

**Д.В.Хухлаєва**

ТЕОРІЯ  
І МЕТОДИКА  
ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО  
ВІКУ



Д. В. Хухлаєва

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Допущено Міністерством освіти СРСР  
як підручник для учнів  
дошкільних відділень  
педагогічних училищ

600373



КИЇВ  
ГОЛОВНЕ ВИДАВНИЦТВО  
ВИДАВНИЧОГО ОБ'ЄДНАННЯ «ВИЩА ШКОЛА»  
1979

Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для учащихся дошкольных отд-ний пед. училищ. — Пер. с рус. — Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1979. — На укр. яз. — 60402. 4305000000.

В учебнике раскрываются основы советской системы физического воспитания, задачи и способы физического воспитания детей дошкольного возраста, содержание и принципы обучения и воспитания на занятиях и в играх. Большое место отведено методике обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста, формам организации работы в детском саду, планированию и учету этой работы.

Переклад з російського видання («Просвещение», 1976)  
С. А. Тіктіної

Редакція літератури з іноземних мов  
Зав. редакцією М. М. Азаренко

X 60402—265 298.79. 4305000000  
M211(04)—79

Прикарпатський університет  
ім. Василя Стефаника

№ 600373

Переклад на українську мову,  
видавниче об'єднання  
«Вища школа», 1979

## ВСТУП

Діти — наше майбутнє. Вони покликані завершити побудову комуністичного суспільства. Тому на XXV з'їзді КПРС велика увага приділялась питанням всебічного виховання підростаючого покоління.

Фізичне виховання — одна із складових частин всебічного виховання. Фізичне виховання дітей дошкільного віку — перша і дуже важлива ланка радянської системи фізичного виховання.

Відповідно до рішень XXV з'їзду КПРС дедалі більше розширюється мережа дитячих садків, і це створює умови для охоплення всіх дітей суспільним вихованням.

У здійсненні завдань, які стоять перед дошкільними установами, відповідальна роль належить вихователям. Майбутній вихователь повинен опанувати певний обсяг знань, а також набути практичних умінь і навичок, необхідних для роботи з дітьми.

Дуже важливо знати особливості дітей кожного вікового періоду — від народження до семи років — і правильно, відповідно до віку, використовувати різні методи навчання й виховання. Слід зрозуміти, що під впливом різних засобів фізичного виховання (гігієнічних факторів, сил природи, фізичних вправ) зміцнюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, формуються рухові навички, розвиваються фізичні якості і створюються умови для розумового, морального, естетичного й трудового виховання дитини.

Необхідно також оволодіти методикою проведення фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та інших заходів, пов'язаних з організацією фізичного виховання в дошкільних установах.

Планування роботи з фізичного виховання, облік її результатів дають змогу перевірити ефективність фізичних вправ, методів навчання.

Всі ці питання вивчаються в курсі «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку».

З метою кращого засвоєння учнями цього курсу і створено цей підручник. Друге видання перероблено і доповнено згідно з новою програмою. Відомості про гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи викладаються стисло, оскільки вони докладно висвітлюються в курсах дошкільної педагогіки та гігієни.

Автор намагається використати все нове в теорії і практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку, а також досягнення суміжних наук (педагогіки, психології та ін.) у цій галузі.

## ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### Розділ перший

#### ПРЕДМЕТ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

##### § 1. Предмет і основні поняття теорії фізичного виховання

Теорія фізичного виховання — наука про загальні закони керування процесом фізичного вдосконалення людини. Освоєння найзагальніших закономірностей, тобто опанування теорії, дає змогу правильно підійти до розгляду конкретних питань фізичного виховання.

Радянська теорія фізичного виховання вивчає мету, завдання, принципи радянської системи фізичного виховання, розкриває зв'язок фізичного виховання з іншими сторонами комуністичного виховання.

Белика увага приділяється вивченню засобів фізичного виховання, закономірностей формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей, розкриттю принципів і методів навчання рухів, різним формам організації роботи з фізичного виховання, її плануванню та обліку, а також визначенню специфіки цієї роботи для людей різного віку.

Радянська теорія фізичного виховання постійно розвивається. Джерелом її розвитку є наукові дослідження та передова практика фізичного виховання в нашій країні, в країнах соціалістичної співдружності. Вона використовує також прогресивний досвід минулого і все краще в сучасній світовій науці.

Теорія фізичного виховання дає змогу поставити практику на міцний теоретичний ґрунт і допомагає її дальшому вдосконаленню.

Вивчення теорії фізичного виховання починається з розкриття основних понять.

**Фізичний розвиток** — процес зміни форм і функцій організму людини. Одним з виявів цих функцій є фізичні якості — швидкість, спритність, сила, витривалість тощо. Термін «фізичний розвиток» застосовується і в більш вузькому значенні — як рівень розвитку організму, який визначається антропометричними та біометричними показниками (зросту, маси, сили м'язів, обводу грудної клітки, життєвої місткості легень, величини вигину хребта та ін.).

**Фізична підготовленість** — це рівень розвитку рухових навичок, умінь, фізичних якостей.

Фізична підготовленість у нашій країні визначається вимогами та нормами Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці та оборони СРСР». Для дітей дошкільного віку й учнів почат-

кових класів школи розроблено нормативні показники з основних видів рухів і вимоги до якості виконання їх.

**Фізична досконалість** передбачає високий рівень здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості до життя, праці, захисту Батьківщини.

У Програмі КПРС зазначено: «В період переходу до комунізму зростають можливості виховання нової людини, яка гармонійно поєднувала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість».

Уявлення про фізичну досконалість змінюється під впливом зростаючих суспільних потреб, зокрема потреб виробництва та інтересів людини. У людей різних професій, віку, статі вона має свої особливості.

**Фізичне виховання** — складова частина комуністичного виховання. Воно спрямоване на досягнення фізичної досконалості, тобто високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. У процесі фізичного виховання здійснюється одночасно розумове, моральне, естетичне та трудове виховання.

**Фізична освіта** — одна із сторін фізичного виховання, яка передбачає оволодіння спеціальними знаннями, руховими навичками та вміннями.

**Фізична підготовка** — це професійна спрямованість фізичного виховання (фізична підготовка актора, льотчика, космонавта та ін.). Фізична підготовка характеризується специфікою завдань, засобів, методики проведення фізичних вправ залежно від особливостей конкретної професії, тієї чи іншої діяльності.

**Фізичні вправи** — це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухливі ігри), відібрані як засіб для вирішення завдань фізичного виховання.

Поняття «вправа» застосовується і в значенні процесу неодноразового повторення руху.

**Спорт** — це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у певному виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявились у процесі змагань.

**Фізична культура** — частина загальної культури, досягнення суспільства у фізичному удосконаленні народу, нагромаджені в процесі суспільно-історичної практики.

Фізична культура — найширше з усіх понять теорії фізичного виховання. Вона охоплює зміст усіх понять, що розглядалися вище.

##### § 2. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науками

Теорія фізичного виховання пов'язана із суспільними, природознавчими та педагогічними науками.

**Ідеологічною основою** радянської теорії фізичного виховання є вчення марксизму-ленізму. К. Маркс, Ф. Енгельс, В. І. Ленін науково обґрунтували положення про те, що головна мета комуністичного виховання — всебічний розвиток людини, підготовка її

до праці та захисту Вітчизни. Фізичне виховання — складова частина всебічного розвитку.

Основоположники наукового комунізму розкрили залежність фізичного виховання від соціально-економічних умов, від особливостей розвитку суспільного виробництва, політики панівних класів. У класово антагоністичному суспільстві не може бути єдиної державної системи фізичного виховання.

Тільки після перемоги Великої Жовтневої соціалістичної революції в нашій країні стало можливим здійснення вчення Маркса — Енгельса — Леніна про всебічний розвиток фізичних і духовних здібностей трудящих і створення єдиної системи фізичного виховання.

**Природничонаукову основу** теорії фізичного виховання становить комплекс наукових дисциплін (анатомія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, біохімія та ін.). Центральне місце в цьому комплексі належить ученню І. М. Сеченова та І. П. Павлова про вищу нервову діяльність. Воно дає змогу вивчати закономірності формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей, правильно будувати процес навчання.

Досліджуючи техніку рухів, біомеханіка допомагає оцінювати виконання їх, накреслювати шляхи усунення виявлених помилок і досягати найкращих результатів у формуванні рухових навичок.

Дані, добуті внаслідок вивчення біохімічних процесів, які відбуваються в організмі, зокрема в м'язах, під впливом виконання фізичних вправ, допомагають удосконалювати методику проведення їх.

Найновіші досягнення в галузі природничих наук теорія фізичного виховання використовує для обґрунтування добору засобів, методів навчання рухів, для розробки методики проведення різного типу занять.

Теорія фізичного виховання входить у систему педагогічних наук, щільно пов'язана з психологією та педагогікою, теорією й методикою окремих видів спорту (гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного, ковзанярського тощо).

Ефективність занять фізичними вправами залежить від урахування вікових та індивідуальних психологічних особливостей людини (уваги, уявлення, мислення, пам'яті та ін.).

При розробці питань, пов'язаних з навчанням рухів, теорія фізичного виховання спирається на загальнодидактичні принципи й методи навчання, використовує методику розумового, морального, естетичного, трудового виховання та ін.

Загальні та специфічні закономірності окремих видів спорту теорія фізичного виховання враховує при розробці методики навчання і проведення занять з різним складом тих, хто навчається. Наприклад, дані досліджень з вивчення техніки таких рухів, як ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання та ін., і методики навчання цих рухів дають змогу вдосконалювати процес проведення занять і з дітьми дошкільного віку.

## Розділ другий

### РАДЯНСЬКА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### § 1. Розвиток радянської системи фізичного виховання

Радянська система фізичного виховання являє собою єдність ідеологічних і науково-методичних основ, а також єдність організацій і установ, які здійснюють і контролюють фізичне виховання громадян СРСР.

У дореволюційній Росії не було єдиної державної системи фізичного виховання. Царський уряд зневажливо ставився до прогресивної вітчизняної системи фізичного виховання, розробленої П. Ф. Лесгафтом. Для здійснення фізичного виховання представників панівних класів використовувались різні зарубіжні системи.

З перемогою Великої Жовтневої соціалістичної революції в нашій країні було створено умови для розроблення єдиної державної системи фізичного виховання, яка відповідала інтересам народу.

