

**Зміст і методика фізкультурно-  
оздоровчих занять з дітьми  
дошкільного віку**

## План

1. Основні поняття.
2. Вікова періодизація дітей.
3. Завдання, що вирішуються у процесу фізкультурно-оздоровчих занять.
4. Форми занять фізичними вправами.
5. Причини дитячого травматизму.

**Дошкільний вік** - важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості людини. Він відрізняється, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму (наприклад, в перший рік життя зріст дитини збільшується на 50 %, до 7 років - майже втричі), а з іншого - незрілістю, низькою опірністю до несприятливого впливу навколишнього середовища.



Несвоєчасність і низька ефективність використання засобів фізичної культури у дошкільному віці призводять до порушень у розвитку дітей, негативно впливають на їхню розумову сферу, знижують рівень підготовленості до школи.

Протягом перших семи років дитина долає величезний шлях фізичного і духовного розвитку.

Цілеспрямоване використання фізичної культури протягом цього періоду життя, яке здійснюється спеціальними дошкільними закладами, є початковою і дуже важливою ланкою системи фізичного виховання.

За біологічними ознаками і з деяких педагогічних міркувань дошкільний вік поділяється на певні вікові періоди. Вікова періодизація дітей дошкільного віку має велике значення, оскільки відображає ступені їхнього біологічного розвитку та полегшує побудову системи фізичного виховання:

- визначення конкретних завдань, змісту, організаційних форм, методів.

# Середні показники фізичного розвитку дошкільників (1992-1994 р.)

Возраст	Пол	Антропометрические показатели					
		Рост, см ±		Масса тела, кг ±		Окружность грудной клетки, см ±	
		городские дети	сельские дети	городские дети	сельские дети	городские дети	сельские дети
2 года	М	88,2 ±4,8	88 ±4,25	13,2 ±1,97	13,7 ±2,2	51,5 ±2,12	51,9 ±2,72
	Д	86,5 ±4,76	86,1 ±4,58	12,4 ±1,32	12,8 ±1,58	50,8 ±2,4	50,9 ±2,82
3 года	М	98,1 ±4,66	98 ±4,95	15,5 ±1,42	15,7 ±1,65	53,2 ±2,43	53,3 ±2,83
	Д	96,7 ±4,59	96,4 ±5,28	15,3 ±1,34	15,3 ±1,72	52,1 ±2,57	52,6 ±2,85
4 года	М	101,7 ±2,32	103,4 ±5,58	16,8 ±0,99	16,6 ±1,78	53,6 ±1,44	56,6 ±3,02
	Д	100,7 ±2,74	102,4 ±5,01	16,2 ±1,22	15,9 ±1,55	52,7 ±1,12	54,3 ±3,07
5 лет	М	109,2 ±2,86	108,8 ±4,75	18,8 ±1,25	18,9 ±2,72	55,7 ±1,43	58,3 ±3,09
	Д	110,3 ±2,71	107,8 ±3,75	18,5 ±1,72	18,1 ±1,69	53,6 ±1,61	55,5 ±1,76
6 лет	М	116,7 ±2,78	115,3 ±4,9	21,4 ±2,41	21,0 ±2,21	58,7 ±1,85	60,5 ±2,88
	Д	115,3 ±3,3	115,0 ±5,23	21,2 ±2,65	20,7 ±3,15	58,3 ±1,93	59,2 ±3,5
7 лет	М	123,1 ±3,48	122,4 ±4,55	24,2 ±2,09	23,2 ±2,54	61,0 ±2,08	61,4 ±2,48
	Д	122,2 ±4,05	121,2 ±5,56	23,7 ±2,09	23,5 ±3,42	59,8 ±2,64	61,0 ±3,68

## Вікова періодизація дітей

У сучасній науці немає загальноприйнятої класифікації періодів росту і розвитку, а також їхніх вікових меж.

7-а Всесоюзна конференція з проблем вікової морфології, фізіології та біохімії (АІШ СРСР, Москва), 1965 р.

**I** - новонароджений: 1 - 10 днів;

**II** - грудний вік: 10 днів - 1 рік;

**III** – раннє дитинство: 1 - 3 роки;

**IV**- перше дитинство: 4 - 7 років;

**V** - друге дитинство: 8 - 12 років хлопчики, 11 років дівчата;

**VI** - підлітковий вік: 13 - 16 років - хлопчики, 12 - 15 дівчата;

**VII** - юнацький вік: 17 - 21 рік - юнаки, 16 - 20 років дівчата.

**Розподіл на певні вікові періоди з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання і навчання.**

**I - переддошкільний вік: від народження до 3 років;**

**II - дошкільний вік: 3 – 6 (7) років;**

**III- шкільний вік: молодший: 6 (7)-10 років;**

**IV - середній: 11 - 14 років;**

**V- старший: 15 - 18 років.**

## **Новонароджений** - дитина з моменту народження до 4 тижнів.

Головні особливості періоду новонародженості у перші хвилини та години життя полягають у тому, що новонароджений переходить від внутрішньоутробних до позаутробних умов існування.

