

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

**Кафедра педагогіки і психології**

**Пояснювальна записка**  
до кваліфікаційної роботи бакалавра

на тему: Активізація рухової діяльності дітей дошкільного віку за допомогою ігрових вправ

Виконала: студентка IV -го курсу,  
напряму підготовки (спеціальності)  
0101 Педагогічна освіта  
6.010101 Дошкільна освіта  
Стойка К. М.

Керівник: Візавер А. Д.  
Рецензент:

Берегово – 2015 р.

**Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma**  
**II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

Sztojka Katalin

Az óvodáskorú gyermekek mozgástevékenységének fokozása játékos  
gyakorlatokkal

Szakedolgozat

Témavezető:  
Vizáver Árpád

Recenzens:

Beregszász – 2015

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
I. Спорт - дітям.....	7
1.1. Роль фізичної культури у всебічному розвитку організму дітей дошкільного віку....	7
1.2. Початок занять фізичною культурою і спортом.....	10
1.3. Розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку.....	14
1.4. Роль батьків у підвищенні рухової діяльності дітей дошкільного віку.....	19
II. Ігрові вправи – основний засіб підвищення всебічного розвитку дітей дошкільного віку.....	22
2.1. Вплив ігрових вправ на рухову активність дітей.....	22
2.2. Роль рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного віку.....	25
2.3. Рухливі ігри для дітей дошкільного віку.....	30
III. Методика навчання ігрових вправ на заняттях фізичної культури з дітьми дошкільного віку.....	34
3.1. Методи навчання на заняттях фізичної культури.....	34
3.1.1 Словесні методи навчання.....	34
3.1.2. Наочні методи навчання.....	36
3.1.3. Практичні методи навчання.....	39
IV. Дослідження.....	43
Резюме.....	59
Список використаної літератури.....	61
Додатки.....	63

## TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés .....	5
I. Sport - gyerekeknek .....	7
1.1. Testnevelés szerepe az óvodáskorú gyermekek átfogó testi fejlődésében .....	7
1.2. A testnevelési foglalkozások és a sport kezdete.....	10
1.3. A fizikai tulajdonságok fejlődése az óvodáskorú gyermekeknél .....	14
1.4. A szülők szerepe a gyermekek motoros aktivitásának növelésében .....	19
II. Játékos gyakorlatok az óvodáskorú gyerekek testi fejlődésének elsődleges eszköze.....	22
2.1. A játékos gyakorlatok hatása a gyerekek motoros aktivitására.....	22
2.2. A mozgásos játékok szerepe az óvodáskorú gyerekek nevelésében .....	25
2.3. Mozgásos játékok óvodás korú gyerekek számára.....	30
III. A játékos gyakorlatok tanításának módszerei, az óvodáskorú gyerekek testnevelési foglalkozásain.....	34
3.1. A testnevelési foglalkozások tanítási módszerei .....	34
3.1.1 Verbális tanulási módszerek.....	34
3.1.2. Vizuális nevelés módszerei .....	36
3.1.3 A gyakorlati foglalkozások módszerei .....	39
IV. Kutatás.....	43
Rezümé.....	59
Felhasznált irodalom .....	61
Melléklet.....	63

## ВСТУП

Ефективність педагогічного процесу в дитячому садку, спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову підготовленість дітей дошкільного віку, залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Наукові дослідження (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна, Н.Ф. Денисенко, В.А. Шишкіна та ін) довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін).

Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. На думку академіка К.М. Бикова: "Без м'язових рухів неможливо ні пізнання природи, ні, тим більш, переобладнання її в процесі праці, ні удосконалення самої людини в процесі виховання". Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей.

Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання дитиною рухів залежить від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику. Керівництво дошкільним закладом повинно забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання і розмістити його у групових кімнатах, фізкультурному залі та на майданчику. Воно має відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Головна вимога до фізкультурного обладнання - забезпечення безпеки під час виконання вправ, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення гімнастичного обладнання та за правильною обробкою дерев'яних приладів (гімнастична стінка, лави, драбинки, дошки та ін). Вони повинні бути добре відполіровані, а металеве обладнання відшліфоване та з закругленими кутами. Якість обладнання, їх стійкість та міцність перевіряються вихователем перед початком занять з фізичної культури.

*Мета* роботи – активізація рухової діяльності дітей дошкільного віку.

*Предметом* дослідження являються ігри та вправи, які впливають на ефективність фізичного виховання дітей дошкільного віку.

*Об'єктом* дослідження в моїй роботі є фізична культура дитячого садка.

Основні завдання, які в мене постають при досягненні поставленої мети роботи:

- встановити роль фізичної культури у всебічному розвитку організму дітей дошкільного віку;
- вдосконалити знання про ігрові вправи – як основний засіб підвищення всебічного розвитку дітей дошкільного віку;
- проаналізувати методи навчання ігрових вправ на заняттях з фізичної культури дітьми дошкільного віку.

*Практична значимість:* підвищення ефективності занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку відкриває досить вагомі перспективи в майбутньому, заняття проведені на високому рівні не тільки сприяють зміцненню та фізичному розвитку організму дитини, але в майбутньому можуть сприяти залученню дитини до професійного спорту.

## I. СПОРТ - ДІТЯМ.

### 1.1. Роль фізичної культури у всебічному розвитку організму дітей дошкільного віку.

Рухи є природним стимулом життєдіяльності організму, тренуванням всіх його систем і органів. Завдяки руху підвищується загальний життєвий тонус, зростають працездатність, витривалість, стійкість до хвороб. У перші сім років життя у дітей формуються найважливіші рухові навички, закладаються основи здоров'я, довголіття, всебічної рухової підготовленості, створюються вирішальні передумови всебічного розвитку особистості. Рух робить істотний вплив і на розвиток інтелекту дитини. Саме в цей період здійснюються найбільш інтенсивний ріст і розвиток найважливіших систем організму та їх функцій, закладається база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей.

Аналіз науково-методичної літератури і численні педагогічні спостереження показують, що фізичне виховання - перший щабель комплексної системи виховання дошкільнят. Тому вкрай важливо організовувати заняття фізичною культурою саме в дитинстві, що дозволить організму накопичити сили і забезпечити в подальшому всебічне гармонійний розвиток особистості.

Фізичний розвиток дошкільний вік.

Правильне фізичне виховання дітей - одне з провідних завдань дошкільних установ, в процесі якого відбувається знайомство з найбільш раціональними способами виконання рухів, що позитивно впливають на роботу всіх органів і систем.

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку, маючи єдиний зміст і предмет вивчення із загальною теорією фізичного виховання, разом з тим спеціально вивчає закономірності управління розвитком дитини в процесі його виховання і навчання, враховуючи можливості працездатності організму, виникаючі інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного і логічного мислення, своєрідності переважаючого виду діяльності, у зв'язку з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини і готується перехід дитини до нового вищого ступеня його розвитку. Відповідно до цього розробляється змісту всіх форм організації фізичного виховання і оптимальної педагогічні умови його реалізації. [19, 38]

Пізнаючи і враховуючи закономірності потенційних можливостей дитини кожного вікового періоду, теорія фізичного виховання передбачає вимоги науково обґрунтованої програми всього виховно-освітнього комплексу фізичного виховання (рухові уміння і

навички, фізичні якості, деякі елементарні знання), засвоєння якої забезпечує дітям необхідний рівень фізичної підготовленості для надходження в школу.

Фізичне виховання дошкільнят - складний процес. Засвоєння техніки виконання фізичних вправ спочатку здійснюється на спеціально організованих фізкультурних заняттях, але надалі дитина використовує ці рухи в повсякденному житті, в самостійній діяльності, тому звичка діяти певним чином успішно складається тільки при тісній взаємодії вихователя з фізичної культури, вихователя групи і сім'ї. Для того щоб ця робота була ефективною, необхідно чітко уявляти, якого роду віддача очікується від кожного з них. При цьому роль вихователя з фізичної культури представляється досить складною і різноманітною. Передбачається дотримання суворої послідовності при засвоєнні дітьми програми з урахуванням вікових особливостей і можливості дитини кожного періоду його життя, стану нервової системи і всього організму в цілому. Перевищення вимог, прискорення темпу навчання дітей, минаючи проміжні ланки програми, слід вважати неприпустимим, оскільки це викликає непосильний напруга організму, що завдають шкоди здоров'ю і нервово-психічному розвитку дітей. Фізичне виховання в той же час комплексно вирішує завдання розумового, морального, естетичного і трудового виховання. У всіх формах організації фізичного виховання дітей (заняття, рухливі ігри, самостійна рухова активність і так далі) увага керівника фізичного виховання спрямовується на виховання свідомо діючого, в міру своїх вікових можливостей дитини, успішно опановує руховими навичками, вміє орієнтуватися в навколишньому, активно долати зустрічається труднощі, що проявляє прагнення до творчих пошуків. [2. 6]

При проведенні занять з дошкільниками фізичні вправи слід підбирати з урахуванням вікової фізіології та відповідно до особливостей вікового періоду дитинства, характером відповідних реакцій. Для зміцнення здоров'я дітей та попередження захворювань необхідно не тільки підвищувати рівень їх рухової активності, але і систематично проводити активні гартують заходи. Вони можуть бути місцевими і загальними, традиційними і нетрадиційними.

Аналіз практики роботи дошкільних установ показує, що в останні роки відзначається зменшення питомої ваги рухів в загальному режимі дня, це негативно позначається на формуванні всіх систем і, безсумнівно, знижує захисні сили дитячого організму. Оптимізація рухового режиму стає, таким чином, одним з елементів неспецифічної профілактики гострих респіраторних захворювань (ГРЗ). Для характеристики рухового режиму в даний час все ширше використовується облік повсякденному рухової активності. Діти з більшою руховою активністю виявляються більш розвиненими і фізично і психічно: більш інтенсивна рухова активність сприяє



кращому фізичному розвитку, а кращий фізичний розвиток, у свою чергу стимулює рухову активність і нервово-психічний розвиток

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку безперервно розвивається і збагачується новими знаннями, одержуваними в результаті досліджень, що охоплюють різноманітні сторони виховання дитини. Дані досліджень, перевірені в масовій практиці дитячих установ, вводяться в програми, навчальні посібники, підручники та в практичну роботу з дітьми, сприяючи прогресу всього виховно-освітнього процесу.

Здійснювати фізичне виховання дітей, це означає:

1. вміти аналізувати і оцінювати ступінь фізичного здоров'я і рухового розвитку дітей;
2. формулювати завдання фізичного виховання на певний період (наприклад, на навчальний рік) і визначати першорядні з них з урахуванням особливостей кожного з дітей;
3. організувати процес виховання в певній системі, вибираючи найбільш доцільні засоби, форми і методи роботи в конкретних умовах;
4. проектувати бажаний рівень кінцевого результату, передбачаючи труднощі на шляху до досягнення цілей;
5. порівнювати досягнуті результати з вихідними даними і поставленими завданнями;
6. володіти самооцінкою професійної майстерності, постійно удосконалюючи його. [2, 13]

Таким чином, гарне здоров'я, отримане в дошкільному віці, є фундаментом загального розвитку людини. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільному закладі повинна бути націлена на пошук резервів повноцінного фізичного розвитку дітей і формування основ здорового способу життя.

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віці здійснюються оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичного виховання.

1. Розвиток форм і функцій організму людини, спрямоване на всебічне вдосконалення фізичних здібностей; зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття людей.
2. Формування життєво важливих рухових умінь, навичок (у тому числі безпосередньо прикладних і спортивних), спеціальних знань, прищеплення організаторських здібностей.
3. Виховання моральних вольових і естетичних якостей особистості в дусі принципів морального кодексу; сприяння розвитку інтелекту.

Головним завданням фізичного виховання дошкільнят є охорона життя та зміцнення здоров'я, загартовування організму дітей. [5, 10]

Завдяки пластичності нервової системи у дітей рухові навички формуються порівняно легко. Більшість їх (повзання, ходьба на лижах, катання на велосипеді та ін.) Діти використовують у повсякденному житті.

Рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім середовищем і сприяють її пізнанню: так, дитина, навчившись повзати, сам наближається до тих предметів, які його цікавлять, і знайомиться з ними; діти, які вміють пересуватися на лижах, кататися на велосипеді, легше пізнають властивості снігу, вітру; при плаванні діти знайомляться з властивостями води.