Радянська система фізичного виховання формувалася у боротьбі з різними буржуазними впливами: одні прагнули обмежити зміст фізичного виховання вузькобіологічними завданнями, нехтуючи єдністю психічної і фізичної сторін людини, провідною роллю соціальних умов у вихованні, формуванням цілісної особистості в процесі колективних занять фізичними вправами; інші намагалися довести, що треба знищити все створене попереднім досвідом фізичного виховання і творити нові вправи, прилади тощо.

Під керівництвом Комуністичної партії ці помилкові напрями було переборено. У країні склалась справді народна, науково обґрунтована система фізичного виховання трудящих. При цьому було використано весь прогресивний досвід, набутий людством протягом багатовікової історії, в тому числі ідеї російських революційних демократів (М. Г. Чернишевського, М. О. Добролюбова та ін.), рекомендації К. Д. Ушинського та інших класиків педагогіки, праці визначних російських вчених П. Ф. Лесгафта та В. В. Гориневського.

З перших днів Радянської влади велика увага приділялась науковій розробці питань фізичного виховання й підготовки кадрів. Для цього було створено науково-дослідні інститути і спеціальні навчальні заклади.

Значну роль в обґрунтуванні питань фізичного виховання дітей дошкільного віку й у підготовці спеціалістів відіграли Є. А. Аркін і Л. І. Чулицька.

Великим вкладом у розвиток теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку були наукові дослідження та методичні праці А. І. Бикової, М. М. Конторович, Є. Г. Леві-Гориневської, Н. А. Метлова, Л. І. Михайлової та ін. Було розроблено програми для дитячого садка, створено навчальні посібники для учнів педагогічних училищ, вихователів.

Дальшому розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку сприяли дослідження наукових співробітників

Науково-дослідного інституту фізичного виховання і шкільної гігієни АПН РРФСР (1950—1960), Науково-дослідного інституту дошкільного виховання АПН СРСР (з 1960 р.), Інституту педіатрії, викладачів кафедр дошкільної педагогіки педагогічних інститутів, кафедр інститутів фізичної культури тощо.

Завдяки спільним зусиллям створено єдині програми з фізичного виховання для дитячого садка, розроблено програми та підручники для учнів дошкільних відділень педагогічних училищ, факультетів дошкільного виховання педагогічних інститутів і посібники для вихователів.

Діючи протягом більш як піввіку, радянська система фізичного виховання, побудована на науковій основі, зумовила зростання рівня фізичної підготовленості дітей, молоді й дорослого населення. В зв'язку з цим з 1 березня 1972 р. було введено новий комплекс ГПО з більш високими нормами й вимогами. Проте сутність його та принципова основа лишилися незмінними. Комплекс ГПО має сприяти підготовці населення нашої країни до комуністичної праці та захисту Батьківщини. Заходи, пов'язані з комплексом ГПО, допомагають залучити до регулярних занять фізичними вправами та спортом людей різного віку, стимулюють шукання нових методів і форм роботи й удосконалення всієї системи фізичного виховання.

## § 2. Мета та завдання фізичного виховання в СРСР

У нашій країні мета та завдання фізичного виховання впливають з Програми КПРС, в якій знайшло конкретне втілення марксистсько-ленінське вчення про всебічний розвиток людини. Гармонійний розвиток людської особистості розглядається як одна з умов побудови комуністичного суспільства. Це не раз підкреслювалось у рішеннях партійних з'їздів, зокрема в рішеннях XXV з'їзду КПРС.

Метою фізичного виховання є підготовка всебічно фізично розвинених, активних будівників комунізму, мужніх захисників Батьківщини. Ця мета єдина для всіх установ і організацій, які здійснюють фізичне виховання в нашій країні.

Згідно з цією метою перед фізичним вихованням в нашій країні стоять такі основні завдання:

1. Оздоровчі: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартовування організму, забезпечення творчого довголіття радянських людей.

2. Навчальні: формування рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості тощо), оволодіння спеціальними знаннями, прищеплення організаторських навичок.

3. Виховні: сприяння розумовому, моральному, естетичному й трудовому вихованню в дусі принципів морального кодексу будівників комунізму.

Ці завдання конкретизуються залежно від контингенту тих, хто навчається: їхніх вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, а також професійних інтересів.

## § 3. Основні риси радянської системи фізичного виховання

Основними рисами радянської системи фізичного виховання є комуністична ідейність, народність і науковість.

**Ідейність** радянської системи фізичного виховання полягає в комуністичній спрямованості. У процесі занять формується комуністичний світогляд і виховуються моральні якості в дусі кодексу будівників комунізму.

Наша система фізичного виховання служить благородним цілям гармонійного розвитку фізичних і духовних здібностей людей, зайнятих побудовою комуністичного суспільства. Ідейна сутність радянської системи фізичного виховання знаходить відбиття в її меті, завданнях, принципах і методах, а також визначає її організаційні основи.

Прогресивний характер радянської системи фізичного виховання визначається перевагами соціалістичного ладу. Керівна роль в її розвитку належить Комуністичній партії.

Перспективи дальшого розвитку радянської системи фізичного виховання накреслені у Програмі Комуністичної партії. Реалізація положень Програми КПРС знаходить вияв у матеріалах партійних з'їздів і в конкретних постановах.

**Народність** радянської системи фізичного виховання полягає у відповідності її мети життєвим інтересам народу. У нашій країні створено єдину систему фізичного виховання, спрямовану на те, щоб забезпечити належну підготовку всіх громадян до життя, до комуністичної праці, до захисту Батьківщини. Успіхи у зміцненні здоров'я, у поліпшенні фізичного розвитку та фізичної підготовленості населення сприяють зростанню загальної продуктивності праці і, отже, становлять благо всього народу.

Усе населення нашої країни залучається до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Для цього створюються необхідні умови: будуються стадіони, басейни, обладнуються гімнастичні зали, майданчики, виготовляється спортивний інвентар, одяг, взуття і т. ін.

Усі радянські громадяни мають однакові права на заняття фізичними вправами й спортом незалежно від національності, освіти, посади, яку займає людина.

У процесі фізичного виховання поряд із загальноприйнятими засобами використовуються й розвиваються національні види фізичних вправ і спорту.

**Науковість** є характерною рисою радянської системи фізичного виховання. У нашій країні проводяться різноманітні дослідження з різних проблем фізичного виховання. На основі їх створюються та

удосконалюються єдині державні програми, підручники й навчальні посібники, розробляються нормативні показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості для кожного вікового періоду.

Усе нове, добуте в результаті досліджень, впроваджується в практику. У зв'язку з цим поліпшується постановка фізичного виховання в державних установах, громадських організаціях і в сім'ї.

Проводиться велика робота з підвищення кваліфікації педагогічних працівників, які здійснюють фізичне виховання (вихователів дошкільних установ, учителів шкіл, викладачів вузів та ін.), організовуються спеціальні семінари з метою осмислення їхнього досвіду, залучення їх до наукової роботи.

Наукова робота з питань радянської системи фізичного виховання проводиться як у науково-дослідних, так і в навчальних інститутах (педагогічних, медичних та інститутах фізичної культури).

#### **§ 4. Загальні принципи радянської системи фізичного виховання**

До загальних принципів радянської системи фізичного виховання слід віднести принципи поєднання фізичного виховання з трудовою та військовою підготовкою, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

**Принцип поєднання фізичного виховання з трудовою та військовою підготовкою.** У нашій країні метою фізичного виховання є підготовка до життя, до комуністичної праці, до захисту Батьківщини. Принципом поєднання фізичного виховання з трудовою і військовою підготовкою належить керуватися при вирішенні завдань фізичного виховання у всіх вікових періодах життя людини. Це означає, що в процесі занять фізичними вправами треба формувати такі рухові навички та вміння, які можуть бути використані як у трудовій, так і у воєнній обстановці (ходьбу, біг, стрибки, метання, повзання, пересування на лижах, плавання тощо).

Велике значення при виконанні трудових операцій і бойових дій мають фізичні якості (швидкість, спритність, окомір, рівновага, сила, витривалість та ін.). Ці якості розвиваються одночасно з формуванням рухових навичок і вмінь.

Від рівня розвитку психічних процесів (уваги, сприймання, уявлення, пам'яті, мислення) і вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки) залежить продуктивність виконання різних видів діяльності. А розвитку психічних процесів і вольових якостей багато в чому сприяє фізичне виховання.

Міцне здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартованість до несприятливих умов навколишнього середовища необхідні людині для трудової діяльності і у воєнній обстановці.

Любов до праці й посильні трудові навички, що набуваються в процесі фізичного виховання, також важливі для дальшої діяльності.

Отже, рухові навички, вміння та якості, які набуваються в процесі фізичного виховання, полегшують і прискорюють підготовку до різних видів діяльності. Тому фізичне виховання дітей і молоді — один з головних засобів підготовки до праці й захисту Вітчизни. З розвитком і ускладненням техніки підвищуються вимоги до всебічного розвитку, фізичної підготовленості людини, що зумовлює необхідність безперервного удосконалювання системи фізичного виховання.

**Принцип всебічного розвитку особистості.** Побудова комунізму може бути здійснена тільки людьми, всебічно розвиненими фізично й духовно. У розв'язанні цього завдання особлива роль належить фізичному вихованню. В ньому закладені також величезні можливості для здійснення розумового, морального, естетичного та трудового виховання, особливо виховання дітей. При проведенні фізичних вправ поряд з розв'язанням специфічних завдань фізичного виховання (зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості) формується особистість людини в цілому, тобто одночасно розвиваються психічні процеси (відчуття, сприймання, спостережливість, уявлення, пам'ять), розумові операції (порівняння, аналіз, синтез, узагальнення), моральні якості (колективізм, свідомість, дисципліна, чесність), естетичні смаки (вміння розуміти, оцінювати, відчувати красу рухів, поведінки, одягу), а також здійснюється трудове виховання.

**Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання.** У нашій країні турбота про здоров'я трудящих — справа державної ваги. У Програмі КПРС зазначається: «Соціалістична держава — єдина держава, що бере на себе піклування про охорону і постійне поліпшення здоров'я всього населення»<sup>1</sup>.