На стан здоров'я і фізичний розвиток новонародженого впливають:

- фактори навколишнього середовища;
- спадковість та здоров'я батьків;
- особливості протікання вагітності;
- побутові умови, характер харчування і праці батьків.

*Шкідливі звички та нездоровий спосіб життя молодих людей негативно впливають на їхнє репродуктивне здоров'я та здоров'я їхнього потомства.*



**Раннє дитинство (переддошкільний вік) – період з 1 по 3 рік життя дитини.**

Характеристика:

- ❑ Інтенсивний розвиток вищих відділів ЦНС;
- ❑ Обмін речовин у 2.5 рази більший порівняно з дорослими;
- ❑ М'язи слабкі, недостатньо розвинені;
- ❑ Основна форма розвитку дитини – гра;
- ❑ Цей період ще називають “вік чому?”.



*Надзвичайна чутливість організму до дії як позитивних, так і негативних факторів навколишнього середовища, тому важливо створити оптимальні умови для її розвитку та раціональний руховий режим. Саме у цьому віці найлегше закласти основи міцного здоров'я і гарного характеру.*

## **Завдання, що вирішуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.**

### ***1. Зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дітей.***

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

## ***2. Своєчасний розвиток моторики, формування життєво необхідних рухових умінь та пов'язаних з ними елементарних знань.***

Складним руховим діям(ходьба, біг, стрибки, метання та ін.) дитина вперше вчиться саме у дошкільному віці, до того ж розвиток рухів відбувається одночасно з фізичним розвитком.

Добре організоване і своєчасне використання передбачених програмою засобів фізичної культури у поєднанні з режимом харчування, сну і т.п. полегшує і стимулює розвиток моторики дітей дошкільного віку.

### ***3. Спрямована дія на розвиток спритності, швидкості, гнучкості, сили, загальної витривалості***

У дошкільному віці не здійснюється спеціально організований розвиток тієї чи іншої якості, а створюються сприятливі передумови для розвитку усіх якостей.

#### **Спритність:**

- вправи на розвиток вміння орієнтуватися у просторі; координації, точності, ритмічності.

#### **Швидкість рухової реакції:**

- ігрові завдання; необхідність швидко реагувати на різні сигнали.

## **Сила:**

- короткочасні швидко-силові вправи (стрибки, метання, лазіння та ін.).

## **Гнучкість:**

- підвищенню ефективності вправ сприяють морфологічні особливості опорно-рухового апарату (висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовпа)

## **Загальна витривалість:**

- поступове збільшення тривалості рухових дій при збереженні достатньої інтенсивності.

## **Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми дошкільного віку**



Біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання. Здорова дитина рухлива, енергійна, емоційна та допитлива.



## Форми занять фізичними вправами

*Урочні форми* - це фізкультурні заняття у дошкільних установах.

*Позаурочні* - фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні, а також самостійні заняття.

***Фізкультурні заняття урочного типу*** - основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти своєчасно оволодівають необхідним обсягом знань, рухових умінь і навичок, які не можуть бути засвоєні тільки у процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійної рухової діяльності. Засвоєні дітьми на заняттях уміння і навички є основою змісту інших занять фізичними вправами.





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

***Завдання вступно-підготовчої частини:***

- організувати дітей;
- сконцентрувати увагу на майбутніх рухових завданнях;
- підготувати організм до виконання вправ основної частини.

***В основній частині*** здійснюються:

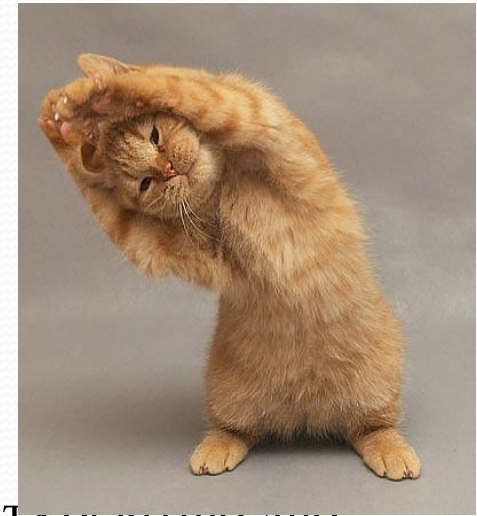
- формування і вдосконалення рухових умінь і навичок;
- розвиток фізичних якостей;
- обов'язково включати рухливу гру.