Сформовані рухові навички дозволяють економити фізичні сили дитини. Якщо дитина виконує вправи легко, без напруги то він витрачає менше нервової енергії. Завдяки цьому створюється можливість повторювати більшу кількість разів і більш ефективно впливати на серцево-судинну, дихальну системи, а також розвивати фізичні якості. У дітей дошкільного віку необхідно сформувати навички виконання вправи основної гімнастики (стройові, загально-розвиваючі вправи, основні рухи - ходьба, біг, вправи в рівновазі, лазіння, повзання, перелазіння, метання, стрибки), спортивні вправ (ходьба на лижах, катання на ковзанах, санках, велосипедах, плавання). Крім того, слід навчити дітей грати в ігри з елементами спортивних ігор (теніс, бадмінтон, городки, волейбол, баскетбол, хокей, футбол та ін.).

## **1.2. Початок занять фізичної культури і спорту**

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Щоденно в режимі дня дошкільнят проводяться: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями.

**Ранкову гімнастику** в дитячих садках проводять перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Добираючи вправи для ранкової гімнастики треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватись такими вимогами:

- вправи повинні бути прості і доступні, що не вимагають великої затрати зусиль;
- вправи повинні бути різноманітними за видами рухів і охоплювати великі групи м'язів;
- вихованцям молодших груп пропонують вправи з імітацією рухів;
- для урізноманітнення ранкової гімнастики впроваджувати вправи з предметами.

Для проведення ранкової гімнастики необхідно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться має бути чистим, світлим, добре провітреним. Проведення передбачає такий зміст заняття:

- шиккування;

- ходьба з метою профілактики плоскостопості (на внутрішній, зовнішній стороні стопи);
- легкий біг;
- шикування (у коло в молодшій групі, середня і старше в колони);
- при виконанні вправ вихователь застосовує дзеркальний показ (профіль, анфас);
- на закінчення комплексу легкий біг, ходьба, дихальні вправи. [3, 157]

Кількість рухових вправ та їх дозування у комплексах ранкової гімнастики є неоднаковими для дітей різних вікових груп. Відтак, для *першої молодшої групи* комплекс складається з 3–4 вправ ігрового і наслідувального характеру у поєднанні з ходьбою, бігом, підстрибуванням. Його тривалість до 5 хв. У *підготовчій групі* комплекс складають 7–8 вправ, тривалістю до 12 хв. До *дітей семирічного віку* вимоги значно зростають загально розвиваючі вправи вони повторюють 10–12 разів, тривалість бігу залом у середньому темпі доводиться від 2 до 5 хв. а кількість стрибків на закінчення ранкової гімнастики – до 35 разів. Таким чином, в цілому збільшується фізіологічна дія на організм дітей.

Вправи комплексу ранкової гімнастики – позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему), сприяє формуванню правильної постави, профілактики плоскостопості.

Щоденне використання ранкової гімнастики організує і мобілізує дитину, приводить організм у відповідний робочий стан.

Щоденно після денного сну у всіх дошкільних групах проводиться комплекс вправ *гігієнічної гімнастики*. До нього входять загально розвиваючі вправи, які виконувались вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не пропонують у зв'язку з тим, що організм дітей після вставання з ліжка ще перебуває в стані гальмування й значне фізичне навантаження, не бажане. Температура повітря у приміщенні може бути в межах 16–18 градусів. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартуванням повітрям значно підвищує її оздоровчий вплив.

**Рухливі ігри** організує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну. Гра – важлива самостійна діяльність дітей, вона займає значне місце в їхньому житті.

У виховній роботі дитячого садка велике значення приділяється іграм творчого характеру, однією з форм яких є *гра з різними предметами*. Ці ігри мало регламентовані, прості за структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно більшу самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі

вигадують зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш її ногами; кидати і ловити м'яч, поки не впустиш його, та ін.

Цікавим і досить ефективним для дошкільників видом ігрової діяльності є *ігри-завдання*, зміст яких становлять доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, докотити обруч до кінця доріжки, не впустивши його та ін.).

Не маючи достатнього запасу рухових умінь і навичок, дошкільники, особливо молодших груп, у самостійних іграх не відразу проявляють активність та ініціативу. В результаті цього основний задум гри частіше буває обмеженим, а дії – одноманітними. В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь і більш інтенсивному розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати *іграми-вправами*.

Більш складний вид рухливих ігор, який широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, – *сюжетні ігри* за правилами. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, дотримуватись встановлених правил.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їхнього проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика та достатньої кількості необхідних для дітей предметів

Рухлива гра як самостійна форма фізкультурних занять дошкільників суттєво доповнює заняття урочного типу і за змістом повинна бути тісно пов'язана з ними. У процесі гри створюються сприятливі умови для вдосконалення рухових дій, вивчених на заняттях.

**Прогулянки** займають велике місце у режимі дня дошкільників. На них відводиться від 50 хв. до 2 год. у першій і другій половині дня. Основне призначення прогулянок – тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами. Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільників. Головне з них – навчання дітей застосуванню рухових умінь і навичок у природних умовах, які часто змінюються. Організують прогулянки так, щоб діти більше часу проводили у русі, але не занадто перегрівалися. Тривалість прогулянок за межі дитячого садка залежить від віку дітей (5–7 років) і змінюється залежно від пори року, погоди, змісту. Вихователь повинен спеціально готуватися до проведення таких прогулянок: продумати маршрут, передбачити місце відпочинку, ігри, спортивні розваги, підготувати необхідний інвентар. Бажано, щоб у

проведенні прогулянок за межі дитячого садка брали участь не менше двох дорослих (вихователь, няня, вихователь-методист, завідувач, будь-хто з батьків).

**Спортивні розваги.** У практиці цілеспрямованого використання засобів фізичної культури, починаючи з четвертого року життя дітей, широкого розповсюдження набули такі види, як катання на санках, біг на ковзанах, їзда на велосипедах, пересування на лижах, плавання, деякі прийоми бадмінтону, настільного тенісу та ін.

Вправи з різних видів спорту умовно називають спортивними розвагами у зв'язку із застосуванням їх без установки на спортивний результат. Головне їхнє завдання – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність сурового регламентування, наявність яскравих ігрових моментів та елементів змагань.

Спортивні розваги можна вважати хоча елементарною, але дієвою формою початкової спортивної підготовки. Діти оволодівають нескладними і доступними для них елементами техніки спортивних вправ та ігор у процесі занять фізкультурою та на прогулянках.

При сидінні в одній позі і розумовому напруженні настає втома дитини, послаблюється її увага, уповільнюється тік крові, погіршується кровопостачання мозку. З метою забезпечення короткочасного активного відпочинку, активізації організму дітей в цілому та загального обміну речовин, сприяти випрямленню і розвантаженню хребта, зменшення втоми і відновлення працездатності дитини проводяться фізкультхвилинки.

**Фізкультурна хвилинка** – це форма активного відпочинку під час малорухливих занять. Застосовується починаючи зі старшого дошкільного віку. Фізкультхвилинки проводяться щодня під час занять з математики, конструювання, розвитку мовлення, логіки, ліпки, малювання і т.д. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3–4 вправи, кожна з яких повторюється 4–6 раз. Темп виконання вправ – середній або повільний. Загальна тривалість – 1–2 хв.

Не слід приділяти особливих вимог до техніки виконання вправ, краще акцентувати увагу на моменті розслаблення, активному видиху. У деяких випадках корисно використовувати інтенсивніші вправи: 10–15 підскоків, 10–12 присідань, біг на місці (30–40с). фізкультхвилинка повинна бути радісною, цікавою для дитини, давати їй м'язове розвантаження. Перед проведення фізкультхвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправи спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу.

До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов'язкове проведення *фізкультпаузи* (динамічної перерви) між заняттями на яких переважає розумове

навантаження. Зміст фізкультпауз – ігри середньої та малої інтенсивності, танцювальні рухи під музику, комплекс вправ ритмічної гімнастики або загально-розвиваючих вправ (5–6), які вже знайомі дітям. Тривалість фізкультпаузи 6–10 хвилин. Необхідно закінчувати проведення динамічної перерви за 2–3 хвилини до початку наступного заняття.

**Фізкультурні свята** як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку проводяться двічі на рік у старшій та підготовчій до школи групах. Призначення таких свят – продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Крім того, дітям надається можливість позмагатися під час проведення свят у силі, спритності, кмітливості, вмінні орієнтуватися у несподіваних ситуаціях. Свята проводяться для однієї, кількох одновікових або для суміжних за віком груп. Місцем проведення свята може бути фізкультурний зал, майданчик, басейн, каток, лижня.

Програмами виховання у дитячому садку передбачені Дні здоров'я, а також двічі на рік – канікули. Вони повинні бути заповнені різноманітними цікавими фізкультурними заходами, що забезпечують активний відпочинок дітей, зміцнення їхнього здоров'я, підвищення працездатності організму.

**Самостійна рухова діяльність дітей.** Поряд з організованими формами фізкультурних занять у дитячому садку рекомендується створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, котра будується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою. Значення цієї діяльності зберігається для усього дошкільного періоду, зміст її поступово розширюється у зв'язку з накопиченням старшими дошкільниками рухового досвіду. Стимулюючу дію на самостійну рухову активність справляє оснащення майданчиків для прогулянок спеціальним обладнанням, фізкультурними посібниками та інвентарем. керівництвом вихователя, батьків. При цьому слід запобігати надмірній регламентації діяльності дітей, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності. [18, 13]

### **1.3. Розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку.**

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність.

Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях О.Н. Крестовнікова, М.В. Зімкіна, О.В. Коробкова та ін. авторів. Їх дослідження стверджують, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму. [4, 202]

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загально-фізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці.

Розвиток рухових якостей залежить від режиму життя, але на нього впливають ще й інші важливі умови. [7, 37].

*Методика розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку.*

Гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини. Вона залежить від форми і будови суглобів, від еластичності м'язів і зв'язок, від функціонального стану центральної нервової системи і рухового апарату. Рухливість в суглобах має певний вплив на функціональну діяльність дитини. З нею також пов'язані амплітуда, точність, швидкість його рухів. Тому розвитку гнучкості у дітей

починаючи з дошкільним віком слід надавати певну увагу в процесі їх фізичного виховання.

Для, оптимізації гнучкості у дітей 3-6 років використовують вправи, які сприяють розтягненню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Вони виконуються з великою амплітудою і дають максимальний ефект за умови систематичного виконання в комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинках, на заняттях фізичної культури. Найраціональнішими є пружинисті (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різноманітними початковими положеннями [16, 35].

Під час виконання цих вправ дітям потрібно давати цільову установку: доторкнутися м'ячиком або прапорцями підлоги, не згинаючи ніг в колінах, зробити мах ногою так, щоб доторкнутися носком витягнутої руки. Це підвищує активність дошкільнят всіх вікових груп, стимулює їх проявляти свої рухові здібності. Основною методичною умовою, якої потрібно дотримуватися в роботі над розвитком рухливості в суглобах, є обов'язкова розминка перед виконанням вправ на розтягування. Вправи на розтягнення необхідно виконувати серіями в певній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба і нижніх кінцівок; між серіями - вправи на розслаблення. Комплекс може складатися з 8-10 вправ пасивного або активного характеру. Перерви у вправах на гнучкість навіть в межах 2-3 тижнів негативно позначаються на рівні розвитку гнучкості.

*Методика розвитку швидкості рухів у дітей дошкільного віку.*

Здібність до швидкості необхідна для формування і вдосконалення бігу, різних видів стрибків і метань, в рухомих іграх, а також для успішного оволодіння багатьма видами спортивних вправ.

Швидкість виявляється в різних формах, основні з яких:

- швидка реакція на сигнал до дій або їх зміни;
- швидкість одиночного руху;
- здатність збільшувати в короткий час темп рухів по сигналу або в ігровій обстановці;
- частота циклічних рухів (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді) [17, 35].