Із принципу оздоровчої спрямованості випливає відповідальність педагогів за збереження й зміцнення здоров'я своїх вихованців. Процес фізичного виховання треба побудувати таким чином, щоб забезпечувався його благотворний вплив на здоров'я дітей. Це можливо при правильному доборі засобів і раціональній методиці застосування їх.

Принцип оздоровчої спрямованості передбачає обов'язковість лікарського контролю. Лікар попередньо вивчає стан здоров'я і фізичний розвиток дітей і визначає, в якій медичній групі їм належить навчатися. Він веде спостереження за кожним зокрема і за всією групою, допомагає педагогу підібрати фізичні вправи, визначити дозування та методику проведення, правильно спланувати роботу на певний проміжок часу. Лікар стежить за дотриманням гігієнічного стану приміщення, інвентаря, одягу, взуття.

Принципи радянської системи фізичного виховання щільно взаємопов'язані, і завдання фізичного виховання будуть розв'язані правильно, якщо педагогічний процес побудовано з урахуванням всіх принципів.

<sup>1</sup> Програма Комуністичної партії Радянського Союзу. К., Політвидав України, 1977, с. 85.



# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

## Розділ перший

### ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку в нашій країні визначаються загальною метою фізичного виховання й конкретизуються з урахуванням вікових особливостей.

#### § 1. Оздоровчі завдання

Охорона життя й зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку і загартовування організму дитини є першочерговими завданнями. Це зумовлено тим, що органи і функціональні системи у дітей дошкільного віку ще недосконалі, слабо розвинені захисні функції організму. Діти більше зазнають впливу несприятливих умов зовнішнього середовища, і у них частіше виникають різні захворювання.

Виходячи з особливостей розвитку дитячого організму, завдання зміцнення здоров'я формулюються (визначаються) в більш конкретній формі по кожній функціональній системі.

**Кісткова система, зв'язки, суглоби** забезпечують як положення тіла, так і можливість руху його частин у різних напрямках. Кістки захищають від ударів і пошкоджень спинний та головний мозок, а також внутрішні органи. У дітей кісткова система відносно слабка, оскільки кістки містять у собі значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші, слабші, ніж у дорослих. У зв'язку з цим виникає необхідність допомагати правильному та своєчасному окостенінню, формуванню фізіологічних вигинів хребта, розвитку склепіння стопи, зміцненню зв'язково-суглобового апарату. Крім того, треба сприяти розвитку правильного співвідношення частин тіла (пропорцій), регулювання росту й маси кісток.

**М'язова система** закріплює окремі частини тіла в певному положенні та змінює це положення, тобто здійснює рухи, а також виконує захисну функцію — захищає від ударів, ушкоджень, охолодження кісткову систему, внутрішні органи.

М'язи у дітей розвинені відносно слабо і становлять всього лише 20—22% маси тіла. Особливо слабкі у новонароджених м'язи кінцівок. Вони скорочуються повільно й довго не розслаблюються. У перші місяці грудного віку переважає тонус (напруження) м'язів-

зів-згиначів над тонусом розгиначів. М'язи у дітей багатші на воду і бідніші на білкові речовини, жири. Розвиток окремих м'язів відбувається нерівномірно. У дошкільному віці необхідно розвивати всі групи м'язів (м'язи тулуба, спини, живота, ніг, плечового поясу, рук, кисті, пальців, ступні, шиї, очей, обличчя; м'язи й зв'язки всіх внутрішніх органів та ін.). Особливу увагу слід звернути на зміцнення слабо розвинених груп м'язів-розгиначів.

**Серцево-судинна система** починає функціонувати раніше за інші системи.

Кровоносні судини у дітей відносно ширші, ніж у дорослих. У зв'язку з цим кров'яний напір слабший, але він компенсується частотою серцевих скорочень. Ритм скорочень серця легко порушується. Серце швидко стомлюється від напруженої роботи і не відразу може пристосуватися до раптової зміни діяльності. Пульс у маленьких дітей дуже швидкий — 140—160 ударів за хвилину. Поступово він сповільнюється, і у сім років становить до 95—85 ударів за хвилину.

Зважаючи на ці особливості, необхідно сприяти зміцненню м'язів серця, а також стінок усіх судин, в тому числі й судин мозку, підсиленню припливу крові до серця і поліпшенню ритмічності його скорочень, розвивати здатність пристосовуватися до раптової зміни навантаження.

**Дихальна система.** Верхні дихальні шляхи у дітей відносно вузькі, а їхня слизова оболочка, багата на лімфатичні та кровоносні судини, за несприятливих умов набрякає, внаслідок чого дихання різко порушується. Тканини легень дуже ніжні. Рухливість грудної клітки обмежена. Горизонтальне розташування ребер і слабкий розвиток дихальної мускулатури зумовлюють швидке й неглибоке дихання (у дітей грудного віку 40—35 дихань за хвилину, до семи років — 24—22). Поверхнєве дихання призводить до застою повітря в погано вентильованих частинах легень. Ритм дихання у дітей нестійкий, легко порушується.

У зв'язку з цими особливостями виникає потреба зміцнювати дихальну мускулатуру, розвивати рухливість грудної клітки, сприяти поглибленню дихання, економному витрачання повітря, стійкості ритму дихання, збільшенню життєвої місткості легень. Крім цього, слід навчити дітей дихати через ніс. При диханні через ніс повітря зігрівається та зволожується. Це відбувається внаслідок того, що внутрішня поверхня носа вкрита слизовою оболонкою з густою сіткою кровоносних судин. Ворсинки, що знаходяться на поверхні слизової оболонки носа, затримують пил з мікробами, які містяться в повітрі, і повітря очищується. Ідучи носовими ходами, повітря подразнює особливі нервові закінчення, внаслідок чого краще збуджується дихальний центр, посилюється глибина дихання. Натомість при диханні через рот холодне повітря може викликати охолодження gland (мигдалин), захворювання їх і, крім того, в організм можуть проникнути хвороботворні бактерії.

**Травна система та органи виділення** у дітей, особливо раннього віку, ще недостатньо розвинені. Шлунок має відносно слабкі м'язові



стілки. Мало розвинені м'язовий шар та еластичні волокна в кишковій стінці, тому в дітей легко розладнується діяльність кишок. Зважаючи на ці особливості, треба зміцнювати м'язи кишок та інших внутрішніх органів, сприяти правильному функціонуванню їх.

**Шкіра** охороняє внутрішні органи та тканини від проникнення в них мікроорганізмів, є органом виділення, а також бере участь у терморегуляції й диханні. Шкіра у дітей ніжна й легко зазнає поранень. У зв'язку з цим слід охороняти шкіру дітей від пошкоджень і сприяти правильному розвитку її функцій (терморегулюючих і захисних).

**Нервова система** до моменту народження дитини ще не цілком готова до виконання своїх численних функцій. Дітям притаманна недостатня зрівноваженість процесів збудження та гальмування, слабка рухливість їх, переважання збудження над гальмуванням. У зв'язку з цим у дітей в дошкільному віці треба сприяти зрівноваженню процесів збудження та гальмування, рухливості їх, розвитку активного гальмування, а також удосконалюванню рухового, зорового, слухового аналізаторів.

З огляду на слабкий розвиток терморегуляції у дітей дошкільного віку виникає потреба підвищувати опірність організму до несприятливих умов навколишнього середовища, тобто **загартовування**.

Не менш важливим завданням є регулювання маси тіла.

## § 2. Навчальні завдання

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно вирощувати й навчальні завдання: формування рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних якостей, прищеплення навичок правильної поведінки, гігієни, освоєння доступних спеціальних знань.

Завдяки пластичності нервової системи **рухові навички й уміння** формуються в дітей порівняно легко. Більшість рухів (повзання, ходьба, біг, ходьба на лижах, катання на велосипеді та ін.) використовуються дітьми в щоденному житті для пересування, що полегшує зв'язок з навколишнім середовищем і сприяє його пізнанню.

Дитина, навчившись повзати, сама наближається до тих предметів, які її цікавлять, і знайомиться з ними. Діти, які вміють пересуватися на лижах, кататися на велосипеді, краще пізнають властивості снігу, вітру. При плаванні діти знайомляться з властивостями води.

Правильне виконання фізичних вправ ефективніше впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату. Наприклад, дитина, навчившись правильно метати спис на дальність способом «з-за спини через плече», виконує замах та кидок з великою амплітудою руху тулуба, ніг, рук, що сприяє кращому розвитку відповідних груп м'язів, зв'язок і суглобів.

Правильно сформовані рухові навички й уміння дають змогу заощаджувати фізичні сили дитини. Коли дитина робить вправу легко, без напруження, то вона витрачає менше нервово-м'язової енергії на її виконання. Завдяки цьому створюється можливість повторювати вправу більшу кількість разів і ефективніше впливати на серцево-судинну і дихальну системи, а також розвивати фізичні якості (швидкість, спритність, силу, витривалість та ін.).

Використання тривких навичок і умінь дає змогу осмислювати завдання, які виникають в непередбачених ситуаціях в процесі рухової, особливо ігрової, діяльності. Так, дитина, навчившись правильно стрибати в довжину з розгону, вже думає не про те, як треба стрибати через «рів» у грі «Вовк у рові», а про те, як краще врятуватися від «вовка».

У процесі формування навичок і умінь у дітей виробляється здатність легко оволодівати складнішими рухами і різними видами діяльності, які включають ці рухи (трудові операції).

Рухові навички й уміння, сформовані до семи років, є фундаментом для дальшого удосконалювання їх у школі, полегшують оволодіння більш складними рухами.

У дітей дошкільного віку необхідно виробляти навички й уміння виконувати вправи основної гімнастики (стройові та загально-розвиткові вправи, ходьбу, біг, вправи з рівноваги, лазіння, повзання, перелізання, пролізання, метання, стрибки), а також ходити на лижах, кататися на ковзанах, санках, велосипеді, плавати. Крім того, слід навчити дітей грати в теніс, бадмінтон, городки, виконувати елементи спортивних ігор (волейболу, баскетболу, хокею, футболу та ін.).

Обсяг рухових навичок і умінь, які необхідні дітям дошкільного віку, дано в «Програмі виховання в дитячому садку», але він може розширюватися при наявності відповідних умов (підготовленості дітей, кваліфікації вихователів та ін.).