***У заключній частині*** вирішується завдання:

- поступового переходу до інших видів діяльності;
- приведення організму дітей до відносно спокійного стану (використовуються ходьба, малорухливі ігри, хороводи).

## Ранкова гімнастика

Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє суттєву роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки розширює їхній руховий режим, справляє на них не тільки оздоровчу, а й виховну та освітню дію.



У цей період удосконалюється виконання деяких уже відомих вправ, формується звичка систематично використовувати їх з оздоровчою метою. Діти дізнаються про значення ранкової гімнастики для зміцнення здоров'я. Вона дозволяє організовано розпочати день, сприяє виконанню передбаченого режиму.

## Рухливі ігри

У виховній роботі велике значення приділяється іграм **творчого характеру**, однією з форм яких є гра з різними предметами. Ігрові дії визначаються характером предметів: з обручами можна бігати, стрибати, м'ячі — кидати, катати.

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 и т.п.).

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.



Ігри організує вихователь щоденно по кілька разів під час прогулянок до обіду та після денного сну.

## Прогулянки

**Основне призначення** - тривале перебування дітей на свіжому повітрі, яке супроводжується рухливими іграми і фізичними вправами.

Займають велике місце у режимі дня дошкільників. На них відводиться від 50 хв. до 2 год. у першій і другій половині дня.



## Фізкультурна хвилинка

Застосовується, починаючи зі старшого дошкільного віку.

**Мета проведення** фізкультурної хвилинки - підвищити або утримати розумову працездатність на заняттях з лічби, розвитку мовлення та ін., активізувати функції, котрі стримуються статичним положенням тіла.

Фізкультурна хвилинка проводиться з метою забезпечення короткочасного активного відпочинку (1,5 - 2 хв.), активізації організму дітей, зокрема сприяти випрямленню і розвантаженню хребта.

## Спортивні розваги

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.

## Фізкультурні свята

Форма епізодичного використання фізичної культури, 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.





## Самостійна рухова діяльність дітей

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути забезпечені педагогічним керівництвом вихователя, батьків. При цьому слід **запобігати надмірної регламентації** діяльності дітей, надавати їм більшу самостійність, заохочувати ініціативність, прагнення до рухової творчості, розвивати організаторські здібності.



Форми організації фізичного виховання являють собою виховно-освітній комплекс різноманітної діяльності, основу якої становить рухова активність дитини. Сукупність цих форм створює певний **руховий режим**, необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей.

## Лікарсько-педагогічний контроль

Особливе місце у фізичному вихованні дошкільників займає лікарсько-педагогічний контроль, який можна поділити на кілька видів:

- попередній;
- періодичний;
- терміновий.

До компетенції викладача фізичного виховання у дитячому садку або у фізкультурно-оздоровчих центрах входить визначення рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дітей, допущених до занять фізичними вправами.

**Завдання попереднього лікарсько-педагогічного контролю -** визначити стан здоров'я дитини і віднести її до відповідної групи: основної, підготовчої або спеціальної, що здійснює лікар-педіатр.

**Завдання періодичного лікарсько-педагогічного контролю -** визначити зміни, що відбуваються у фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані дітей під дією цілеспрямованих занять та фізкультурно-оздоровчих заходів (показники фізичного розвитку рекомендується контролювати двічі на рік (у січні та липні), а фізичну підготовленість - один раз у 2-3 місяці).

**Завдання термінового лікарсько-педагогічного контролю -** визначити реакції організму дітей на фізичне навантаження, його адекватність функціональному стану і віковим особливостям дошкільників.

## Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей

При обстеженні фізичного розвитку враховуються антропометричні показники:

- довжина та маса тіла;
- окружність грудної клітки.

Отримані дані порівнюються з оціночними таблицями фізичного розвитку дітей.



Поглиблене медичне обстеження обов'язково містить докладну характеристику опорно-рухового апарата дитини. У кожної дитини оглядають поставу, форму ніг та стоп.

На основі **комплексного медичного обстеження** (органів дихання, серцево-судинної системи та ін.) діти розподіляються за станом здоров'я на три групи.

До першої групи (**основної**) зараховують дітей з хорошим станом здоров'я. Ці діти беруть участь у всіх формах фізичної культури відповідно до програми.

До другої групи (**підготовчої**) зараховують дітей з відставанням у фізичному розвитку. Вихованці, які віднесені до цієї групи, виконують всі фізичні вправи, за винятком тих, що викликають значні фізичні напруження.

До третьої групи (**спеціальної**) відносять дітей зі значними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями (хворих на ревматизм, хронічний нефрит, гепатит, епілепсію та ін.).