Відповідно до особливостей прояву швидкості виділяються дві основні задачі, спрямовані на розвиток швидко виконувати рух. Одна із задач - це вправа на швидкість на початку руху, умінні миттєво реагувати на сигнал (словесний, звуковий). Ця якість необхідна в багатьох рухомих і спортивних іграх (настільному тенісі, баскетболі і ін.), на старті в бігу, плаванні, будь-яких естафетах. Інша задача - учить підтримувати високий темп руху, наприклад, в бігу наввипередки за партнером, при катанні м'яча, обруча. Підбір



ігор і вправ для розвитку швидкості визначається загальними дидактичними принципами (відповідність зросту, підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторність). Необхідно при цьому враховувати і деякі специфічні для даної якості вимоги, до яких відносяться наступні:

*по-перше*, рух повинен бути в основних рисах освоєно дитиною в повільному темпі. Так, малюк, що невпевнено ловить м'яч і допускаючи ряд помилок (притискує м'яч до грудей, широко розставляє руки), не зможе швидко його зловити і тут же перекинути назад.

Виправити недоліки в техніці руху при швидкому його виконанні неможливо;

*по-друге*, тривалість вправ на швидкість повинна бути невеликою, щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наступало стомлення. Довжина дистанції для бігу в швидкому темпі повинна бути не більше 10-30 число повторень стрибків 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх у дітей 2-3 років-10 сек. -6-7 лет-до 15-20 сек. Крім того, повинні бути інтервали відпочинку;

*по-третє*, вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер. Повторювати їх треба в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань;

*по-четверте*, важливою умовою для успішного виконання швидких рухів є оптимальний стан центральної нервової системи, який досягається лише тоді, коли діти не стомлені попередньою діяльністю [10, 62].

Для розвитку швидкості доцільно використовувати різні вправи в розмахуванні, кружлянні, помаху, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, виконуваних з максимально можливою частотою.

*Методика розвитку спритності у дітей дошкільного віку.*

Спритність необхідна при виконанні всіх основних рухів, в рухомих іграх, спортивних вправах. Вона сполучає в собі багато рухових якостей. В спритності виявляється здатність точно оцінити і виконати рух з урахуванням його просторових, тимчасових і силових характеристик.

Показником спритності у дітей 4-7 років може служити час виконання таких завдань, як біг з поворотами з оббіганням. [14, 180]

Існує два шляхи розвитку спритності.

*по-перше*, спритність зростає при оволодінні новими різноманітними рухами. Протягом дошкільного віку діти постійно придбавають рухові уміння.

*по-друге*, спритність зростає, якщо дається ускладнення, нове поєднання знайомих рухів, змінюються звичні умови виконання руху.

Фахівці в області фізичної культури рекомендують різноманітні методичні прийоми, що підвищують прояви рухової координації, спритності. З них для дітей дошкільного віку можна відібрати наступні:

1. Вживання незвичайних початкових положень (біг з положення стоячи на колінах, сидячи; стрибок з положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна різних положень (сісти, лягти, встати).
2. Зміна швидкості або темпу рухів, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів.
3. Зміна способів виконання вправ: метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом.
4. Використовування у вправах предметів різної форми, маси, об'єму, фактури сприяє розвитку уміння розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різносторонньої координації і тонких м'язових відчуттів [15, 55].
5. Виконання злагоджених дій декількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати і вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки, по 3-4 дітей, тримаючись за один великий обруч або довгу жердину).
6. Складніші поєднання основних рухів. Можна використовувати біг змійкою, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу нешироку канавку, дістаючи в стрибку до м'яча або вітки.
7. Ускладнення умов гри. Наприклад, В грі «У ведмедя в бору» дитина в ролі ведмедя, перш ніж ловити, повинен підлізти під дугу.

Перераховані вище способи розвитку спритності більшою чи меншою мірою доступні дошкільникам. Спритність поєднується зі здатністю зберігати стійке положення тіла в різноманітних рухах і позах. З цією метою використовуються вправи, в яких доводиться прикладати зусилля, щоб зберегти рівновагу [10, 62].

Вправи в спритності вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, напруженої уваги. Їх хороше виконання порівняно швидко викликає стомлення, зниження точності координації. Тому їх проводять нетривалий час і на початку рухової діяльності.

#### *Методика розвитку сили дітей дошкільного віку.*

Рівень м'язової сили в значній мірі визначається віком людини. Здібність, що поступово збільшується, до м'язової напруги, залежить від ступеня розвитку кістково-м'язової системи, функціонального стану нервових центрів, регулюючих частоту, ступінь і об'єм м'язових скорочень. М'язи складають одну третину ваги тіла дитини, і тому їх діяльність викликає відповідні зміни але всьому організмі. Немовля намагається ще не усвідомлено, як би інстинктивно вправляти свої м'язи доступними йому рухами. Це рухи

руками і ногами, прагнення повертатися з живота на спину і назад, підтягатися і підійматися, тримаючись за опору.

Розвиток здібності до прояву м'язових зусиль є важливою умовою розвитку рухових умінь, оскільки багато хто з них вимагає вже відносно розвиненої м'язової сили - біг, стрибки з місця і з розгону, метання, лазіння. Не маючи достатньо розвиненої сили, не можна швидко або довго бігати, плавати, високо стрибати, далеко метати. Чим краще розвинені м'язи і вище властивість до управління м'язовими зусиллями, тим легше виконувати рухи, опановувати новими, добиватися ефекту в руховій діяльності.

У дітей дошкільного віку особливо великі можливості до прояву, силових здібностей, якщо розглядати показники відносної сили. Вона складає в середньому 1,5-1,8 тобто дитина в змозі піднімати вагу, значно перевищуючу його власну. Відносну силу слід враховувати в рухах, пов'язаних з переміщеннями тіла: біг, стрибки, повзання, лазіння. Визначення силових можливостей дітей необхідне для правильного дозування фізичних навантажень в різних видах діяльності.

Рівномірний розвиток всієї мускулатури надзвичайно важливий для формування хорошої постави. Необхідно укріплювати м'язи утримуючі хребет в правильному положенні: м'яза шії, спини, живота.

Враховуючи можливості дітей дошкільного віку, можна виділити дві основні задачі:

1. Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату дітей.
2. Розвиток здатності раціональний проявляти м'язові зусилля, враховуючи різноманітні умови діяльності.

Підбираючи вправи і ігри, слід враховувати ці задачі. В першу чергу, роботу по розвитку силових якостей потрібно будувати при дотриманні загальних дидактичних принципів: поступовості, доступності, відповідно до вікових і індивідуальних особливостей дітей. Вправи для розвитку силових здібностей підрозділяються на дві великі групи. До першої відносяться вправи із зовнішнім опором, вагою киданих або штовхання предметів, що викликається. Другу групу складають вправи, обтяжені вагою власного тіла, наприклад повзання, лазіння, стрибки.

#### **1.4. Роль батьків у підвищенні рухової діяльності дітей дошкільного віку.**

Аналізуючи ступені освітньо-виховної системи, першим завданням дошкільного виховання Г. Ващенко визначає фізичний розвиток дитини. Природною вихователькою малої дитини є мати. Найкращі наслідки у вихованні дітей дошкільного віку може дати

співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності у напрямках і методах виховання. Такий зв'язок мусить існувати між дитячим садком та родиною.

За час дошкільного дитинства змінюються та ускладнюються рухові навички: малюк вчиться гратися, малювати, конструювати, виконувати елементарні доручення. Разом з цим проходить і засвоєння цілей та мотивів даних видів діяльності, у дитини формуються певні навички, уміння, нахили, а також структура особистісних якостей.

Одночасно з розвитком психічних функцій вдосконалюється і фізичний розвиток дитини. Рухи стають більш впевненими, знижується їх неумілість. Розвиваються як загальні, крупні рухи, так і малі, у тому числі формується мілка моторна умілість пальців рук. Це все пов'язано з процесом формування мозкових структур [11, 15].

Сучасні діти старшого дошкільного віку мало рухаються, менше, ніж раніше грають в рухливі ігри через прихильність до телевізора та комп'ютерних ігор. Зменшується і кількість відкритих місць для ігор. Батьки і вихователі все більш і більш стурбовані тим, як, де і коли можна надати дітям можливість активно і творчо організувати самостійну рухову діяльність. Для активізації інтересу дітей до спортивних та рухливих ігор, вони повинні їх дізнатися, і завдання вихователя допомогти їм у цьому.

Рухливі ігри – найбільш доступний і ефективний метод впливу на дитину. Гра – природний супутник життя дитини. Перевага рухливих ігор перед строго дозованими вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність.

Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку – велика і відповідальна. Батьки є першими вихователями, які зміцнюють і загартовують організм дитини, розвивають її мову і мислення, волю і почуття, формують її інтереси, прагнення, смаки, здібності, виховують любов до знань, допитливість, спостережливість, працьовитість. Сім'я в доступних їй межах і формах здійснює завдання розумового, морального, трудового, естетичного і фізичного виховання дітей, дбає про їх гармонійний розвиток [12, 45].

Турбота про здоров'я та всебічний фізичний розвиток дитини починається в організації здорового способу життя в сім'ї. До нього відносять: позитивний психологічний клімат у сім'ї, доброзичливе ставлення батьків одне до одного та до дитини, раціональне харчування, систематичне застосування фізичних вправ та впровадження загартовуючих процедур, посилення трудова діяльність дитини, негативне ставлення батьків до алкоголю та паління.

Одним з основних гігієнічних засобів нормального фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку у сім'ї є режим дня. Необхідність його обґрунтована вченням І. П. Павлова про певне чергування основних сторін вищої нервової діяльності людини. Формування біоритмів харчового збудження, сну та активного відпочинку сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів [8, 12].

Ефективність режиму дня дитини значною мірою залежить від домашнього побуту, від тієї атмосфери, що панує в сім'ї, особливо від взаємин дорослих і дітей. А. С. Макаренко наголошує, що «сталість режиму, його точність і обов'язковість у великій небезпеці, якщо батьки самі ставляться до цього нещиро, живуть безладно, не дотримуються ніякого режиму, а від дітей вимагають його виконання» [19, 268].

На нашу думку, для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який фізичний виховний вплив на дітей здійснюється на заняттях з фізичного розвитку у дитячому садку. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії у висуненні вимог до дитини. Адже в комплексі фізичних заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції. В іншому випадку система не працює.

Між сім'єю і дошкільним закладом повинна бути створена атмосфера ділових, товариських стосунків, бо йдеться про об'єднання зусиль для досягнення спільної мети. Водночас варто враховувати умови і можливості сім'ї та дитячого садка.

## II. ІГРОВІ ВПРАВИ – ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 2.1. Вплив ігрових вправ на рухову активність дітей

Загальновідомо вирішальне значення дошкільного періоду онтогенезу для становлення особистості дитини, створення передумов його гармонійного розвитку. Не менш відомо, що повноцінний фізичний розвиток і здоров'я дитини – це основа формування особистості. Саме в дитячому віці формуються життєво важливі базові, локомоторні навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється абетка руху, з елементів якої надалі формується вся рухова діяльність людини. Якщо врахувати, що рухова активність дітей є одночасно і умовою, і стимулюючим чинником розвитку інтелектуальної емоційної та інших сфер, то стає очевидно необхідність інтенсивної наукової розробки питань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Проте останні 10-15 років саме фізичний стан дошкільнят викликає велику тривогу вчених і практиків охорони здоров'я та освіти. Якщо двадцять п'ять років тому народжувалося 20-25% ослаблених дітей, то зараз число «фізіологічно незрілих» новонароджених потроїлася. Кожна четверта дитина дошкільного віку хворіє протягом року більше чотирьох разів. Тільки 10% дітей приходять до школи абсолютно здоровими. Крім того, в середньому 20% дошкільнят мають низький рівень фізичного розвитку, а до 7 років кількість дітей мають низький рівень фізичної підготовленості, зростає до 25-27%. Таке положення зберігається і навіть посилюється, незважаючи на існування великої кількості програм з фізичного виховання дошкільнят та нових методичних розробок. Таким чином, рішення проблеми, формування фізичного розвитку в дошкільному віці є, на мій погляд, наріжним каменем у вихованні гармонійно розвиненої, здорової, і що не менш важливо, добре підготовленої до школи особистості. А

Актуальність досвіду визначається тим, що вдосконалення системи фізичного виховання дошкільників багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки дітей цього віку. До цих пір теорія і методика дошкільного виховання була перекладанням теорії та методики фізичної культури і пристосуванням її положень до фізичного виховання дошкільнят.