Поряд з формуванням фізичних навичок і вмінь у дітей необхідно розвивати **фізичні якості** (спритність, швидкість, рівновагу, розмір, гнучкість, витривалість тощо). Щоб добре ходити, бігати, повзати, стрибати, метати, треба володіти відповідними фізичними якостями. З розвитком сили, швидкості, спритності збільшуються довжина, висота стрибка, дальність метання. Витривалість дає змогу дітям, не втомлюючись, виконувати фізичні вправи, проходити великі відстані. Точність попадання в ціль при метанні, точність приземлення при стрибках, дотримання напрямку при ходьбі, бігу свідчать про добрий окомір. Дитина не змогла б виконувати навіть елементарні вправи, не кажучи вже про більш складні, коли б у неї не були розвинені тією або іншою мірою основні фізичні якості.

У дітей дошкільного віку потрібно виробити **вміння зберігати правильне положення тіла** під час сидіння, стояння, ходьби. Правильна постава має велике значення для нормальної діяльності всіх внутрішніх органів і систем організму дитини. Вона багато в чому залежить від розвитку кістково-м'язового апарату. Але правильна постава — це вміння, яке необхідно своєчасно формувати.

У дитячому садку і в сім'ї велику увагу слід приділяти прищепленню **навичок і звичок особистої та громадської гігієни** (мити руки, відвідувати туалет перед заняттями фізичними вправами, дбати про чистоту тіла, костюма, взуття, іграшок, приміщення тощо). Від цього багато в чому залежить здоров'я дітей.

Дітям дошкільного віку треба подати доступні для їхнього розуміння елементарні **відомості**, пов'язані із заняттями фізичними вправами. Важливо, щоб діти мали уявлення про користь, яку приносять заняття, про значення та техніку фізичних вправ, про правила рухливих ігор, про норми особистої та громадської гігієни. Діти повинні знати назви частин тіла, напрямки руху (угору, вниз, вперед, назад, направо, наліво та ін.), назву та призначення фізкультурного інвентаря, правила зберігання його й догляду за ним, правила догляду за одягом і взуттям і т. ін. Здобуті знання дають дитині змогу більш свідомо виконувати рухи, самостійно повторювати їх не тільки в дитячому садку, а і вдома. У процесі фізичного виховання діти можуть здобути потрібні знання про поведінку тварин, птахів, комах, явища природи та суспільного життя.

### § 3. Виховні завдання

Уже з раннього віку треба виховувати в дитини звичку до суворого дотримання режиму дня й до щоденних занять фізичними вправами, прищеплювати вміння самостійно займатися ними в дитячому садку та вдома, організовувати й проводити їх зі своїми однолітками та дітьми молодшого віку.

У дітей важливо виховувати любов до занять спортом, інтерес до результатів своїх занять, до досягнень спортсменів.

Процес фізичного виховання відкриває великі можливості для морального, розумового, естетичного, трудового виховання.

При правильно організованих заняттях фізичними вправами створюються сприятливі умови для виховання позитивних рис характеру (організованості, дисциплінованості, самостійності, активності) та моральних якостей (чесність, справедливість, почуття товарищескості, взаємодопомоги, вміння займатися в колективі, дбайливе ставлення до фізкультурного інвентаря, відповідальне ставлення до виконання доручень та ін.), а також для виявлення вольових якостей (сміливості, рішучості, наполегливості, витримки тощо).

Добре поставлене фізичне виховання багато в чому сприяє розумовому розвитку дітей, забезпечуючи оптимальні умови для нормальної діяльності центральної нервової системи та інших систем організму, що, в свою чергу, допомагає кращому сприйманню та запам'ятовуванню. Крім того, поряд із закріпленням знань (у тому числі і не спеціальних, наприклад, про поведінку тварин, птахів, комах, про явища природи й суспільного життя) заняття фізкультурою сприяють розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, спостереження, уявлення, мислення, пам'яті, уяви та ін.), а також розумових операцій (порівняння, аналізу, синтезу, узагальнення тощо). Треба прагнути, щоб діти вміли творчо ко-

ристоватися здобутими знаннями й набутими навичками у своїй руховій діяльності, виявляючи активність, самостійність, кмітливість, винахідливість.

У дошкільному віці важливо виховувати позитивні емоції, які створюють бадьорий, життєрадісний настрій, а також розвивати вміння швидко переборювати негативний психічний стан. Позитивні емоції сприятливо впливають на роботу всіх органів і систем організму, забезпечують швидкість та міцність формування рухових навичок та вмінь.

З вихованням почуттів, позитивних емоцій щільно пов'язане естетичне виховання. Під час виконання фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, почувати, розуміти й правильно оцінювати красу, витонченість, виразність рухів, поз, постави, красу костюмів, фізкультурного інвентаря, навколишньої обстановки, виховувати прагнення до естетично виправданої поведінки, непримирненість до грубості в діях, словах, вчинках.

Заняття фізкультурою сприяють і трудовому вихованню. Зміцнюється здоров'я дітей, формуються відповідні рухові навички, розвиваються фізичні якості, необхідні для праці. Крім того, діти опановують трудові вміння й навички, пов'язані з підготовкою до занять в приміщенні та на майданчику (розчищення ковзанки від снігу, поливання фізкультурного майданчика і т. ін.), з виготовленням і ремонтом найпростішого фізкультурного інвентаря (мішечків, цілей для метання), доглядом за ним (обчищення санок, лиж від снігу, витирання пилу з велосипедів, спортролерів та ін.), за спортивним одягом, взуттям тощо. Одночасно на заняттях фізичними вправами виховуються такі риси, як старанність та повага до праці дорослих.

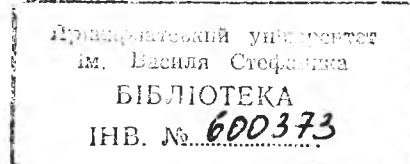
## Розділ другий

### ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### § 1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання

До засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку належать гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи та ін. На фізичний розвиток дітей впливають і різноманітні рухи, які входять до різних видів діяльності,— ручна праця, гра на музичних інструментах, ліплення, конструювання, малювання, одягання, вмивання тощо. Кожен з цих засобів по-різному впливає на організм.

**Гігієнічні фактори**, пов'язані із особистою та громадською гігієною (режим праці й відпочинку, харчування, сну і т. ін.), є обов'язковою умовою успішного вирішення завдань фізичного виховання. Вони сприяють зміцненню здоров'я, тобто нормальної життєдіяльності всіх органів і систем організму. Добраякісне та регулярне харчування забезпечує нормальний розвиток органів травлення й запобігає захворюванню їх.



Крім того, гігієнічні фактори підвищують ефективність впливу фізичних вправ на організм людини. Всі органи та системи організму краще розвиваються, коли приміщення, де займаються фізкультурою, відповідають нормам гігієни, коли організується своєчасне й повноцінне харчування. Недотримання вимог чистоти приміщення, ділянки, фізкультурного інвентаря, іграшок, одягу і взуття може спричинити різні захворювання дітей і знизити позитивний вплив фізичних вправ.

Виконання гігієнічних правил сприяє зміцненню здоров'я дітей, підвищує їхню працездатність, полегшує освоєння фізичних вправ і виконання різних видів рухової діяльності.

**Сили природи** (сонце, повітря, вода) різносторонньо впливають на організм людини. Вони зміцнюють здоров'я та підвищують працездатність. Вода використовується для очищення шкіри від забруднення, для розширення й звуження її кровоносних судин. Повітря лісів, садів, парків, що містить особливі речовини (фітонциди), допомагає знищенню мікробів, збагачує кров киснем. Сонячне проміння сприяє відкладанню вітаміну D під шкірою, охороняє людину від захворювань.

Сонце, повітря та вода використовуються як самостійні засоби для загартовування організму. Вони підвищують пристосованість організму до підвищеної і зниженої температури повітря, води. Організм набуває здатності своєчасно реагувати на різкі й швидкі зміни метеорологічних факторів.

Під час занять на повітрі чи у воді (плавання), коли сліпуче світить сонце, а повітря прозоре й чисте, посилюється ефективність впливу фізичних вправ. У дітей виникають позитивні емоції, підвищуються функціональні можливості окремих органів і систем (дихальної, серцево-судинної та ін.)

**Фізичні вправи** — основний специфічний засіб фізичного виховання. Їхнє головне достоїнство полягає в тому, що вони використовуються для спрямованого впливу, легко піддаються дозуванню та регулюванню. Поряд з фізичними вправами ефективним засобом фізичного виховання є **ігри, танці, масаж**.

**Руки**, які супроводять різні види діяльності (ручна праця, гра на музичних інструментах, малювання, ліплення та ін.), можуть мати позитивний вплив на організм дитини за умов правильної постави, а також дозування фізичного навантаження з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Обов'язковою умовою належного вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань є комплексне використання всіх перелічених засобів фізичного виховання.

## § 2. Характеристика фізичних вправ

**Техніка** — це спосіб виконання руху. Наприклад, кинути м'яч можна способом «з-за спини через плече» чи «знизу». В техніці розрізняють основу, визначальну ланку, деталі.

**Основа техніки** — це головні елементи руху. При відсутності одного з цих елементів рух або не може бути виконаний, або буде спотворений.

**Визначальна ланка техніки** — це важлива вирішальна частина основи техніки даного руху. Наприклад, для стрибків у висоту з розгону визначальною ланкою техніки буде відштовхування однією ногою, поєднане з підніманням другої ноги вперед-вгору, а для метання на дальність — кінцеве зусилля при кидку. Виконання визначальної ланки звичайно відбувається у порівняно короткий проміжок часу й вимагає великих м'язових зусиль.

**Деталі техніки** — це другорядні особливості руху, які можуть змінюватися, не порушуючи основи техніки. Наприклад, після кидка м'яча для збереження рівноваги дехто змінює ноги перескоком, інші ж приставляють одну ногу до другої.

Деталі техніки залежать від індивідуальних морфологічних і функціональних особливостей людини й умов, в яких рух виконується.

Руки складаються з **фаз**, які йдуть одна за одною у часі.

В ациклічних рухах (метання, стрибки та ін.) розрізняють три фази: підготовчу, основну (головну) й заключну. Всі фази взаємозв'язані, відбуваються одночасно й зумовлюють одна одну, але кожна має своє особливе призначення в цілісному русі.