Спеціалісти також проводять обстеження основних рухів дитини (біг, стрибок, метання).

Зіставлення результатів обстеження рухової підготовленості з **даними таблиці** дають можливість з'ясувати, у виконанні яких конкретно основних рухів дитина відстає, і застосовувати необхідні засоби для їх покращання.



Середні показники основних рухів у дітей 3-6 років (дані Е.С. Вільчовського)

Вік	Стать	Види основних рухів					
		біг 10м (с)	стрибок у довжину з місця (см)	стрибок у довжину з розбігу (см)	стрибок у висоту з розбігу (см)	метання тенісного м'яча на дальність	
						правою рукою (м)	лівою рукою (м)
		<b>M ± σ</b>	<b>M ± σ</b>	<b>M ± σ</b>	<b>M ± σ</b>	<b>M ± σ</b>	<b>M ± σ</b>
3 р.	хл.	3,8 ± 0,3	54 ± 12			3,5 ± 0,8	2,6 ± 0,7
	дів.	4,0 ± 0,4	50 ± 11			2,9 ± 1,2	2,4 ± 0,7
4 р.	хл.	3,5 ± 0,4	60 ± 11			4,8 ± 1,6	3,4 ± 1,2
	дів.	3,7 ± 0,3	57 ± 12			3,8 ± 0,8	2,8 ± 0,5
5 р.	хл.	3,1 ± 0,2	71 ± 12	145 ± 20	46 ± 4	7,5 ± 2,6	4,7 ± 1,3
	дів.	3,3 ± 0,3	70 ± 12	123 ± 16	45 ± 4	4,6 ± 0,9	3,5 ± 0,9
6 р.	хл.	2,9 ± 0,2	92 ± 15	167 ± 17	54 ± 6	9,9 ± 2,2	5,9 ± 1,3
	дів.	3,0 ± 0,3	90 ± 16	153 ± 15	53 ± 4	5,7 ± 1,2	4,4 ± 0,9



## **Основні причини дитячого травматизму:**

- ❑ Недоліки в організації та методиці проведення занять. Погана організація страховки, відсутність належної дисципліни, недостатня увага підбору та виконанню загальнорозвиваючих вправ.
- ❑ Недотримання норм матеріально-технічного забезпечення занять (несправність фізкультурного інвентарю та обладнання, ковзка підлога у залі, тощо.)
- ❑ Неуважність вихователя до стану здоров'я дітей, їх рухової підготовленості. Особливої уваги потребують діти, за станом здоров'я віднесені до підготовчої та спеціальної груп, а також ті, які перебувають у періоді видужання після захворювань.
- ❑ Недостатнє освітлення, низька або висока температура повітря можуть сприяти травматизму.

## Висновки

Методика занять фізичними вправами залежить від спрямованості завдань і конкретного змісту занять, умов їх проведення, вікових особливостей та рухових спроможностей дітей.

Починаючи з четвертого року життя і до сьомого включно, зміст фізичного виховання суттєво розширюється і ускладнюється. Послідовно включаються більш складні форми ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги тощо. Найбільше місце займають загальнорозвиваючі вправи. Хоча показ і наслідування продовжують відігравати значну роль, поступово розширюється сфера застосування словесних завдань, вказівок, коротких пояснень, порівнянь і оцінок.

## **Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.**

Під час проведення організованих фізкультурно-оздоровчих занять як урочного так і позаурочного типу рекомендується **додержуватися певної структури**, котра передбачає виділення вступно-підготовчої, основної і заключної частин із відповідним вирішенням в них оздоровчих, виховних і освітніх завдань.

Для визначення правильності побудови занять і розподілу фізичного навантаження проводиться вимірювання ЧСС до початку заняття, наприкінці кожної його частини та у відновлювальному періоді.

Тривалість занять 25 - 35 хв, періодичність - 2 - 4 рази на тиждень.

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

- Ходьба з різними завданнями, біг у середньому темпі. Виконання загальнорозвиваючих вправ.
- Виконання основних рухів (2-3); бажано, щоб вони відрізнялися за своєю дією на організм дитини, розвивали різні м'язові групи.
- Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи.
- Закінчується заняття бігом у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з виконанням дихальних вправ на розслаблення.

Розвиток рухових якостей у дошкільника відбувається під впливом двох факторів:

- вікових змін організму (морфологічна і функціональна перебудова);
- режимів рухової активності, до яких належить увесь комплекс організованих форм фізичного виховання і його самотійна рухова діяльність.

Засоби розвитку рухових якостей, методи їх виконання і дозування фізичного навантаження повинні відповідати віковим особливостям дітей.

# Завдання для самостійної роботи:

- 1.
- 2.
- 3.