Проте розробка самих методів неможлива без знань характеру розвитку основних фізичних якостей залежно від багатьох факторів, але особливо від рухової активності та соматотипу дитини.

У той же час в недостатній мірі вивчені вікові особливості розвитку рухових здібностей дітей, відмінності у фізичному вихованні та навчанні дітей кожного року життя.

Основна ідея досвіду:

-- Передбачається, що для вдосконалення процесу фізичного виховання, раціональне комплектування групи дітей, які займаються фізичною культурою в дошкільних установах, доцільно проводити з суворим урахуванням їх соматичного типу і характеру рухової діяльності.

-- Передбачається, що розвиток фізичних якостей дошкільнят відбувається більш ефективно в ігровій діяльності, яка є провідною в цьому віці.

Практична значимість результатів дослідження полягає в можливості більш ефективно коригувати регламентовані заняття фізичною культурою у дошкільнят, сприяти більш цілеспрямованому акценту на розвиток тих чи інших фізичних якостей. Запропоновані практичні рекомендації з організації груп займаються можуть бути використані для оптимізації занять фізичною культурою в дошкільних освітніх установах.

Тривалість роботи над досвідом. Діапазоном досвіду є єдине середовище виховно-освітнього процесу (фіз. заняття, ігри).

Теоретична база досвіду фізичне виховання складається із заходів, спрямованих до того, щоб виростити здорових, витривалих, життєрадісних, працездатних людей. Для повноцінного фізичного розвитку дитини необхідно, щоб він займався фізичними вправами, грав в рухливі ігри, користувався лижами, ковзанами, здійснював пішохідні екскурсії.

У рухливих іграх, фізичних вправах розвивається швидкість, спритність рухів, а також винахідливість, витримка, вміння діяти спільно.

Таким чином, у фізичному вихованні повинні знайти своє місце як заходи по зміцненню здоров'я дитини і загартовування її організму, так і вміло підібрані ігри, фізичні вправи. Чим ясніше батьки та вихователі усвідомлюють важливість усіх зазначених завдань, тим легше знайти спільну лінію виховання в сім'ї і в дитячих навчально-виховних установах.

**Гра** - невід'ємна частина розвитку вашої дитини, головний плюс якої полягає в активній і самостійної діяльності дитини, при якій він проявляє свої здібності і бачить результат своїх дій.

Слід знати, що будь-яка гра, навіть найпростіша, розвиває і формує особистість дитини. Ігри, в психологічному розвитку малюка, не можна недооцінювати. Гра - одне з найважливіших засобів на шляху до пізнань навколишнього світу. Під час ігор у дитини

поліпшується настрій, збагачується його чуттєвий досвід, розвивається образне мислення, мова й уява, а так само закладаються базові знання творчості. У дітей з розвиненою уявою, як правило, інтелект більш розвинений, вони краще і адекватніше реагують у нестандартних ситуаціях, навчання їм дається легше.

Гра це важлива умова соціального розвитку дитини, завдяки якій він знайомиться зі справами і вчинками дорослих, вчиться розуміти почуття інших людей, отримує навички спілкування і співпереживання, веселощі і свободу. На фізичний розвиток дітей гра так само робить свій вплив, стимулюючи активність дитини. Володіючи хорошим психотерапевтичним ефектом, гра дає дитині можливість позбутися негативних переживань. Через гру та ігрові дії дитина засвоює різні знання та вміння у зрозумілій для нього формі.

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього їхнього середовища. Все це в кінцевому підсумку сприяє вихованню особистості в цілому.

Таким чином, гра один з комплексних засобів виховання: вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість (через безпосереднє оволодіння основами руху і складних дій в умовах, що змінюються колективної діяльності), вдосконалення функцій організму, рис характеру, що грають.

Майже в кожній грі присутня біг, стрибки, метання, вправи на рівновагу і т.д. В іграх виховуються основні фізичні якості дитини, такі як сила, швидкість, витривалість і удосконалюються найрізноманітніші рухові вміння і навички.

Вивченням даного питання займалися багато вчених фізіологи, психологи та педагоги. П.Ф. Лесгафт свою творчу діяльність присвятив фізичного виховання дітей, Н.М. Амосов - фізичному розвитку, Н.М. Шелованов - оздоровленню, Т.І. Осокіна проблеми фізичного розвитку дошкільника.

Видатний педагог В.А. Сухомлинський підкреслював, що від здоров'я, життєрадісності дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Тому вкрай важливо правильно організувати заняття фізичною культурою саме в дитинстві, що дозволить організму накопичити сили і забезпечити в подальшому не тільки повноцінне фізичне, а й різнобічний розвиток особистості. Розуміючи спільну мету фізичного виховання як збереження і зміцнення здоров'я дитини, формулюються завдання фізичного виховання.



Завдання вирішуються у кожній віковій групі, але їх зміст змінюється в залежності від психофізіологічних можливостей дітей. Засобами реалізації завдань фізичного виховання є діяльність дітей, ігри, а також художні засоби зокрема фольклор.

Мета дослідження полягала в тому, щоб визначити вивчити процес розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку в ігровій діяльності.

Отримані в ході дослідження педагогічні висновки і узагальнення можуть з'явитися основою для подальшої експериментальної роботи в досліджуваній області.

Практична значимість роботи полягає в тому, що проведене теоретичне дослідження даної проблеми може служити додатковим інформаційним матеріалом для вихователів ДОП, зацікавлених у вивченні цього питання.

Завдання:

- Провести аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми;
- Теоретично обґрунтувати ефективність занять фізичною культурою ігрової спрямованості;
- У процесі формуючого експерименту визначити ефективність проведення фізкультурних занять в ігровій формі;
- Розробити рекомендації щодо використання ігрової діяльності в організації фізкультурних занять в дошкільних освітніх установах.

Методи:

- Вивчення психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження;
- Педагогічний експеримент;
- Педагогічна діагностика і тестування фізичного розвитку дітей;
- Спостереження;
- Співбесіди з педагогами, медичними працівниками ДОП. [6, 28]

## **2.2. Роль рухливих ігор у вихованні дітей дошкільного віку**

*Основні функції рухливих ігор у сучасних умовах:*

*Соціальна функція.* Рухлива гра не можлива поза спілкуванням. У ній формуються діяльність програми, вона потребує праці, бо в ній здійснюється її первинна імітація. Вона лежить в основі інтегральних процесів в суспільстві й разом з тим є спосіб самореалізації індивіда в спілкуванні і порівнянні з іншими. У рухливій грі найповніше реалізуються емоційні зв'язки між індивідами, здійснюється розподіл рольових функцій, який

переноситься на всі сфери здійснення до діяльній і після діяльній взаємодії, і під час гри вони мають особливий статус. Саме рухливі ігри задовольняють природну потребу в рухах, сприяють розвитку характерних і важливих видів взаємовідносин; співпраця - допомога товаришам у грі та суперництво.

*Оздоровча функція.* В основу рухливих ігор закладені природні рухи, які активізують функціональний розвиток органів і систем, стимулюють удосконалення функцій різних аналізаторів, нервових процесів, сприяють збереженню балансу між збуджувальними і гальмівними процесами. Рухливі ігри заповнюють прогалини дефіциту рухової активності й підвищують загальну працездатність. Різноманітні рухи і дії в грі сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість проти сприятливих умов зовнішнього середовища, впливають на загальний фізичний розвиток та на здоров'я організму.

*Виховна функція.* Через рухливі ігри здійснюється зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, духовним. Крім цього емоційна піднесеність у грі дозволяє: формувати життєво необхідні навички та уміння, які широко застосовуються в побутових умовах і трудовій діяльності; добиватися великої рухової активності, яка сприяє, засвоєнню і вдосконаленню найрізноманітніших рухових умінь і навичок; збагатити руховий досвід і вміння управляти тілом у складних умовах, що позитивно впливає на засвоєння техніки і тактики спортивних ігор; розвивати рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість); формувати систему знань, засвоєння яких сприяє підвищенню загальноосвітньої культури і дозволяє забезпечити свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності, що дає змогу оволодіти спеціальними знаннями з фізичної культури, біології, гігієни. Свідоме ставлення до гри стимулює особистість не тільки до репродуктивного, але і продуктивного мислення. Усвідомлення себе в грі збільшує ефективність навчання, допомагає швидше і легше сформувати себе в різних умовах нашого часу.

*Моральна функція.* Це специфічна людська риса, яка виявляється в багатстві духовного світу особи, її ерудиції, розвинутих інтелектуальних і емоційних запитах, у її моральності. Значною мірою моральному розвитку сприяють національні рухливі ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнали змін, набуваючи різного призначення. Особливості цих ігор зумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними й народними традиціями, структурою етнічних звичаїв і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки й стратегії. [13, 5]

Рухова активність - важлива умова всебічного розвитку дошкільників. Кожен хоче бачити свою дитину здоровою, веселою, гарною, фізично розвиненою. Поряд із цілком

природною турботою про чистоту її тіла, задоволення потреб у їжі дуже необхідно забезпечити потребу в руках. З моменту народження дитина, яка нормально розвивається, прагне до рухів. Рухи здійснюють всебічний вплив на організм людини і цей вплив наймовірно вищий для дитячого організму, що росте й розвивається. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей. Не випадково Е.А. Аркін вважав значну рухливість малюка "його природною стихією". Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приток імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвинутого підростаючого покоління. У процесі фізичного виховання з'являються умови, які сприяють розвитку інтелекту, вихованню високих моральних, вольових якостей естетичного сприймання.

Рухова активність - засіб повноцінного розвитку та підготовки дітей. Рухи належать до фундаментальних та складних явищ природи. З філософських позицій рух підкреслює діалектичну єдність живої і неживої природи. Рух звернув на себе увагу провідних вчених найрізноманітніших напрямлень.

Рівень розвитку основних рухових якостей - спритності, швидкості, витривалості дозволяє дитині успішно оволодівати руховими уміннями (бігом, стрибками, метанням) та спортивними вправами (ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання). До перерахованих рухових якостей належить також і м'язова сила - здатність до прояву м'язових зусиль, від якої залежить правильність оволодіння рухами. Не маючи достатньої сили, не можна швидко чи довго бігати, плавати, ходити на лижах, високо стрибати, далеко метати. Міцна сильна дитина легко засвоює нові рухи, вона впевнена в собі, здатна переносити труднощі і навіть любить вправи з більшим навантаженням. Маленька дитина вже на першому році життя намагається ще несвідомо, за внутрішнім спонуканням вправляти свої м'язи доступними йому рухами. Спочатку вона махає руками і ногами, прагне повертатися зі спини на живіт, підтягуватися і підніматись, тримаючись за опору. Все це сприяє зміцненню м'язів, зв'язок та суглобів, розвиває координацію рухів, створює реальні можливості для швидкого оволодіння способами пересування - лазінням, ходьбою, бігом. Спостерігаючи за малюком, можна бачити, як він неодноразово присідає, пружинячи ногами, і цим рухом вправляє м'язи ніг. Жестами, мімікою чи криком малюк дуже наполегливо просить дорослого подати кинутий ним предмет (іграшку, м'яч) тільки для того, щоб знову його кинути. З кожним днем його рухи стають впевненішими, цілеспрямованішими, скорочуються непотрібні зусилля, зміцнюються м'язи. Тепер дитина може керувати своїм тілом. Від цього вона стає активнішою, самостійнішою. Подальший

ріст сили розширює рухові можливості дітей, веде до появи нових рухів, удосконалюються вже наявні уміння.

Фізичний розвиток дітей та рухливість залежить від тих умов, у яких вони живуть, і запропонованого режиму.

В сучасній оцінці навчання дітей дошкільного віку підкреслюється значущість використання ігрового методу та прийомів, що роблять навчання більш цікавим створюють передумови для підвищення довільної уваги, для більш глибокого оволодіння знаннями тому, що засвоєння матеріалу проходить у простій і цікавій формі. В концепції дошкільного виховання наголошується на тому, що пряме навчання не повинно бути домінуючою формою організації занять, а здійснюватися в контексті з ігровою діяльністю.