**Підготовча фаза** забезпечує найвигідніші умови для виконання основної фази. Наприклад, під час метання на дальність рух руки й тулуба при замаху (підготовча фаза) відбувається в протилежний бік порівняно з кидком (в основній фазі). При цьому розтягуються ті м'язи, які в основній фазі мають швидко й сильно скоротитися. Подовження шляху руху руки забезпечує дальність польоту предмета (м'яча). При стрибку розбіг відбувається в напрямку виконання основної фази, це збільшує силу поштовху і дає змогу подолати велику висоту перешкоди.

**Основна фаза** спрямована на розв'язання головного завдання: наприклад, під час метання — викинути предмет (м'яч), при стрибках — подолати перешкоду. У цій фазі важливо раціонально використати рушійні сили у відповідному місці, напрямі та в необхідний момент. Основна фаза становить суть способу виконання вправи.

**Завдання заключної фази** — загальмувати рух і зберегти рівновагу, наприклад не впасти після стрибків або не переступити через лінію (смугу) після метання на дальність, особливо способом «з-за спини через плече».

### Просторова характеристика

Просторова характеристика включає вихідне положення, положення тіла та його частин у просторі, траєкторію руху тіла.

**Вихідне положення** — розташування частин тіла перед початком вправи. Як відносно нерухоме, воно виявляє готовність до дії і створює найбільш вигідні умови для правильного виконання вправ і забезпечення результативності наступних рухів (низький старт допомагає швидше розвинути максимальну швид-

кість бігу, відставляння ноги назад при метанні дає змогу правильніше виконувати замахи, внаслідок чого збільшується дальність кидка).

Змінюванням вихідного положення тіла і його частин можна ускладнити вправу, збільшити навантаження на м'язи та позитивно вплинути на організм. Наприклад, повороти вправо і вліво сидячи на лаві посилюють роботу м'язів живота; вправи лежачи на підлозі зменшують силу тиску на хребет.

Відносно нерухоме положення тіла або його частин досягається статичним напруженням м'язів. Від збереження потрібної пози, найбільш вигідного положення тіла та його частин залежить ефективність виконуваних рухів. Так, низька стойка ковзаняра, посадка велосипедиста зменшують опір повітря і тим самим сприяють збільшенню швидкості руху.

У техніці деяких вправ має значення певне положення голови. Наприклад, при ходьбі по лаві, колоді для збереження рівноваги голову треба тримати прямо.

До положення тіла та його окремих частин у фігурному катанні в гімнастиці ставляться спеціальні естетичні вимоги — відтягнуті носки та ін.

**Траєкторія руху.** Траєкторія — це лінія, вздовж якої рухається тіло (або предмет).

За формою траєкторії руху бувають прямолінійні та криволінійні. Щоб розвинути найбільшу швидкість якої-небудь частини тіла на короткому шляху (розбіг у стрибках), використовують прямолінійний рух. При всіх змінах напрямку руху виникає криволінійний рух (наприклад, перехід від замаху ракеткою до удару по м'ячу в тенісі — петлеподібний рух). Загальний шлях криволінійного руху порівняно з прямолінійним довший. Але перевага криволінійних рухів при різних змінах напрямку полягає в тому, що відпадає необхідність затрачувати додаткові м'язові зусилля для подолання інерції руху, щоб припинити рух в одному напрямку і відновити в другому.

**Напрямок руху.** Від напрямку руху тіла або його частин залежить успішне виконання тої чи іншої вправи (наприклад, влучання в ціль). Напрямок руху можна визначити відносно тіла (руки вперед) чи по зовнішніх орієнтирах (метання через мотузку). Основними напрямками руху прийнято вважати: вгору-вниз, направо-наліво. Напрямок згинальних рухів визначається за площиною тіла: передньозадня — нахил тулуба вперед і назад; для руху в лицевій площині — вправо-вліво; для обертальних рухів — залежно від того, в який бік робиться поворот (направо чи наліво). Застосовуються також проміжні напрямки (наприклад, вправо-наліво та ін.).

Провідну роль у контролі за напрямком руху відіграє зір. У зв'язку з цим при швидких і сильних змінах напрямку рух голови дещо випереджає рух інших частин тіла.

**Амплітуда руху** — це розмах коливального руху (найбільше відхилення тіла або його частин від положення рівноваги).

Амплітуда руху може визначатися умовними означеннями (напівприсідання), а також за допомогою зовнішніх орієнтирів (при нахилах доторкнутися до підлоги) і орієнтирів на власному тілі (при нахилах плеснути по колінах).

Амплітуда рухів залежить від будови кісток і суглобів, еластичності зв'язок і м'язів. Розрізняють активну рухливість зчленувань, яка досягається довільним скороченням м'язів, і пасивну, спричинену дією зовнішніх сил (партнера). Величина пасивної рухливості більша за активну.

У житті та практиці дошкільного фізичного виховання максимальна фізіологічна можлива амплітуда рухів звичайно не використовується. Якщо надмірно збільшити амплітуду, довести рух до крайньої межі, можна пошкодити м'язи й зв'язки.

Для позначення рухів з різною амплітудою вживають терміни «розмашисті», «дрібні». Розмашистими називають рухи з великою, дрібними — з малою амплітудою.

#### **Просторово-часові характеристики**

**Швидкість і прискорення** є основними просторово-часовими характеристиками руху тіла. У процесі виконання рухів можуть змінюватися і швидкість, і прискорення.

Коли рухи виконуються без різких змін швидкості (з малим прискоренням), то їх називають плавними. Різкими називають рухи, які починаються відразу з великих швидкостей або умиють припиняються (з великим прискоренням). Рухи з постійною швидкістю чи постійним прискоренням трапляються дуже рідко. У добре виконаній фізичній вправі, як правило, не буває й раптових різких змін швидкості.

При виконанні рухів розрізняють швидкість руху всього тіла та окремих його частин. Швидкість пересування всього тіла залежить не тільки від швидкості руху окремих частин, а й від інших факторів — довжини кінцівок, опору зовнішнього середовища і т. ін.

У практиці фізичного виховання треба навчати витримувати задану швидкість (розвивати «відчуття швидкості»), керувати швидкістю рухів, тобто збільшувати або зменшувати її (наприклад, ходьба з прискоренням чи сповільненням темпу).

#### **Часові характеристики**

На виконання різних вправ і статичних положень затрачується різний час. Окремі елементи техніки виконуються з різною тривалістю (наприклад, замахи в метанні виконуються повільніше, ніж кидок). Знаючи ці величини, можна уточнювати, визначати загальний обсяг фізичного навантаження та регулювати його.

Під **темпом** розуміють частоту повторення циклів рухів або кількість рухів в одиницю часу (темп ходьби 120—140 кроків за хвилину). Темп руху залежить від маси частини тіла, що рухається. Наприклад, при рухах пальців рук можна підтримувати більш високий темп (8—10 рухів за секунду), ніж при русі тулуба (1—2 рухи за секунду). Із зміною темпу нерідко якісно змінюється вся структура руху. Так, при темпі 180—200 кроків за хвилину нормальна ходьба переходить у біг.

Змінювання темпу рухів приводить до посилення чи зменшення фізичного навантаження.

Руки можуть виконуватися і в індивідуальному темпі. Це залежить як від особливостей організму (зросту, маси, типу нервової системи), так і від властивостей особистості людини в цілому (загальної активності та ін.), а також від рівня опанування конкретних рухових навичок.

**Ритм** — це поєднання у часі сильних, акцентованих частин руху із слабкими, пасивними. Акцентована, сильна частина руху виконується з невеликими м'язовими напруженнями. Потім рух триває деякий час по інерції, пасивно: наприклад, чим сильніше одночасне відштовхування обома ліжними палицями, тим довше пасивне ковзання на двох ногах. Чим інтенсивніший акцентований період, тим повноцінніше використовуються пасивні частини руху.

Ритмічне чергування м'язового напруження й розслаблення — один з показників правильності виконання руху.

В освоєних рухах ритм у звичайних умовах набуває сталого характеру, але за певних умов він змінюється (пересування на лижах по різній місцевості). Ритмічні рухи виконуються легко, тому довго не викликають втоми.

Ритм людини формує та регулює свідомо й довільно. У кожного з нас свій індивідуальний ритм. Але треба намагатися, щоб він не виходив за межі, визначені раціональною структурою даного руху. Під впливом занять фізичними вправами можна змінити співвідношення тривалості активних і пасивних частин руху.

**Динамічна характеристика** На виконання фізичних вправ впливає багато факторів, зокрема внутрішні та зовнішні сили. **До внутрішніх сил** належать пасивні сили опорно-рухового апарату (еластичність, в'язкість м'язів та ін.), активні сили рухового апарату (сили тяги м'язів), реактивні сили (сили, які виникають при взаємодії окремих частин тіла в процесі руху з прискоренням).

**До зовнішніх сил** належать сили, які діють на тіло людини ззовні: сила тяжіння власного тіла, сила опору зовнішнього середовища (повітря, води, піску, підлоги, ґрунту) та фізичних тіл (партнери у парних вправах, в акробатиці, суперники в боротьбі й ін.), сила тяжіння приладу (штанга, набивний м'яч, гантелі), інерційні сили та ін.

При виконанні фізичних вправ слід намагатися якомога повніше використати всі рушійні сили при одночасному зменшенні сил гальмівних.

При правильному виконанні фізичних вправ спостерігається найбільш раціональне співвідношення всіх взаємодіючих сил.

### § 3. Класифікація фізичних вправ

Класифікація — це поділ фізичних вправ на групи згідно з установленними ознаками. Вона допомагає розбиратися (орієнтуватися) у великій кількості існуючих фізичних вправ і швидко знаходити

Дошкільникам необхідні також вправи, які розвивають фізичні якості, переважно спритність, швидкість, окомір, рівновагу, координацію рухів, орієнтування у просторі, а також чуття ритму.

Дуже важливо застосовувати вправи, які сприяють розвитку відповідних морально-вольових якостей (рухливі ігри, елементи баскетболу, волейболу, бадмінтон, теніс, городки).

Не рекомендується давати дітям дошкільного віку вправи яскраво вираженого статичного характеру, при яких усе тіло або його окремі частини залишаються тривалий час в одному положенні. Ці вправи знижують швидкість руху крові, зменшують приплив поживних речовин, утруднюють вимивання продуктів розпаду, порушують дихання, призводять до стомлення нервової системи (наприклад, тривале стояння на одній нозі і т. ін.).

