправу.

В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1 – повернути тулуб вправо;

2 – повернутись в в.п.;

3 – повернути тулуб вліво;

4 – повернутись в в.п. (по 4 рази в кожную сторону)

4. Нахиліться стільки раз

Скільки пальчиків у нас.

В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1 – нахилити тулуб вперед, розвести руки в сторони;

2 – повернутись в в.п. (8 разів)

5. Всі на килим полягали

І лапками помахали.

В.п. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах.

1 – 4 – по чергово випрямляти та згинати ноги у висі.(3 підходи по 8с)

6. Нумо швидко всі вставайте

Та як м'ячики стрибайте.

В.п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі.

1 – 10 – стрибати на місці; 1 – 10 – ходьба на місці (2 підходи)

7. Вдих – всі лапки підіймають,

видих – плавно опускають.

Дихальна вправа.

Підем далі мандрувати,

Собі їжу десь шукати.

III. Основна частина

1. Ось місточок перед нами,

Треба нам пройти із вами.

Лапки в сторони тримайте

Голову не опускайте.

(ходьба по гімнастичній лаві)

2. Скільки в обручах їди
Пострибаєм всі туди.
Ану ж швидко полічіть.

Скільки обручів лежить?
(стрибки з обруча в обруч)

3. Ось болото перед нами,
Треба нам пройти із вами
*(переступання з купинки на купинку – площинні
геометричні фігури – круг, прямокутник,
трикутник, квадрат)*

4. Ой, їжак за нами ходить,
З мишок він очей не зводить.
В нірки швидко поховались,
Їжачку ми не дістались.
(підлізання правим і лівим боком під дугою)

Рухлива гра «Кіт-воркіт та мишенята»

Діти – «миші» сидять у «норці» - з одного боку залу. Неподалік від них сидить «кіт».

А ось тут, біля воріт,

Спить на лавці кіт – воркіт,

«Кіт» засинає. А «миші» розбігаються по залі чи майданчику.

Котик очі відкриває,

Мишеняток доганяє.

*«Кіт» прокидається, починає нявкати та ловити «мишей», а ті мають встигнути
повернутися у «норку».*

Мишки, швидко всі тікайте

Коту в лапи не попадайте.

Котик знов пішов і спить,

Мишок не іде ловить.

Повторити 3 - 4 рази.

IV. Підсумок заняття.

Котик з нами подружив,
Наче він із нами жив.

Котик з нами буде жити,
Буде з нами він дружити.

Шикування в колону.

Довго – довго ми гуляли
Багато їжі назбирали.
А тепер додому час,
Вдома вже чекають нас.

(ходьба звичайна з виконанням дихальної вправи)

Конспект заняття з фізичного виховання (сюжетна фізкультура) «В гостях у лісових звірів».

(старша група)

Програмовий зміст: *вчити дітей ходити по лаві, перестрибувати з квітки на квітку, просовуючись уперед; підлазити під дуги навкарачки; сприяти виникненню інтересу до занять фізичною культурою; розвивати почуття рівноваги, сприяти розвитку гнучкості у дітей; виховувати почуття дружби між дітьми, вчити допомагати один одному, піклуватися про менших.*

Матеріал та обладнання: дошки, лави, дуги, квіти, костюми лисички, ведмедика, зайчика.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. - Добрий день, діти, сьогодні до вас у гості завітали давно вам знайомі лісові звірята: Лисичка, Ведмедик та Зайчик (діти старшої групи, одягнені у відповідні костюми).
Давайте з ними привітаємось.

- Добрий день!

(діти-гості, одягнені у лісових звірят)

Ведмедик: «Ви, мабуть, прийшли до спортивного залу, щоб бути сильними і сміливими?»

Лисичка: «Ми теж хочемо бути сильними, тому ми прийшли познайомитись та вас, діточок, повчити наших вправ».

- Ну то що, діти, позаймаємось зі звірятами, повчимося разом із ними?

Зайчик: «Тож давайте разом з нам станемо на зарядку».

(«Звірята» – це діти старшої групи. Вони беруть за руки дітей молодшої групи і стають у коло).