Стосовно фізичного виховання, то ще Є.А. Аркін відзначав, що в системі розвитку рухів дошкільників особлива роль належить грі: *“Навіть чисто гімнастичним вправам, тобто вправам обмеженої групи м’язів, досить доцільно надавати ігровий характер. Емоційна насиченість, не диференційованість, живість дитячих сприймань і дитячих переживань дають можливість дитині при наявності самих мізерних засобів розгорнути яскраві драматичні дії”*

При проведенні планомірної роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно враховувати не тільки те, що рухи тіла, розвиток опорно-рухового апарату активізують мозок, підвищують його синтетичну діяльність, але й те, що емоції теж впливають на вищу нервову систему дитини, на її почуття. Цей вплив має позитивну або негативну сторону, в залежності від уміння вихователя організувати роботу з дітьми. С.Ф. Русова, А.С. Макаренко і В.О. Сухомлинський зазначили, що дитяча радість є могутнім стимулом формування естетичних, моральних та фізичних започаткувань становлення людини. *“Я не боюся ще і ще раз говорити: турбота про здоров’я - це найважливіший труд вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у їх сили”* - підкреслював В.О. Сухомлинський.

Тому, різні організаційні форми з фізичного виховання у дошкільних закладах повинні проводитись так, щоб вони максимально активізували дитину, підвищували її зацікавленість фізичними вправами, викликали позитивні емоції. Позитивні емоції, які викликаються цікавими для дитини вправами та іграми, підвищують їх працездатність та покращують якість виконання рухів. Таким чином, використання комплексу різноманітних засобів фізичного виховання, крім їх впливу на зміцнення здоров’я, покращення фізичного розвитку, повинні приносити дітям емоційне задоволення.

Психолого-педагогічні дослідження свідчать, що у дітей дошкільного віку є у наявності великі потенційні можливості, тому необхідно підходити до використання цих можливостей з великою обережністю і будувати педагогічний процес із врахуванням певних закономірностей дитячого розвитку.

Ігрова діяльність, як основна діяльність тісно пов'язана із розвитком особистості дошкільника, вона обумовлює важливі зміни у психічних процесах особистості дитини, яка розвивається, а також є *“джерелом розвитку і створює зону найближчого розвитку”* (Л.С. Виготський).

У грі є всі необхідні умови для виявлення життєвої позиції дитини. Основним мотивом ігрової діяльності є потреба пережити важливі для дитини сторони діяльності. На думку видатного педагога К.Д. Ушинського, гра - це самостійна діяльність дітей, що відкриває їм шлях до перетворення навколишнього, до активних дій. Він писав, що *“В дійсності дитя, не більш ніж дитя. Істота, що не має ніякої самостійності, сліпо і самовіддано захоплена плином життя; у грі ж дитя вже зріла людина, що потребує свої сили і самостійно розпоряджується своїми ж творіннями”*.

Один із засновників системи фізичного виховання дошкільників Є.А. Аркін підкреслював, що *“Гра дає дитині ту повноту життя, якої вона прагне, звідси впливає, що саме гра повинна бути важелем дошкільного виховання”*.

Видатний педагог П.Ф. Лесгафт у своїй оригінальній системі фізичного виховання значне місце відводив іграм. Він розглядав гру як вправу, за допомогою якої дитина готується до життя.

Питання про роль гри, ігрових прийомів, як діяльності і методу навчання, розкриті у роботах багатьох педагогів, розглядали гру як засіб для вирішування певних завдань виховання дітей дошкільного віку, як форму виховання. Гра допоможе задовольнити дитячу допитливість, залучити її до активного пізнання навколишнього світу. Головна особливість навчання у грі це те, що діти граються, не підозрюючи, що засвоюють певні знання.

Загальноприйнятим положенням є те, що у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку провідна роль належить рухливій грі. Як один із основних засобів і методів фізичного виховання, рухлива гра сприяє ефективному вирішенню оздоровчих та навчально-виховних завдань.

Рухливі ігри розглядаються як засіб розучування основних рухів з дітьми молодшого дошкільного віку. Але в їх працях мова, в основному, йде про імітаційні ігри вправи, що готують дітей до оволодіння основними рухами (біг на носочках, підстрибування та ін.).

Основний висновок дослідження полягає у тому, що формування основних рухів дітей четвертого року життя може здійснюватися не лише шляхом прямого навчання на заняттях, але й шляхом опосередкованого навчання у рухливих іграх. Автор стверджує, що у процесі фізичного виховання дітей цього віку, рухлива гра виступає не лише як засіб навчання, але й як метод розвитку основних рухів. Нею переконливо доведено, що найбільш успішно в процесі опосередкованого навчання формуються такі природні рухи, як ходьба, біг і стрибки у довжину з місця і в результаті відбувається покращення показників рухової підготовленості. Однак, ігрова форма навчання не достатньо забезпечує засвоєння дітьми більш складних рухів (метання, лазіння та деяких видів стрибків).

Саме на етапі удосконалення основних рухів діти вчать свідомо застосовувати сформовані навички, вибрати найбільш ефективний спосіб виконання того чи іншого руху в конкретних умовах. У рухливій грі, на думку І.В. Потехіної, удосконалюються якість і швидкість рухових дій, гнучкість рухових навичок, ефективність їх застосування. Автор стверджує, що цьому сприяє наявність певних факторів у рухливій грі:

- самостійне розв'язування рухових завдань з врахуванням ігрової ситуації;
- швидке виконання основних рухів;
- відсутність часу для підготовки до виконання основного руху;
- швидке переключення з одного руху на інший;
- емоційна насиченість;
- узгодження своїх рухів з діями ведучого та інших дітей.

Причому, лише послідовне врахування усіх цих факторів сприятиме закріпленню і подальшому удосконаленню техніки виконання основних рухів у дітей старшого дошкільного віку. [[http://ua-referat.com/Рухливі\\_ігри\\_в\\_дошкільному\\_навчальному\\_закладі](http://ua-referat.com/Рухливі_ігри_в_дошкільному_навчальному_закладі)]

### **2.3. Рухливі ігри для дітей дошкільного віку**

Для того, щоб рухлива гра пройшла організовано, цікаво і мала позитивні виховні й оздоровчі наслідки, інструктор з фізичного виховання повинен не тільки виявити педагогічну майстерність у доборі гри, а й добре продумати її методику.

Рухлива гра має бути доступною і зрозумілою дітям. Добираючи та проводячи ігри, треба дотримуватись основного принципу – поступово переходити від найпростіших ігор із нескладними завданнями і доступними рухами до складніших.

Рухливі ігри для дітей другої молодшої групи мають бути прості за сюжетом, вони складаються з одного-двох рухів, кількість ролей теж незначна (одна або дві). Правила в таких іграх дуже прості й містять підказки. Найчастіше це творчі, сюжетно-рольові, некомандні ігри.

У середній і старшій групах правила ускладнюються, кількість їх збільшується. Виконавців головних ролей у грі, особливо в молодшій групі, вибирає вихователь. Спочатку він сам демонструє ролі, потім призначає дітей, які зможуть виконати їх, а через кілька днів усі виконують будь-яку роль. На початку навчального року дітям підказують, кого краще вибрати на головні ролі. Вибір дітей на головні ролі найчастіше залежить від педагогічного завдання, характеру гри, умов заняття. У старших групах ведучого на відповідальну роль можуть призначати і самі діти.

Старші діти люблять вибрати ведучого з допомогою лічилки. На головні ролі в середній і старшій групах іноді призначають дітей по черзі, щоб виховати в кожній дитині організованість, ініціативу, відповідальність, а в пасивних і сором'язливих — початкову активність.

### **Рекомендації щодо проведення ігор**

- Заохочуйте творчу ініціативу дитини. У жодному разі не лайте і не карайте дитину за помилки, не насміхайтесь з неї, навіть якщо дитина демонструє невдалі й безглузді спроби виконання якоїсь дії. Іноді достатньо лише один раз насварити малюка за неправильні дії, і він більше не висловить бажання грати в гру.
- Обов'язково кажіть дитині, що вона розумна і здібна. При цьому намагайтеся і не захвалювати, дайте також і критичну оцінку. Але завжди починайте з похвали: «Ти діяв дуже добре, але поки що в тебе ще не все вийшло правильно. Наступного разу ти зможеш виконати завдання ще краще».
- Не поспішайте підказувати. Намагайтеся, щоб дитина знаходила правильне рішення, хоч і з вашою допомогою, але все ж таки самостійно.
- Намагайтеся попереджати виникнення негативних емоцій у процесі гри. Якщо ви помітили, що дитина усе більше відволікається від гри, частіше припускається помилок, починає розмовляти на інші теми,— значить, вона втомилася. Не варто чекати, коли дитина скаже: «Мені вже набридло грати».
- Ігри повинні викликати тільки позитивні емоції.
- Уникайте примусу. Примушування сприяє виникненню в дитини страху перед можливим покаранням.

Є кілька класифікацій видів рухливих ігор залежно від ознак, що покладена в основу тієї чи іншої класифікації. Насамперед це рухливі ігри з простими та складними правилами. В іграх з простими правилами саме правило підказує дитині її дії у грі: "Потяг", "Коники". У цих іграх всі діти виконують однакові рухові дії і використовувати їх варто у роботі з дітьми молодшого дошкільного віку.

У наступній класифікації всі рухливі ігри, залежно від характеру рухових дій, поділені на такі види: сюжетні і несюжетні ігри, ігрові вправи, ігри-естафети та ігри з елементами спорту, ігри-атракціони. В основу сюжетних ігор покладено певний сюжет, наприклад: "Сонечко і дощик", "Гуси-лебеді", "Вовк у рову" тощо. Сюжет та правила гри обумовлюють характер рухів дітей. Такі ігри переважно колективні (від 5 до 25 учасників).

*Сюжетні ігри* - використовуються в усіх вікових групах ДНЗ.

*Несюжетні ігри* - це ігри, наприклад "Квач", "Піжмурки". Вони не мають сюжету і в їх основу покладено лише рухові дії. До несюжетних належать ігри з використанням різних предметів: "Кільцекид", "Школа м'яча" тощо. У цих іграх виконуються конкретні рухові завдання: накинути кільце на палицю, потрапити кулькою в кеглі. Треба зазначити, що такі ігри вимагають самостійності від дітей, швидкості, орієнтації в просторі.

Несюжетні ігри доцільно використовувати у середньому і старшому дошкільному віці

*Ігрові вправи* - теж діляться на вправи сюжетного і несюжетного характеру. Вправи сюжетного характеру - "Ведмедик на поваленому дереві" (повзання по лаві); "Папуга на жердині" (ходьба у рівновазі по гімнастичній палиці) тощо. Ігрові вправи несюжетного характеру - це вправи, в основу яких покладено дії з предметами: "Добіжи до прапорця", "Пролізь в обруч". Ігрові вправи мають ряд переваг: вони виконуються кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане з діями інших дітей; вихователь домагається засвоєння того чи іншого руху усіма дітьми; в ній більш чітко виступають завдання прямого навчання.

До ігор спортивного характеру належать городки, волейбол, баскетбол, футбол, більшість з них вводяться із старшої групи. Також ігри-естафети, які застосовуються в роботі з дітьми середнього та здебільшого у старшому дошкільному віці.

До ігор-атракціонів належать ігри естафетного характеру з елементами змагань (стрибки на одній нозі - другу тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування канату, ходьба на низьких ходулях) - "Бій півнів", "Пес". Їх доречно використовувати на заняттях з фізичної культури та спортивних святах у старшому дошкільному віці.



*Ігри-естафети* - це безсюжетні рухливі ігри з правилами, емоційного характеру, які побудовані на елементах змагань в різних основних рухах, часто в складних умовах. Проводяться тільки в старшому дошкільному віці. Найкраще їх проводити в I половину дня, бо це велике навантаження на психіку дітей, які розуміють, що треба виконувати рухи змагаючись. Якщо діти справляються із завданням в процесі змагання, то, значить, вони не просто закріпили основний рух, а цей рух у них перетворився в навичку. За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості. До ігор великої рухливості належать ті, в які активну участь бере вся група і зміст яких становлять інтенсивні рухи - біг, стрибки у поєднанні з іншими основними рухами ("Снігурі і кіт", "Жаби і чапля", "Рибалки і рибки"). В іграх середньої рухливості беруть участь всі діти, але характер рухів спокійний: метання, ходьба, переступання через предмети ("Зозуля", "Море хвилюється"). До цих ігор належать всі хороводні ігри. Ігри малої рухливості передбачає участь частини дітей або однієї дитини - інші спостерігають, рухи виконуються у повільному темпі ("Знайди і промовчи", "Чий голос ти почув?", "Кого не стало?"). [1, 88]

### III. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІГРОВИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 3.1. Методи навчання на заняттях фізичної культури.