Негативно впливають на дітей вправи, які утруднюють дихання, викликають звуження грудної клітки (наприклад, лазіння по жердині без допомоги ніг, перетягування каната, гойдання на гойдалці з вузько розташованими ручками), а також положення, які порушують кровообіг (сидіння навпочіпки). Шкідливі вправи з тривалими силовими м'язовими напруженнями, що перевищують сили дитини (піднімання, перенесення, перевезення на санках великої ваги), а також вправи на витривалість.

Непридатні для дітей вправи з надмірним напруженням м'язів плечового поясу, що призводять до травми зв'язок, суглобів, м'язів (тривалий вис на руках, підтягання на руках, згинання рук в упорі).

Не рекомендуються також вправи, які можуть призвести до викривлення кісткової системи, передчасного окостеніння, а також до зміщення внутрішніх органів (стрибки з великої висоти та ін.); асиметричні, однобічні вправи, виконувані одною рукою (метання тільки правою або лівою рукою); вправи, які вимагають від дітей дошкільного віку тривалої напруженої уваги і надмірно збуджують нервову систему (складні вправи, естафети).

### § 5. Аналіз програми з фізичного виховання

У програму з фізичного виховання для дитячого садка включено вправи з гімнастики, рухливі ігри, спортивні вправи (ходьба на лижах, катання на ковзанах, санках, їзда на велосипеді, плавання), спортивні ігри (бадмінтон, теніс, городки), елементи спортивних ігор (баскетболу, волейболу, футболу тощо), масаж, танці.

Із гімнастики відібрані стройові та загальнорозвиткові вправи, основні рухи (ходьба, біг, вправи на рівновагу, лазіння, повзання, перелізання, стрибки, метання).

Основні рухи у всіх вікових групах розподіляють на чотири квартали.

Рухливі ігри даються у розділі «Заняття», а також у розділі «Гра та організація життя дітей». Наводиться перелік ігор, які рекомендується проводити під час прогулянки вранці або після полудня.

У програмі дано перелік загальнорозвиткових вправ для окремих груп м'язів (плечового поясу, тулуба, ніг) без предметів, з предметами й на предметах для дітей кожної вікової групи дитячого садка. У розділі «Музичне виховання» наведено різні танці.

З дітьми до одного року використовуються пасивні (з допомогою дорослих) та активні елементарні загальнорозвиткові вправи для окремих груп м'язів без предметів і з предметами (повертання голови вправо, вліво, перевертання із спини на живіт, на бік, перекладання м'яча та інших предметів з руки в руку та ін.), повзання, підготовчі вправи до ходьби, залізання на гірку, драбину і спускання із них, катання м'яча та кидання його в ціль. У цій групі застосовуються найпростіші ігри (наприклад, «Ладусі» та ін.), елементи таночків. Велике місце займає масаж.

З дітьми від одного до трьох років використовуються більш складні загальнорозвиткові вправи для окремих груп м'язів (плечового поясу, ніг, тулуба) без предметів, з предметами (прапорці, палиці, м'ячі), на предметах (гімнастична лава); основні рухи (ходьба, біг, вправи на рівновагу, лазіння по драбинці, підлізання, повзання, сплигування — стрибок з висоти, стрибки на місці, катання м'ячів, кидання їх на дальність і в ціль). Крім того, даються елементарні вправи на шиккування (в коло, в колону по одному, в одну шеренгу), а також катання на санках, триколісному велосипеді, гойдання на гойдалках, качалках, пересування на лижах, підготовчі вправи до плавання. Велике місце займають також рухливі ігри та елементи танців.

З дітьми від 3 до 7 років використовуються більш складні, загальнорозвиткові вправи без предметів, з предметами (прапорцями, м'ячами, обручами, стрічками тощо), на предметах (гімнастичних лавах, стінках та ін.), біля гімнастичної стінки, вправи на шиккування, перешикування, розмикання та змикання, повороти; більш складні основні рухи: різні види ходьби, бігу, стрибки в довжину з місця і з розбігу, у висоту з місця і з розбігу, метання на дальність і в ціль (горизонтальну, вертикальну — нерухому й рухому), лазіння, повзання, підлізання, перелізання, вправи на рівновагу з різними завданнями. У старшому віці (5—7 років) застосовуються елементи художньої гімнастики, акробатики, спортивні види фізичних вправ (ходьба на лижах, катання на ковзанах, санках, їзда на двоколісному велосипеді, плавання та ін.).

Велике місце і далі займають рухливі ігри, танці. Вводяться спортивні ігри (теніс, бадмінтон, городки), а також елементи спортивних ігор (баскетболу, волейболу тощо).

Програма з фізичного виховання в дитячому садку передбачає наступність щодо програми I класу. Ця наступність виявляється в завданнях, засобах, формах роботи, а також у методах навчання виховання та в нормативних показниках. У дитячому садку закладаються основи здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здійснюється підготовка дітей до успішного навчання в школі.

## Розділ третій

### НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

#### § 1. Зміст навчання

Навчання в процесі фізичного виховання спрямоване на оволодіння дітьми руховими вміннями, навичками та спеціальними знаннями, прищеплення їм навичок і звичок правильної постави, особистої і громадської гігієни.

Навчання дає змогу своєчасно, цілеспрямовано, за певною системою і в більш короткі строки формувати в дітей правильні рухові вміння та навички.

Крім того, навчання, що проводиться зі всією групою, сприяє вихованню в дітей здібностей, необхідних для успішних занять у школі: вміння займатися в колективі, слухати, коли пояснюють усієї групі, спостерігати за показом, помічати помилки в товаришів, організовано виконувати завдання, дотримувати правил поведінки та ін.

Навчання рухів дітей дошкільного віку здійснюється в державних установах (дитячих садках), громадських організаціях (дитячих спортивних школах тощо) і в сім'ї. Зміст навчання в дитячому садку визначається «Програмою виховання в дитячому садку». В ній зазначено обсяг рухових умінь і навичок, а також знань, котрими повинні оволодіти діти кожної вікової групи.

У дитячих спортивних школах і в сім'ї дітей додатково до «Програми виховання в дитячому садку» навчають більш складних видів фізичних вправ (фігурного катання, плавання та ін.), проведення яких вимагає створення особливих умов.

Зміст навчання може ускладнюватися залежно від поліпшення фізичної підготовленості дітей, матеріальних умов дошкільних установ і сім'ї, а також від рівня теоретичної та практичної підготовленості вихователів і батьків.

У процесі занять фізичними вправами здійснюються одночасно навчання та виховання. Вони взаємопов'язані: формування рухових навичок зумовлює зміну форм і функцій організму. Зміцнюється здоров'я дітей, в них поліпшується будова тіла й виховуються належні фізичні якості (спритність, швидкість, сила тощо), одночасно здійснюється моральне, розумове, естетичне, трудове виховання. Правильне виховання — результат свідомого та цілеспрямованого педагогічного процесу під керівництвом вихователя.

#### § 2. Рухові вміння та навички

**Рухове вміння** — здатність неавтоматизовано керувати рухами. Уміння виконувати окремі рухи внаслідок повторювання переходить у навичку.

У процесі фізичного виховання набувається й уміння здійснювати цілісну рухову діяльність (ігрова ситуація), тобто вирішувати



рухові завдання та застосовувати сформовані навички в складних, мінливих умовах. Такі уміння завжди усвідомлюються. Їхньою визначальною рисою є творче застосування рухів.

**Рухова навичка** — автоматизований спосіб керування рухами. До утворення навички призводить багаторазове стереотипне повторювання руху. Це відбувається в тих випадках, коли при повторенні не вносяться істотні зміни до структури руху і він виконується в одних і тих самих умовах. При стереотипному повторюванні рух поступово стає звичним: дедалі менше треба думати над тим, як виконувати той або інший його елемент. З часом рух автоматизується. Автоматизація — це головна риса навички. Контроль свідомості на стадії навички не зникає, а змінює свою роль. З утворенням навички більше уваги приділяється умовам і ситуації, в яких виконується рух. Особливо яскраво це виявляється в рухливих іграх. Автоматизація рухів розширює можливості застосування їх.

Автоматизація рухів надає навичці високої стійкості і стабільності. Одним із показників стабілізації рухової навички є можливість багаторазово повторювати завчений рух, не знижуючи якості виконання. Стабілізація навички дає змогу виконувати вправу з достатньою чіткістю, навіть якщо людина стомлена, нездужає, за дії несприятливих факторів психологічного порядку (сильних емоцій, впливу незвичної обстановки тощо). Із стабілізацією пов'язана можливість тривалого збереження навички без вправління: навички їзди на велосипеді, плавання, пересування на лижах, на ковзанах зберігаються в основних рисах протягом усього життя.

У процесі становлення навички виробляються легкість, ритмічність та економічність рухів. На певних стадіях розвитку навички з'являються спеціалізовані сприйняття, такі як «відчуття води» в плаванні, «відчуття м'яча» в іграх, «відчуття ребра» в фігурному катанні, «відчуття снігу» у ходьбі на лижах.

В міру закріплення навички з'являється можливість варіювати техніку залежно від рельєфу місцевості, ефективно діяти і в несприятливих зовнішніх умовах (при опорі зовнішніх сил, обмежені простору і т. ін.).

Варіативність рухової навички пов'язана з виникненням нового вміння — застосовувати набуту навичку в цілісній діяльності, вибирати в кожному випадку найкращі варіанти техніки руху для вирішення рухового завдання.

Розвиток навички не обмежується утворенням одного динамічного стереотипу. Коли навичка застосовується в різних умовах, до основного динамічного стереотипу додатково виробляються нові рухові реакції на подразники, які сигналізують про зміни в навколишній обстановці. Такими подразниками є зміни амплітуди та швидкості, а також умов пересування (для лижників), ситуацій у процесі гри. З набуттям досвіду основний динамічний стереотип мовби обростає резервними стереотипами, які можуть використовуватись в нових умовах.

Поняття «навичка» не обов'язково означає досконале володіння технікою руху. Може бути сформовано навичку неправильного ви-

конання вправи. Це відбувається тоді, коли припиняється робота з уточнювання техніки, і недосконалий рух повторюється багато разів без змін. Для переробки навички потрібно буде зруйнувати системну діяльність кори головного мозку, що вже склалася, досягти того, щоб деякі групи рефлексів згасли, і створити на їхньому місці нові, змінені.