II. Загальнорозвиваючі вправи:

Нумо в коло разом з нами стали всі швиденько,

I потупали ногами дружно, веселенько.

Ну, а зараз розійшлися, плеснули в долоні.

Всі присіли, підвелися, щічки вже червоні.

Попрацюємо сьогодні, ну, то що ви згодні?

Раз – підняли руки вгору, два – схилилися додолу.

Не згинайте, діти, ноги, як торкнетесь підлоги.

Три, чотири, стали прямо, починаймо іншу вправу.

Крок вперед і два стрибки, ніби зайчики прудкі.

Руки в боки й нахилились, вправо – вліво, вправо – вліво,

Руки прямо, вгору так, покрутились, як вітряк,

Помахали, опустили, а тепер усі присіли,

Підвелися, стали прямо, закінчилися наші вправи».

III. Основна частина.

Ведмедик: «А тепер, мої малята, підемо у ліс гуляти».

Лисичка: «Весело крокуємо, по лісу мандруємо. На дорозі кладка, увага, малятка! Ручки ми розводимо та по кладці проходимо». (*Діти ідуть один за одним по дошці, покладеній на підлогу*). Повторити 5 – 6 разів.

Зайчик:

«На дорозі в нас струмок,

А зайці то скік, то скок.

Обережно, всі малята,

Піднімайте ноженята».

Діти ідуть, переступаючи з квітки на квітку, які розставлені на підлозі (30 с).

Ведмедик: «Наші діти всі стомились, погратись їм захотілось».

Гра «Лисичка і зайченята»

Лисичка: «Я Лисичка, я сестричка у лісочку гуляю і на зайчиків маленьких косо поглядаю».

- У лісочку на галявці зайчики гуляли,

По травичці, по зеленій весело стрибали.

(діти стрибають, як зайчики).

Скік та скок, скік та скок, скачуть зайченята.

На травиці, на зеленій бавляться малята».

(діти присідають, ніби щипають травичку).

Діти виконують рухи за текстом вірша).

Лисичка: «Я лисичка, я хитренька, з лісу вибігаю і зайчаток довгоногих вже наздоганяю».

(Діти бігають по залу, а Лисичка намагається їх спіймати).

- Які ж бо спритні наші зайченята! Не змогла Лисичка жодного впіймати.

Ведмедик: «Гарно спинку вигинаємо і голівку пригинаємо. У барлогу всі ходім, бо найкращий в мене дім».

(Діти підлазять під дугу висотою 40 – 50 см). Вправу повторити 4 – 5 разів.

- Довго по лісу блукали, добре що не заблукали. У коло дружно всі ставайте, в каруселі закружляйте.

(Звірята беруть за руки дітей і стають у коло).

«Закрутились каруселі,

все кругом, кругом, кругом.

(Діти, тримаючись за руки, йдуть по колу повільним кроком).

А ми діточки веселі,

все бігом, бігом, бігом.

(Діти, тримаючись за руки, біжать по колу).

Тихше, тихше, не спішіть,

Каруселі зупиніть!*(Діти починають поступово вповільнювати рух).*

Раз, два, раз, два,

закінчилась наша гра».

(Після останніх слів діти зупиняються).

Гру повторити 2 – 3 рази.

IV. Заключна частина.

- Ось так швидко промайнув наш час, звірятам потрібно повертатися до лісу.

«Ми до лісу всі підемо,
може в ньому щось знайдемо».

(Заспокійлива ходьба 35 с).

«Недарма ми тут гуляли,
в лісі кошик відшукали.
Їжачок приходив в ліс,
він морквинки нам приніс.

Ой, які ж вони смачні!

Будуть і тобі, й мені».

Вихователь роздає дітям морквинки.

Діти виходять із залу.



ДОДАТОК 1



ДОДАТОК 2



ДОДАТОК 3



ДОДАТОК 4



ДОДАТОК 5



ДОДАТОК 6



ДОДАТОК 7



ДОДАТОК 8



ДОДАТОК 9



ДОДАТОК 10



ДОДАТОК 11



ДОДАТОК 12



ДОДАТОК 13