Методи, використовувані при навчанні дітей рухам, збираються у відповідності з визначальними їх джерелами. До них відносяться об'єкти навколишньої дійсності, слово і практична діяльність.

Розкриття закономірностей успішного навчання є основною проблемою радянської дидактики.

У зв'язку з цим у навчанні використовуються: наочний метод, що забезпечує яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, необхідних для виникнення у дитини найбільш повного і конкретного уявлення про рух, що активізує розвиток його сенсорних здібностей; словесний метод, звернений до свідомості дітей, допомагає осмислюванню поставленої перед ними, і в зв'язку з цим свідомому виконання рухових вправі, що грає велику роль в засвоєнні змісту і структури вправ, самостійному їх застосуванню в різних ситуаціях; практичний метод, пов'язаний з практичною руховою діяльністю дітей, що забезпечує дієву перевірку правильності сприйняття русі на власних м'язово-моторних відчуттях.

#### 3.1.1 Словесні методи навчання.

Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії. Слово активізує весь процес навчання, тому що сприяє формуванню більш повних та чітких уявлень, допомагає глибоко осмислити, активніше сприйняти навчальне завдання. За допомогою слова вихователь аналізує та оцінює результати засвоєння навчального матеріалу і тим самим сприяє розвитку у дитини самооцінки. Майже всі словесні методи є загально-педагогічними. Використання їх у процесі фізичного виховання відрізняється лише змістом та деякими особливостями методики застосування.

*Розповідь* відносять до монологічного способу викладу навчального матеріалу в оповідній формі, він застосовується вихователем під час навчання нових фізичних вправ та організації ігрової діяльності. Цей метод широко використовується для виховання в дітей позитивних моральних і вольових рис характеру.

*Пояснення* – це стисле, зрозуміле і образне розкриття техніки виконання рухової дії, що поєднується з показом дітям засвоюваного руху. Наприклад, під час виконання стрибка у довжину з місця вихователь пояснює положення рук та ніг під час приземлення. Зміст пояснення змінюється залежно від завдань навчання, рухової підготовленості дітей, їх вікових та індивідуальних особливостей. На етапі закріплення та удосконалення рухових навичок до пояснень окремих фізичних вправ доцільно залучати дітей старших вікових груп.

*Бесіда* застосовується переважно у старших дошкільників у вигляді запитань і відповідей, коли вихователь з'ясовує інтереси дітей, їх знання, ступінь засвоєння техніки виконання певних вправ, правил рухливої гри. Бесіда сприяє уточненню та узагальненню знань, уявлень про техніку виконання фізичних вправ, спираючись на попередній досвід дітей.

Проводять бесіду як під час занять, ігор, прогулянок, екскурсій, так і після їх закінчення. Наприклад, під час проведення гри у футбол або хокей вихователь у вигляді бесіди уточнює з дітьми спрощені правила цієї гри (дії воротаря, введення м'яча після відбивання його за межі майданчика та ін.).

*Вказівка* – це короткий, чіткий, без зайвих пояснень вислів вихователя з метою уточнити завдання, нагадати основні елементи руху, попередити помилки або виправити її. Вказівки можна давати до початку руху, під час його виконання та після нього. У першому випадку вони застосовуються як засіб попереднього інструктажу. У другому варіанті діти отримують чітку орієнтацію вирішення рухового завдання. Наприклад, «нахили нижче голову при пролізанні під дугу» або «відведи руку далі за плече під час метання предметів на дальність» та ін. У третьому випадку вказівка набуває характеру зауваження щодо якості виконання рухового завдання. Воно може адресуватися окремій дитині або всій групі.

*Оцінка* є результатом аналізу вихователем виконання рухової дії. Вона сприяє уточненню уявлень дітей про техніку фізичної вправи, взаємозв'язків між ними, допомагає формувати вміння помічати помилки у себе та у однолітків.

Оцінки можуть бути індивідуальні та групові. При індивідуальній оцінці вихователь аналізує якість виконання фізичних вправ, активність та чітке дотримання правил під час рухливих ігор тощо у дитини, за якою велося спостереження.

Оцінка групових дій відбувається після закінчення рухливої гри. Така оцінка має виховне значення для дітей, вона виховує у них відповідальність за виконання запропонованих завдань, привчає дитину дотримуватися правил спілкування у колективі.

Категорії оцінки мають вираження у різних висловах вихователя: «добре», «правильно», «так», «погано», «неправильно» та ін. Ці короткі зауваження за необхідності більш широко мотивуються вихователем.

*Команда* – це наказ виконувати або припинити певні рухові дії. Команду подають у наказовій формі, вона має бути точною, зрозумілою і короткою: «Рівняйся!», «Стій!» та ін. Розрізняють попередню і виконавчу команди. Попередня команда дається голосно і протяжно, щоб діти зрозуміли, яку дію їм пропонують виконати. Виконавча команда подається після паузи, голосно і чітко, вона вказує на момент дії. Наприклад, «Кроком руш!» (команда «кроком» — попередня, а «руш» — виконавча). А.С. Макаренко зазначав, що команди не можна подавати зі злістю, роздратовано, криком, але вона не повинна спрощуватися. На ефективність команди впливають вміння вихователя правильно і чітко промовляти слова, змінювати силу та тембр голосу. Стройові команди застосовуються для дошкільників старших груп.

*Розпорядження* – це наказ, висловлений у довільній формі, коли діти ще не спроможні виконувати команди, їх формулює сам вихователь. Наприклад, «повернись — до вікна», «пішли за мною» та ін. Розпорядження часто застосовується, коли дітям дають завдання підготувати фізкультурний інвентар для заняття або забрати його на місце. У молодших та середніх групах під час занять з фізичної культури застосовують розпорядження і поступово привчають до виконання стройових команд у наступних вікових групах.

*Підрахунок* дозволяє задавати дітям необхідний темп виконання рухової дії. Здійснюється він декількома прийомами: голосом із застосуванням підрахунку («один-два-три-чотири»), підрахунку у поєднанні з вказівками («один-два — руки вгору», «три-чотири – руки вниз»); тільки підрахунок з чіткими вказівками («вдих-видих», «присіли-встали» та ін.). Підрахунок при виконанні циклічних рухів (ходьба, біг), загальноорозвиваючих та танцювальних вправ замінюють музичним супроводом.

### **3.1.2. Наочні методи навчання.**

Переважно базуються на «живому спогляданні», сприйманні дійсності через орган чуття (зір та слух), на свідомому відображенні цієї дійсності у вигляді образів рухових дій, предметів тощо. Наочне сприйняття сприяє більш швидкому та міцному засвоєнню, підвищує інтерес до рухових дій. Методи наочного сприйняття тільки тоді результативні, коли демонстрація рухових дій зрозуміла дітям і спонукає їх до активних дій.

*Показ рухових дій* вихователем або за його завданням кимнебудь з дітей є найбільш поширеним методом навчання. В основу його покладено наслідування. На першому етапі навчання він створює у дітей цілісне уявлення про вправу, загальне сприйняття її, а в подальшому спрямовується на деталізацію особливостей виконання окремих частин руху. Показ рухів буває злитий, розчленований, імітаційний, дзеркальний та ін.

*Злитий спосіб* показу застосовується для того, щоб дати дітям загальне уявлення про техніку рухової дії і являє собою бездоганне виконання запропонованого для вивчення руху. Він поєднується з розповіддю вихователя при вивченні рухової дії у цілому.

*Розчленований показ* характеризується тим, що вихователь, виконуючи рух, виділяє головну фазу чи елемент руху, щоб зосередити на них увагу дітей. Наприклад, демонструючи метання м'яча в ціль вихователь пропонує дітям уважно подивитися, яке положення ніг при метанні правою або лівою рукою.

*Імітаційний показ* враховує, що дошкільникам притаманне наслідування, бажання копіювати те, що вони спостерігають, про що йому розповідали, читали. Образи, що відповідають характеру руху, допомагають створювати про нього правильне уявлення. Наприклад, при виконанні стрибка у довжину з місця вихователь говорить дітям: «потрібно виконати енергійний мах руками вперед-угору, як «пташка крильцями» або «стрибати м'яко на носках, як зайчик».

Імітація широко застосовується при навчанні різних видів ходьби, бігу та загальнорозвиваючих вправ. Діти виконують ходьбу на зовнішній, стороні стоп, як ведмедик; біг з високим підніманням стегна, як конячка; рухи зігнутими ногами, лежачи на спині, як велосипедист та ін. Цей метод частіше застосовується при навчанні рухам молодших дітей, враховуючи їх наочно-образний характер мислення.

*Дзеркальний показ* доцільно застосовувати при вивченні дітьми нескладних, в основному загальнорозвиваючих вправ. Вихователь стоячи обличчям до дітей пропонує їм виконати рух ліворуч, а сам виконує його праворуч. Наприклад, показує нахил уліво, а діти виконують у правий бік.

Показ рухів можна доручити найбільш підготовленим дітям у тому випадку, коли вихователь за станом здоров'я або рухової підготовленості не може чітко та правильно виконати рухову дію: при виконанні вправ з вихідних положень, що ускладнюють проведення їх пояснення (повзання по підлозі, загально розвиваючі вправи з вихідного положення лежачи); коли фізкультурний інвентар не відповідає зросту або вазі вихователя (пролізання в обруч або підлізання під дугу, лазіння по гімнастичній стінці та ін.).

Вихователь показує вправу з оптимальною амплітудою, чітко фіксує в просторі положення тіла і його частин, дотримуючись правильних напрямів рухів. Недопустимий недбалий, неточний показ, тому що він може бути сприйнятий дітьми як зразок для наслідування.

Вправи показують дітям у помірному темпі, а технічно складні рухи, якщо це не порушує їх структуру, — у повільному. При швидкому показі елементи рухової дії у сприйманні дитини зливаються й вона не спроможна фіксувати в пам'яті всі положення тіла, напрям руху тощо.

Під час показу вихователь займає таке положення, при якому йому було б зручно керувати групою (тримаючи всіх дітей у полі зору), а дітям бачити вправи у площині, що наочно відображає структуру рухової дії (наприклад, стоячи до дітей у профіль, їм легше показати виконання присідання з прямою спиною).

*Демонстрація наочних посібників* створює додаткові можливості для сприйняття дітьми рухових дій за допомогою предметного зображення. Демонстрація має деяку перевагу перед показом за необхідності акцентувати увагу дітей на виконанні тих фаз руху, які при природному показі можуть бути для них непомітні. Демонстрація кожного виду наочних посібників має певні методичні особливості.

*Плакати* відображають ті моменти рухових дій, на яких важливо акцентувати увагу дітей під час показу. Наприклад, фаза «польоту» при виконанні стрибків у висоту або довжину з розбігу.

Ознайомлення з плакатом відбувається перед початком виконання дітьми руху, концентруючи їхню увагу на конкретному завданні. Після демонстрації плакат можна забрати, щоб не відволікати дітей, а можна залишати до кінця заняття для наступного звертання до нього.

Малюнки крейдою на дошці або фломастером на папері, якщо вихователь може їх виконати, дають можливість створити чітке уявлення про окремі елементи рухової дії. Малюнок не загромождається деталями, які іноді відволікають увагу дітей. До того ж це дуже оперативний метод демонстрації, який можна застосовувати у будь-який період заняття.

*Діафільм*, незважаючи на певні технічні труднощі для його демонстрації у педагогічному процесі, має значні дидактичні можливості, їх доцільно показувати у вільний від занять час. Дивлячись діафільми, діти уточнюють свої уявлення про рухи й більш правильно виконують їх під час занять з фізичної культури.