### § 3. Етапи навчання

Процес навчання рухів має такі етапи: 1) початкове розучування; 2) поглиблене розучування; 3) закріплення та вдосконалювання.

**Початкове розучування.** На першому етапі ставиться завдання — створити загальне (цілісне) уявлення про рух і сформувати уміння виконувати його в загальних рисах (освоїти основу техніки). При цьому спостерігаються надмірна м'язова напруга, неточність у виконанні руху, відсутність злитості між його фазами.

**Поглиблене розучування.** Завдання другого етапу навчання — створити правильне уявлення про кожний елемент техніки руху, виробити вміння чітко та злито виконувати їх.

**Закріплення та вдосконалення.** Завдання третього етапу навчання полягає в тому, щоб закріпити набуте уміння в навичку, а також виробити вміння застосовувати його в різних умовах, змінюваних ситуаціях (у змагальній, ігровій формах). На даному етапі триває удосконалення техніки рухів.

### § 4. Закономірності формування рухових навичок

Швидкість і міцність формування рухових навичок залежать від багатьох факторів. Набуті раніше навички можуть полегшувати або утруднювати формування нової навички.

**Позитивна взаємодія навичок** («позитивне перенесення») відбувається в тих випадках, коли в техніці рухів є схожість (наприклад, приземлення в стрибках з висоти й у висоту з місця і з розгону). Чим більша ця схожість, тим легше й швидше відбуватиметься навчання. Явище «позитивного перенесення» дає змогу визначити послідовність у навчанні, підібрати підготовчі вправи і розмістити їх за ступенем складності, щоб кожна з них могла служити підготовчою для наступної. Позитивний ефект перенесення відбувається при схожості всіх фаз руху.

Найбільш широко він виявляється на початкових етапах навчання фізичних вправ.

Взаємодія навичок буває і **негативною**. Негативне перенесення виникає у процесі освоєння рухів, техніка яких характеризується схожістю початкових фаз, але істотними відмінностями між наступними (особливо головними), наприклад, стрибки у довжину й у висоту з розгону.

При взаємодії «конкуруючих» навичок неминує порушення тієї з них, яка закріплена слабше. Коли ступінь закріплення однаковий, порушується та навичка, техніка якої більш складна.



Важливо враховувати ймовірність перенесення з негативним ефектом, щоб не допустити одночасного формування конкуруючих навичок. Характер взаємодії навичок змінюється в процесі освоєння рухів. В міру зміцнення рухових навичок з'являється і можливість подолати їхню негативну взаємодію.

При оволодінні «односторонніми» рухами (метання та ін.) пряме перенесення рухової навички з одних дій на інші не спостерігається. Та вироблення навички виконання руху в один бік створює певні передумови швидкого утворення навички виконання цієї дії у другий бік.

**Природжений автоматизм** впливає на оволодіння складними рухами. В одних випадках він допомагає, в інших — заважає. Природжена перехресна координація становить природну основу ходьби, бігу та інших рухів. Визначаючи послідовність навчання, треба намагатися використати позитивні передумови, створювані успадкованими координаціями.

Наприклад, навчання плавання доцільно починати із способу кроль, пересування на лижах — з навперемінного ходу, в яких виявляється перехресна координація рук і ніг.

У деяких випадках треба переборювати природжений автоматизм, наприклад при лазінні по гімнастичній стінці однойменним способом. Безумовнорефлекторні реакції можуть бути переборені тільки при провідній ролі кори великих півкуль.

Формування вмінь і навичок у процесі навчання відбувається у єдності з розвитком **фізичних якостей**. Часто один рух відрізняється від іншого лише ступенем виявлення цих якостей.

Руки, які потребують максимального виявлення фізичних якостей (стрибки, метання), вивчаються на основі відповідного розвитку цих якостей (швидкості і сили), що виявляється у поступовому підвищенні кількісних показників.

Деякі рухи вимагають максимального виявлення фізичних якостей в умовах багаторазового повторення. До них належать циклічні рухи, спрямовані на досягнення результатів у подоланні простору (ходьба, біг, плавання, пересування на лижах та ін.). Навички володіння такими рухами характеризуються стійкістю у процесі багаторазового відтворювання циклів і разом з тим певною варіативністю, що дає змогу пристосуватися до змінних умов пересування (рельєфу місцевості, характеру опорної поверхні).

У процесі навчання циклічних рухів навичка завдяки багаторазовому повторенню циклів досить швидко стає тривкою. Коли ж рух повторюється з помилками, то може швидко настати його автоматизація. Ось чому з перших кроків навчання слід запобігати помилкам та виправляти їх.

Циклічний рух спочатку вивчається при помірній швидкості пересування. Варіативність навички виробляється, коли освоєно основні техніки.

Тривалість формування навички залежить від **складності** вправи, яка визначається кількістю елементів (рухів), а також точністю м'язових зусиль у просторі і в часі.

Швидкісно-силові ациклічні рухи (стрибки, метання) пов'язані з точністю розподілу м'язових зусиль у просторі і в часі, тому для формування навички тут потрібний досить тривалий строк.

При навчанні слід враховувати взаємозв'язок між фазами руху — підготовчою, основною та заключною. Це важливо для визначення послідовності вивчення елементів, а також для добору підготовчих вправ. В одному випадку розучування починають з головної фази — з основної ланки техніки руху (випуск снаряда у метанні, відштовхування в стрибках); у другому — освоюють підготовчу фазу, коли виконання головної фази особливо залежить від підготовчої (стрибки в довжину з розгону); у третьому — спочатку вивчають заключну фазу (правильне приземлення після стрибка у висоту), щоб запобігти можливому виникненню травми.

Формування правильної навички в основному залежить від **методики навчання**. Щоб утворилася й надовго збереглася міцна навичка, треба багаторазово повторювати вправи. У противному разі вона поступово зруйнується. Спочатку згасають найтонші диференційовані елементи, найвищі прояви координаційних зв'язків — те, що характеризує майстерність у рухах; потім погіршується основа техніки. Та цілковито навичка не зникає; залишаються «сліди», і тому вона може більш-менш швидко відновитися.

Стійкість навички дає змогу у процесі фізичного виховання збагачувати людину все новими, різноманітними формами рухів. З огляду на можливість згасання навичок необхідно дотримуватися певної системи повторювання.

У міру формування навички підвищується роль рухового аналізатора («м'язового відчуття»). Поступово він набуває основного значення у контролі над рухами, замінюючи значною мірою функцію зорового аналізатора. Завдяки цьому зоровий контроль переключається з процесу діяльності на її обстановку та наслідки.

В міру становлення навички роль **свідомості** у виконанні руху змінюється. Коли на перших етапах навчання людина змушена постійно контролювати свідомістю всі елементи техніки, то з набуттям навички свідомість звільняється від такої роботи. Тепер усвідомлюються найважливіші у даній ситуації елементи руху і увага спрямовується не на сам процес діяльності, а на врахування змін в обстановці і творче вирішення рухових завдань.

На швидкість утворення рухових навичок впливає психологічна установка, усвідомлення поставлених завдань, мотивів діяльності.

Велику роль у формуванні рухових навичок відіграють позитивні емоції. Вони скорочують строки оволодіння рухом.

## § 5. Принципи навчання

Процес навчання у фізичному вихованні ґрунтується на таких дидактичних принципах: свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, прогресування.

**Принцип свідомості та активності.** Успіх формування рухових навичок і вмінь, розвитку фізичних якостей багато в чому залежить

від свідомого ставлення дітей до занять, тобто в першу чергу від розуміння важливості завдань фізичного виховання, значення кожної вправи, техніки її виконання тощо.

Важливо привчати дітей дошкільного віку спостерігати за тим, як виконують фізичні вправи їхні товариші. Надалі треба спонукати до самоспостереження й аналізу своїх дій. Самооцінці та самоконтролю за рухами сприяють спеціальні завдання: проповзти під мотузкою й не зачепити підвішеного до неї дзвіночка, стрибнути й дістати предмет та ін. Ці завдання дають змогу дітям самим визначити, чи правильно вони виконують вправи.

У старших групах з метою самоаналізу та самооцінки можна використати попереднє уявне відтворення рухів. Цей прийом, як і залучення дітей до пояснення знайомої вправи, допомагає їм краще зрозуміти техніку руху, що вивчається.

Принцип свідомості передбачає виховання в дітей ініціативи, самостійності, вміння творчо вирішувати поставлені перед ними завдання. Для цього вихователь може, наприклад, запропонувати дітям придумати самим, як краще пролізти в обруч; як пробігти, щоб не спіймав «ловітка», і т. ін.

Так, оволодіваючи вмінням аналізувати виконувані вправи, діти ще в дошкільному віці привчаються до самостійних занять.

Принцип свідомості тісно пов'язаний з принципом активності. Суть його полягає в тому, що діти повинні активно сприймати, усвідомлювати й виконувати запропоновані вихователем вправи (звичайно, попередньо показані й пояснені). Активність багато в чому залежить від зацікавленості дитячого колективу. Інтерес до занять підвищується, коли діти розуміють їхню користь, коли у них виникають позитивні емоції. На заняттях слід намагатися, щоб виконували вправи всі діти одночасно.

Крім того, більше уваги треба приділяти організації активного спостереження за показом (вихователем або дітьми) чи виконанням вправи, при якому діти відзначають позитивне й недоліки. Таке спостереження допомагає дітям уточнювати уявлення про фізичні вправи і деякою мірою впливає на функції організму.

**Принцип наочності.** У дітей дошкільного віку мислення конкретне. Тому навчання рухів має будуватися на принципі наочності, який передбачає широке використання функцій зорового та інших аналізаторів (органів чуттів). Образ рухів, що вивчаються (зорове уявлення), створюється за участю всіх органів, які сприймають: зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Чим багатший чуттєвий образ, тим легше й швидше формуються вміння й рухові навички.

Рациональне навчання передбачає комплексне використання різноманітних форм наочності. Це і показ вправ, і демонстрування наочності, і уявне відтворювання показаних рухів під час виконання їх, а також імітація, зорові та звукові орієнтири, допомога вихователя чи партнера.

Показ відіграє провідну роль в утворюванні зорового образу рухів. Формуванню поглибленого уявлення про нього допомагає

наочне приладдя (малюнки, фотографії, кінограми, діафільми тощо). За допомогою слова також можна досягти ефекту наочності, але за умови, що воно спирається на зоровий образ.