*Предметні посібники* мають порівняно обмежені дидактичні можливості. Об'ємні та площинні шарнірні моделі (ляльки) дозволяють демонструвати рухи окремих частин тіла, траєкторії та амплітуди рухових дій.

*Звукові та зорові орієнтири* створюють певні сигнали для початку та закінчення рухової дії, допомагають дітям засвоїти найбільш важкі елементи техніки, задають певний темп рухів, напрямок, амплітуду та ін. Наприклад, удари в бубон, оплески у долоні, музичний супровід задають необхідний темп рухів (ходьба, біг, загально розвиваючі вправи). Яскраві іграшки, які покладено на певній відстані від дитини, стимулюють її до енергійного повзання по підлозі. Кубики або кеглі ставлять по кутах залу (майданчика), щоб діти чітко виконували повороти.

Зорові орієнтири використовують після того, як у дітей вже створено загальне уявлення про рух, що вивчається.

### **3.1.3. Практичні методи навчання.**

Практичні виконання фізичних вправ (вправлення) – це основний метод навчання, який базується на активній руховій діяльності дітей. Він безпосередньо формує рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості шляхом багаторазового повторення рухової дії. Застосування його відбувається у тісному поєднанні з словесними і наочними методами навчання. У практиці фізичного виховання дошкільників використовують такі методи і прийоми вправлення: розучування вправи за частинами, цілісний метод розучування вправи, практична допомога, ігровий і змагальний методи.

*Метод розучування вправи за частинами* полягає в тому, що дітей навчають рухової дії за окремими елементами. Він використовується переважно під час вивчення складних рухових дій, таких як, стрибки з розбігу, плавання, ходьба на лижах та ін. Для кращого й швидкого розучування складних рухових дій широко застосовують підвідні вправи, простіші за структурою але координаційно-схожі з рухом, який вивчається. Ці вправи сприяють накопиченню в центральній нервовій системі таких більш простих тимчасових зв'язків, які внаслідок відомої подібності та координаційної спільності з основною вправою допомагають полегшувати її засвоєння. Наприклад, стрибок у висоту з розбігу спочатку розучується з одного кроку, потім з двох, трьох і т.д. Для оволодіння відштовхуванням однією ногою з одночасним махом рук вперед-угору дітям пропонують таку підвідну вправу: виконати стрибок вгору з місця, відштовхуючись

однією ногою, з діставанням обома руками брязкальця або кульки, яку підв'язано до шнура, натягнутого між двома стояками на висоті 15-20 см. вище піднятої вгору руки. Навчання ходьби на лижах спочатку відбувається ступаючим кроком, потім ковзання без палиць, після оволодіння ковзним кроком їх навчають пересуватися на лижах поперемінним двокроковим ходом з відштовхуванням лижними палицями.

*При застосуванні цілісного методу* навчання фізичну вправу вивчають повністю. Це стосується порівняно нескладних щодо координації рухових дій або тих, окремі фази яких не можна вичленити (вправи з рівноваги, пролізання в обруч, підлізання під дугу та ін.).

Цілісне розучування складних вправ полегшують на першому етапі навчання такі методичні прийоми:

- зменшують висоту перешкоди (під час стрибків у висоту з розбігу), виконують вправу з рівноваги спочатку по дошці, яка лежить на підлозі, а потім по гімнастичній лаві (колоді): розучують спочатку основний, а потім другорядні (дрібні) елементи рухової дії;
- звертають увагу на правильне виконання дитиною окремих елементів рухової дії.

Наприклад, при вивченні метання предметів на дальність спочатку контролюють виконання замаху рукою із-за спини через плече, потім постановку ніг, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.

На заключному етапі формування рухової навички (закріплення та удосконалення її) цей метод застосовується при виконанні будь-якої рухової дії.

*Практична допомога* під час навчання рухових дій застосовується для уточнення положень окремих частин тіла, з метою створення правильних м'язових почуттів та подолання почуття страху. Наприклад, деяких малюків лякає ходьба по гімнастичній лаві або лазіння по гімнастичній стінці. У такому випадку вихователь стає біля дитини, підбадьорюючи її своєю готовністю надати своєчасну допомогу, іноді підтримуючи її за руку (спину).

З метою попередження падіння дитини вихователь здійснює страховку, забезпечує безпечність у виконанні вправи. Наприклад, при виконанні стрибків у висоту з розбігу вихователь знаходиться біля місця приземлення дитини; при лазінні по канату стоїть біля нього, щоб у будь-який момент підтримати дитину.

*Ігровий метод* широко застосовується в процесі навчання дітей різних вікових груп фізичним вправам та для розвитку в них рухових якостей. Цей метод має багато рис, характерних для рухливої гри як засобу фізичного виховання дошкільників. Однак гра є також ефективним методом навчання та виховання дітей.



Під час навчання рухам у молодших групах застосовуються ігрові прийоми. Діти стрибають, як зайчики; бігають, як мишки; ходять по лаві або колоді, як по містку через річку, та ін. У старших групах цей метод широко запроваджується під час навчання основних рухів. Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці, як моряки; кидання м'яча в ціль — снайпери; ходьба чітким кроком, як фізкультурники, та ін.

Дошкільників приваблює емоційність ігрових вправ. Однак образи для наслідування повинні бути зрозумілі дітям, щоб їх можна було втілити у рухових діях. Ознайомлюючи дітей з образом, імітація якого має бути, вихователь звертає їх увагу на найголовніше у даному русі, що відповідає навчальній меті. Наприклад, діти, стрибаючи, як м'ячики, повинні підстрибувати на носках.

Удосконалення рухових вмінь та навичок в основних рухах відбувається під час рухливих ігор. Наприклад, біг з максимальною швидкістю в іграх — «Біжіть до мене», «Дожени м'яч» (молодші групи), «Хто перший», «Квач» (старші групи). Стрибки у довжину та висоту — «З кучки на кучку», «Спіймай комара», «Снігурі та кіт» та ін. Ігровий метод застосовують для розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, витривалості та ін.). Під час рухливих ігор діти виконують різноманітні рухові дії (біг, стрибки, метання та ін.), що комплексно впливає на розвиток рухових якостей дошкільників.

*Змагальний метод* застосовується для удосконалення рухових дій у дітей старших дошкільних груп. Він має багато спільного з ігровим методом. Однак є суттєва різниця. Вона полягає в тому, що при використанні ігрового методу процес навчання в основному має сюжетний зміст. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання рухової дії повністю підпорядкований його змісту. Наприклад, якщо ходьба по колоді «через струмок» має сюжетний зміст, то це ігровий метод; а якщо ходьба виконується у грі – естафета «Хто швидше», то це змагальний метод. Виконання фізичних вправ у змагальній формі посилює їх вплив на організм дитини, сприяє виявленню максимальних функціональних можливостей та психічних сил. При цьому створюються позитивні умови для комплексного розвитку рухових та виховання морально-вольових якостей (витривалості, рішучості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму та ін.). Змагання підвищують інтерес дітей до запропонованих рухових дій, сприяють кращому їх виконанню.

Змагальний метод застосовується після того, як діти добре засвоїли рухи. Найбільш простою формою є індивідуальні змагання між дітьми, спрямовані на виявлення якісного та кількісного результату руху. Наприклад, хто краще пройде по колоді, виконає стрибок або далі кине м'яч та ін.

Більш складні командні змагання, які частіше за все проводяться у вигляді ігор естафетного характеру або спортивних ігор. У даному випадку діти змагаються у складі команди (підгрупи), це підвищує почуття відповідальності у кожної дитини перед колективом (командою), вимагає максимального виявлення своїх рухових можливостей. Однак значне нервово збудження, емоційні перенапруження (особливо у випадку невдачі) можуть негативно вплинути на самопочуття та поведінку дітей. Тому при застосуванні цього методу треба дозувати фізичні та психічні навантаження відповідно до віку та рухової підготовленості дітей. У молодших вікових групах змагальний метод не застосовується, а в середньому дошкільному віці використовуються лише елементи змагань. [<http://udnz15.org/metodi-ta-prijom>]

## IV. ДОСЛІДЖЕННЯ

### Заняття з фізичного виховання

#### «Бджілки-лікарі»

**Мета:** Розвивати спритність, увагу, окомір, узгодженість рухів, швидкість, рівновагу, силу м'язів, гнучкість, пружність.

Виховувати колективізм, любов до праці, любов до природи, бажання взаємодопомоги.

Навчати про те, яку користь приносять бджілки для людини, про лікувальні властивості меду, пилку, прополісу, бджолиного воску.

#### Дійові особи:

*Діти:*

- бджілки
- вовчик
- ведмедик
- зайчик
- лисичка

*Медсестра* - лікар

## **План заняття**

### **1. Вступ.**

Огляд бджілок лікарем.

### **2. Розминка.**

Крокування, біг, ходьба на носочках, ходьба на п'ятках, ходьба по масажному килимку.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ зі стрічками «Бджілки прокидаються».

### **3. Основна частина.**

Подорож до лісу з метою тренування та надання медичної допомоги хворим звірятам.

### **4. Сюжетна гра «Збір меду»**

### **5. Заключна частина.**

Релаксація – аромотерапія.

## Хід заняття

### Вступ

*Джміль:* Хто вони, оці маленькі  
Наші дружні лікарі,  
Що приносять добру користь  
І дорослим, і малим?

*Діти:* Бджілки!

*Лікар:* Про бджілок сьогодні казку  
Ми подивимося всі;  
І чому вони корисні  
Ми дізнаємось в кінці.

Біля вулика бджілки сплять сидячи.

*Джміль:* Бджілки мої, прокидайтесь,  
І швиденько вилітайте;  
Лікар зранку вас чекає –  
Про здоров'я ваше дбає.

Бджілки вилітають за джмелем, шикуються, лікар оглядає бджілок.

*Джміль:* Пильно лікар всіх огляне,  
Перевірить, ще й порадить,  
Як здоров'я берегти  
Та щоб користь принести.

*Лікар:* До заняття всі готові,  
Бо нема між вами хворих.  
Крокування, біг, стрибки  
Загартують вас бджілки.

## Розминка

### **Вправа 1**

Крокування, ходьба на носочках, на п'ятках( 15 - 20 секунд)

*Джміль:* Ми крокуємо щоранку

На носочках та на п'ятках

Починати так розминку

Радимо усім маляткам.

### **Вправа 2**

Біг у повільному темпі (25 – 35 секунд)

Бігати корисно всім:

І дорослим, і малим,

Щоб легені не хворіли,

Дишемо на повну силу.

### **Вправа 3**

Ходьба по масажній доріжці (2 рази)

Щоб нас ніжки не боліли

Та ходити мали силу,

По лісочку помандруєм,

По доріжці потупцюєм.



#### ***Вправа 4***

В. п. основна стійка. 1 – підняти руки через сторони вгору, 2 – опустити (повт. 6-8 р.)

Ніжки бджілки розім'яли,  
Крильцятами помахали,  
Повмивалися росюю  
Та підняли ручки вгору.



#### ***Вправа 5***

В. п. основна стійка, ноги на ширину плечей. 1, 2 – руки вперед і вгору, 3 – нахилитися, торкнутися руками носочка, 4 – в. п. (повт. 6 – 8 р.)

Разів тисяч нахилитись  
Нам потрібно до квіток,  
Щоб пилок міг наліпитись  
До малесеньких ніжок.



### ***Вправа 6***

В. п. Сидячи на підлозі в упорі на ліктях, 1 – праву ногу підняти, 2 – опустити, 3 – ліву ногу підняти, 4 – опустити (повт. 6 р.)

На квітки лягаємо

У пилку валяємось –

Ніжку вгору, ніжку вниз,

Інколи так граємось.





### **Вправа 7**

В. п. Стоячи на колінах в упорі на кистях рук, 1 – витягнути праву ногу, 2 – в. п., 3 – витягнути ліву ногу, 4 – в. п. (повт. 6 р.)

Наші спиночки гнучкі,  
Ручки й ніжки в нас сильні.  
Над квітками ми літаєм;  
Цілий день отак кружляєм.



### **Основна частина**

**Лікар:** Були в мене на прийомі  
Друзі з лісу всім знайомі;  
Вони трохи захворіли  
Й допомоги попросили.  
Вам, бджілки, я довіряю;  
Вас до лісу посилаю,  
Щоб звірят полікувати  
Й спортом разом позайматись.

**Джміль:** Ми до лісу вирушаєм  
І про хворих ми подбаєм –  
Є в нас мед, прополіс, віск:  
Маємо ліків для всіх.

Основний рух 1 Переступання через перешкоди

Повелів нам Бог ходити

По деревах, по квітках –  
З перешкодами дружити,  
Тренуватися отак!



### Основний рух 2 Ходьба боковим кроком

(зустріч з ведмедиком, лікування медом)

Нас ведмедик всіх навчив  
Взятися за боки –  
І у лісі між кущів  
Йти боковим кроком.

### Основний рух 3 Біг по слідах

(зустріч з вовчиком, лікування укусом бджоли)

Вовчик наш тепер здоровий:  
Сяє радістю він знову.  
Вовчику, наздоганяй,  
І від нас не відставай.



#### Основний рух 4 Пролізання під дугою

Коли дощик з хмарки ллється  
Навіть сонечко сміється,  
Ми ховаємось мерщій  
Від дощу попід куці.



#### Основний рух 5 Перехід по містку

Джерельце усіх нас кличе  
Чистої води напитись;  
Ми бурхливий потічок  
Перейдем через місток.

Основний рух 6 Протягування по гімнастичній лаві на животі

Щоб струнками всім нам бути,  
Треба ручками тягнутись;  
І на лаві залюбки  
Роблять вправу цю бджілки.



Основний рух 7 Стрибки в сторони і вперед

(зустріч із зайчиком, лікування бджолиним воском)

Зубчики, зайчику, ти бережи,  
Моркву холодну більш не гризи;  
Просимо з нами тепер пострибай,  
І про здоров'я завжди своє дбай.



### Основний рух 8 Біг змієюю

(зустріч з лисичкою, лікування прополісом)

Ми у лісі, як лисичка  
Поміж чорні мурашки  
Та між сонечка маленькі  
Будем бігти навшпиньки.



### *Рухлива сюжетно – рольова гра «Збір меду»*

*Завдання гри:* повільна ходьба, виховання спритності орієнтації у просторі, виховання кмітливості. Виховання уваги, пам'яті, організованості, почуття колективізму. Закріпити знання про бджілку, та її роль у природі.

*Правила гри:* правильно розкласти стільнички, не штовхати один одного, рівномірно розкладати м'ячики у стільнички, носити по два м'ячики.

*Обладнання:* стільнички по кількості дітей, по 6 м'ячиків на дитину.

*Вказівки до гри:* вихователь стежить, щоб діти не бігали дуже швидко, щоб чітко виконували вправу, щоб кожна дитини несла однакову кількість м'ячиків.

Квіти, ось, порозквітали  
Й ароматом запашним,  
Медоносним та солодким  
Ліс наповнили вони.  
Вас до себе кличуть квіти,  
Розкривають пелюстки;  
Бог створив прекрасні ліки –  
Позбирайте їх бджілки.

#### Хід гри:

1. Дві бджілки розкладають стільнички на підлозі, інші – носять м'ячики у стільнички.



2. Звірятка лягають біля квіток.

А звірятка всі тим часом  
Посідають на лужку;  
Будуть всі спостерігати  
Працю бджілок нелегку.



3. Бджілки сідають на квітки, звірятка висипають мед у бочку.

Стільники вже повні меду  
Славно потрудився рій,  
А тепер ми потребуєм  
Допомоги від звірів.  
Висипати мед у бочку,  
Щоб зберігся добре він  
І усі, хто лиш бажає  
Лікуватися ним міг.



4. Всі рухи виконувати в спокійному темпі, не штовхаючи один одного.





## Заклучна частіна

### *Релаксація – аромотерапія*

Бджілки сідають на хмаринку, схрестивши ноги, вдихають аромати.

Бог усіх нас ніжно любить,  
Вітром, сонечком голубить,  
Квіти дощиком вмиває –  
Все довкола дивно сяє.  
На хмаринку білосніжну  
Всі ми посідаєм;  
З неба пахощі духмяні  
Бог нам виливає.  
Ми Його цілющу силу  
Глибоко вдихнемо;  
І полинемо думками  
У безкрає небо.



Ми по небу політали,  
Втому нашу геть прогнали –  
Знов до праці ми готові,  
Щоб усі були здорові!

Під час мого дослідження, я дослідила та практикувала методи навчання дітей дошкільного віку, визначила чим корисні різні ігрові вправи для дітей дошкільного віку, та втілила ці ігрові вправи в щоденне життя дітей. Також провела з дітьми рухливу сюжетно-рольову гру «Бджілки» де мені вдалося досягти своєї мети, та навчити дітей грати за правила. В ході мого дослідження під час заняття я зуміла розвинути: координацію рухів, дихання, рівновагу, розвиток навантаження, м'язову систему всіх частин тіла. Також під час цього заняття я розвивала в дітей спритність, увагу.

За допомогою деяких вправ під час розминки дітям вдалося вирівнювати спинки, змінювати розвиток навантаження на спину за рахунок різних вправ, та зробити масаж п'яток.

## РЕЗЮМЕ

Під час вибору теми моєї дипломної роботи я керувалася в першу чергу зацікавленістю до теми, тому що вона здалася для мене дуже цікавою та важливою для розвитку дітей дошкільного віку.

На мою думку неодмінною умовою високої ефективності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі є планування роботи за даного напрямку роботи. Рациональна організація навчання дітей фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення щільності занять з фізичної культури.

На підвищення рухової активності малюків у самостійних іграх та вправах впливає правильне розміщення обладнання, іграшок та посібників, новизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор. Підвищення рухової активності дошкільників досягається перш за все заохоченням їх до індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками, а також підвищення рухливості дітей у сюжетно-рольових іграх. Однак найсуттєвіше значення для створення повноцінного рухового режиму мають рухливі ігри, що організуються вихователем, та різноманітні самостійні ігри, а також вправи та ігри спортивного характеру, які виконуються дітьми під час прогулянок, які постаралася відтворити і я.

Моя робота складається з чотирьох розділів. В першому йдеться про роль фізичної культури, розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку, та роль батьків у підвищенні фізичних якостей дітей дошкільного віку.

В другому розділі йдеться про вплив ігрових вправ на рухову активність дітей, роль рухливих ігор у вихованні дітей, та про рухливі ігри для дітей дошкільного віку.

Третій розділ та частина роботи, де моя мета полягає у вивченні методів навчання на заняттях з фізичної культури, таких як словесні, наочні та практичні методи навчання.

За цим послідував четвертий розділ. Де я дослідила та практикувала методи навчання дітей дошкільного віку, визначила чим корисні різні ігрові вправи для дітей дошкільного віку, та втілила ці ігрові вправи в щоденне життя дітей. Також провела з дітьми рухливу сюжетно-рольову гру «Бджілки» де мені вдалося досягти своєї мети, та навчити дітей грати за правила. В ході мого дослідження під час заняття я зуміла розвинути: координацію рухів, дихання, рівновагу, розвиток навантаження, м'язову систему всіх частин тіла.

## ÖSSZEFOGLALÓ

Sszakdolgozatom témaválasztásakor fontos tényező volt számomra hogy az adott téma felkeltse az érdeklődésemet, mivel úgy gondolom hogy nagyon fontos az óvodáskorú gyerekek testi fejlesztése.

Véleményem szerint, az előfeltétele annak, hogy jobb teljesítményt kapjunk az óvodai testnevelési folyamat során az, ha az adott program szerinte tervezzük a munkánkat. A testnevelési gyakorlatok tanításának racionális szervezése az egyik fő előfeltétele a testnevelési foglalkozások jelentős növekedésének.

Ahhoz hogy növeljük a gyerekek mozgási aktivitását a szabad játéktevékenységek során, fontos hogy az eszközök, játékok, könyvek és szemléltetők megfelelően legyenek elhelyezve és hogy elegendő hely legyen. A gyerekek mozgási aktivitásának növekedését elsősorban úgy érhetjük el ha ösztönözzük őket az önálló labdajátékokra, mozgásos játékokra és a szerepjátékokra. Ugyanakkor a legjelentősebb szerepe mégis a mozgásos játékoknak és különböző önálló játéktevékenységnek van a teljes értékű mozgásos napirend tervezése során. Fontos szerepe van még a sportjátékoknak melyeket a délelőtti és délutáni séták alatt igyekeztem én is gyakorolni a gyerekekkel.

A munkám négy részből áll. Az első fejezetben szó van a testnevelés szerepéről, a fizikai tulajdonságok fejlődéséről az óvodáskorú gyermekeknél, és a szülők szerepe a gyermekek motoros aktivitásának növelésében.

A második fejezetben szó van a játékos gyakorlatok hatása a gyerekek motoros aktivitására, mozgásos játékok szerepe az óvodáskorú gyerekek nevelésében, meg a mozgásos játékok szerepe óvodás korú gyerekek számára.

A harmadik rész a munka és a célom az, hogy megtanuljam a testnevelési foglalkozások tanítási módszereit, pl. Verbális, vizuális, és gyakorlati foglalkozások módszereit.

Ezt követte a negyedik fejezet. Hol tanultam és gyakoroltam a tanítási módszereket óvodásoknak, kiderítettem mivel hasznosok különböző játékok, gyakorlatok óvodáskorú gyermekek, és megtestesítettem ezeket a gyakorlatokat és játékokat a gyerekek mindennapi életében. Szintén a gyerekekkel végeztem mozgó szerepjátékot. ahol elértem célomat, és megtanítottam a gyerekeket szabályokként játszani. A kutatás során sikerült a gyerekeknél fejleszteni: mozgáskoordinációt, a légzést, az egyensúlyt, terhelés fejlesztését az izomzatot, a testet.

## Список використаної літератури

1. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. - К., 1985. с. 88
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. Київ 1999, с. 6 - 151
3. Вільчковський Е.С. Ранкова гімнастика дошкільників під музику. - К., 1989, с. 157
4. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. - К., 2001,с. 202
5. Денисенко Н.Ф. Від рухового режиму до здоров'я дітей // Дошкільне виховання. – 1995, - № 10. с. 10.
6. Денисенко Н.Ф. Інформаційне забезпечення процесу фізичного виховання дошкільнят // Палітра педагога. - 2001. - № 2. с. 28
7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. - К., 2000, с. 37
8. Дядюнова. І. А. Робота дошкільного освітнього закладу з родиною / М.: АПК і ПРО, 2004. с. 12
9. Заняття з фізичного виховання в старших групах дитячого садка. Нар. совет, 1980, с. 65
10. Карманова Л. В. Заняття з фізичного виховання в дитячому садку. Нар. совет. 1980, с. 62
11. Квашук П. В. Технології визначення рухової підготовленості та фізичного стану дітей та підлітків. Методичний посібник / П. В. Квашук, Г. Н. Семаєва. – М.: Де-Ново, 2004. с. 15
12. Каштанова Г. В. Медичний контроль за фізичним розвитком дошкільників та молодших школярів // Практичний посібник / Г. В. Каштанова, Є. Г. Мамаєва.– М.: аркто, 2006. с. 45
13. Ляшенко Г.І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. - К., 1982. с. 5-18.
14. Мазниченко В. Д. Навчання рухам (руховим діям), Теорія та методика фіз. виховання 1979, с. 180
15. Мигінова Е. Л. Гімнастика з дітьми до 7 років. Ленінград: Медицина, 1978, с. 120
16. Осокіна Г. І. Фізичне виховання в дитячому садку. Просвіта 1986, с. 55.
17. Рунова М. Забезпечення рухової активності дітей на прогулянці дошкільного виховання. – 1990, - №8. с. 35
18. Сарапулова Є. Фізіологічно доцільний режим дня // Дошкільне виховання. - 2001. - № 5. с. 13

19. Степаненкове Е. Я. Теорія і методика фізичного виховання та розвитку дошкільників / Видавничий центр «Академія», 2001. – 368 с38 – 268

З інтернету:

[http://ua-referat.com/Рухливі\\_ігри\\_в\\_дошкільному\\_навчальному\\_закладі](http://ua-referat.com/Рухливі_ігри_в_дошкільному_навчальному_закладі)

<http://udnz15.org/metodi-ta-prijom>

## Додатки

*Стрічки на палочці*



*Масажний ковбик для  
ходьби*