Не спираючись на чіткі відчуття, сприйняття, наочні уявлення, не можна навчати рухів дітей у дошкільному віці. В міру оволодіння рухами різні аналізатори функціонують у дедалі тіснішій взаємодії, утворюючи єдиний «комплексний аналізатор». Це сприяє тонкому і водночас узагальненому сприйманню фізичних вправ.

Щоб підвищити вимоги до рухового аналізатора і допомогти прискореному вдосконаленню його функцій, слід іноді тимчасово виключати деякі аналізатори, наприклад зоровий (виконання вправ із заплученими очима). Цей прийом використовується на етапі поглибленого вивчення рухів.

У ході освоєння рухів роль і характер взаємодії різних органів чуттів (аналізаторів) змінюються. Відповідно має змінюватися й питома вага різних форм наочності. Спочатку найважливішу роль відіграють звичайно зорові сприйняття, тому серед методів наочного навчання переважають ті, які сприяють формуванню зорових образів. Надалі зростає значення рухового аналізатора і відповідних способів забезпечення наочності.

Широке використання різних методів наочності підвищує інтерес до занять, полегшує розуміння й виконання завдань, формування більш сталих рухових навичок і вмінь.

**Принцип доступності та індивідуалізації.** Принцип доступності передбачає навчання з урахуванням особливостей віку, підготовленості, а також індивідуальних відмінностей у фізичному й психічному розвитку дітей. Особливо важливо визначити посиленість запропонованих дітям завдань. Дотримання цього правила пов'язане з тим, що перевищення фізичних навантажень може несприятливо вплинути на організм.

Міра доступності визначає повну відповідність між можливостями й труднощами. Вихователь повинен чітко уявити собі функціональні можливості дитячого організму на різних етапах вікового розвитку. Визначаючи міру доступного, вихователь керується програмами й нормативними вимогами, встановленими для дітей на основі наукових даних і узагальнення практичного досвіду. Можливості дітей визначаються шляхом перевірки фізичної підготовленості, лікарських обстежень і педагогічних спостережень. Аналізуючи результати перевірки, вихователь конкретизує програмний матеріал, доповнює його і визначає міру доступності, продумує шляхи досягнення поставлених завдань. Надалі, у ході педагогічних спостережень, що систематично проводяться, він уточнює і доповнює початкові плани згідно з розвитком можливостей дітей.

Принцип доступності передбачає наявність таких труднощів, які можуть бути успішно переборені при мобілізації фізичних і моральних сил дитини, але без порушення оздоровчого ефекту занять. Доступними можна вважати такі навантаження, що ведуть до зміцнення та збереження здоров'я. Коли ж навантаження шкодять здоров'ю, їх не можна вважати доцільними.

З розвитком дітей їхні можливості збільшуються, вони легко виконують те, що раніше було їм недоступне. Тому треба послідовно змінювати й ускладнювати вимоги, щоб стимулювати дальший розвиток дитини.

Доступність визначається не тільки результатами лікарсько-педагогічних спостережень, а й закономірною наступністю занять. Нові рухові навички й уміння формуються на основі набутих раніше. Тому процес фізичного виховання треба будувати таким чином, щоб попереднє заняття підводило до освоєння більш складних вправ на наступному.

У процесі навчання та виховання слід дотримуватися правил: від відомого до невідомого, від простого до складнішого, від освоєного до неосвоєного. При переході до більш важких завдань треба дотримуватися поступовості. Це пов'язано з тим, що функціональні можливості організму підвищуються поступово; отже, й вимоги, які ставляться до них, у процесі фізичного виховання не мають зростати дуже різко, стрибками.

При оцінці трудності фізичних вправ слід розрізняти їхню координаційну складність і ступінь фізичних зусиль, які затрачуються. Велику роль у процесі навчання відіграє система підготовчих і підвідних вправ.

Функціональні можливості, здоров'я, фізичні та психічні якості дітей різні. Є в них індивідуальні відмінності і щодо швидкості опанування рухів, і в характері реакції організму на фізичне навантаження. З огляду на це необхідно суворо індивідуалізувати процес фізичного виховання.

Індивідуальний підхід потрібний при вирішенні будь-якого завдання у навчанні й вихованні: при формуванні вмінь і навичок, повідомленні знань, розвитку фізичних і духовних якостей. У виконанні загальних програмних вимог індивідуальний програмний підхід виявляється у диференціації навчальних завдань, норм навантаження і способів його регулювання, а також прийомів педагогічного впливу.

**Принцип систематичності.** Успіх у фізичному вихованні багато в чому залежить від того, наскільки суворо й точно додержується система, прийнята у навчально-виховній роботі. Система, системні зв'язки мають знайти відображення у змісті, побудові й методиці проведення як серії занять, так і окремого заняття.

Одна з вимог, яка впливає з принципу систематичності, — регулярність занять. Функціональні й структурні зміни в організмі, що досягаються внаслідок занять фізичними вправами, оборотні, тобто вони зазнають зворотного розвитку в разі припинення занять. Навіть невелика перерва веде до згасання умовнорефлекторних зв'язків, що виникли, до зниження досягнутого рівня функціональних можливостей і навіть до регресу деяких морфологічних показників.

Оптимальні умови створюються лише в тому разі, коли процес фізичного виховання безперервний. Треба проводити заняття через такий проміжок часу, щоб ефект кожного наступного заняття «на-

шаровувався» на «сліди» попереднього, закріплюючи й розвиваючи спричинені ним позитивні зміни.

У процесі фізичного виховання необхідне повторення. Без багаторазового повторення неможливо сформувати й закріпити руховий динамічний стереотип, а також розвинути фізичні якості. Повторюється кожна окрема вправа, послідовність їх у занятті, послідовність самих занять протягом певних відрізків часу. Міра повторення залежить від конкретного призначення застосовуваних вправ, від змісту занять і умов, в яких воно відбувається. Для фізичного виховання характерна варіативність вправ, способів і прийомів виконання їх, норм навантаження, тобто кінець кінцем, періодична зміна форм, змісту, засобів і методів проведення занять у цілому.

У процесі багаторазового повторення виникають дедалі більша стабілізація рухових динамічних стереотипів і стандартизація реакції організму на застосовуване навантаження. Якщо обмежитись повторенням рухів, істотно не змінюючи їх, то це призведе до надмірної млявості рухових навичок і зупинить розвиток фізичних якостей. Тому, повторюючи вправи, бажано варіювати їх, змінюючи водночас обсяг та інтенсивність навантаження. В цьому випадку створюються найкращі умови для формування динамічного стереотипу й розвитку фізичних якостей.

Навантаження, яке дістає дитина під час виконання фізичних вправ, підвищує функціональні можливості організму. Однак динаміка їх зумовлена не тільки навантаженням, а й відпочинком, необхідним для відновлення та підвищення працездатності. Тому важливо раціонально чергувати навантаження з відпочинком усередині заняття, а також у режимі дня, тижня.

Будуючи систему фізкультурних занять, треба максимально використати позитивне перенесення навичок і обмежити гальмівну дію негативного перенесення. З цією метою треба старанно продумувати поєднання фізичних вправ.

Правильна організація фізичного виховання вимагає, щоб педагог враховував усю сукупність умов і добирав фізичні вправи у певній системі та послідовності.

**Суть принципу прогресування** (поступового підвищення вимог) полягає в тому, що у процесі фізичного виховання ставляться дедалі складніші завдання, поступово нарастають обсяг та інтенсивність навантажень.

Великий запас рухових умінь і навичок дає змогу легше освоювати нові форми рухової діяльності. Разом з тим у дітей розвивається здатність краще координувати рухи.

У процесі систематичних занять фізичне навантаження має поступово зростати. Це необхідно для розвитку сили, витривалості, оскільки в протилежному разі відбувається пристосування до однієї і тієї самої роботи, до одного і того самого навантаження.

Як тільки навантаження стане звичним, воно не може викликати позитивних змін в організмі. Щоб забезпечити дальше зростання функціональних можливостей, треба систематично підвищувати навантаження, збільшуючи обсяг та інтенсивність їх.

Аналогічна закономірність діє і в процесі виховання волі. Вольові якості розвиваються в результаті діяльності, причому ступінь їх вираження відповідає ступеню переборюваних психологічних труднощів. Виховання волі неможливе без подолання труднощів, які поступово зростають і створюються відповідними фізичними навантаженнями й спеціальними завданнями.

Ускладнення вимог лише тоді вестиме до позитивних результатів, коли нові завдання і пов'язані з ними навантаження посилені для дітей, не перевищують можливостей організму, відповідають віковим, статевим, індивідуальним особливостям.

## § 6. Методи навчання дітей дошкільного віку

Ефективність формування рухових навичок і умінь багато в чому залежить від правильного застосування педагогом методів навчання.

Розрізняють три групи методів: наочні, словесні та практичні.

**Наочні методи навчання** Наочні методи ґрунтуються на безпосередньому почуттєвому сприйманні фізичних вправ і використовуються для утворення у дітей зорових уявлень про рух.

Необхідність наочності диктується малим запасом рухових навичок і психологічними особливостями дітей. Великий російський педагог К. Д. Ушинський відмічав: «... дитина, якщо можна так висловитися, мислить формами, фарбами, звуками, відчуттям взагалі, і той даремно й шкідливо силував би дитячу природу, хто захотів би примусити її мислити інакше. Таким чином, надаючи початковому навчанню форм, фарб, звуків — одне слово, роблячи його доступним якнайбільшому числу відчуттів дитини, ми робимо, разом з тим, наше навчання доступним дитині й самі входимо в світ дитячого мислення»<sup>1</sup>.

До наочних методів належать безпосередній показ фізичних вправ, імітація (наслідування), наочне приладдя (малюнки, фотографії, діафільми, кінограми, кінодемонстрація), допомога, застосування зорових і звукових орієнтирів.

**Показ фізичних вправ.** При показі (натуральній демонстрації) у дітей через органи зору створюється зорове уявлення про рух.

Показ використовується в усіх вікових групах, коли дітей ознайомлюють з новими рухами. Методичні вимоги, що ставляться до показу, впливають з конкретних завдань на різних етапах навчання, складності й характеру фізичних вправ, врахування вікових особливостей дітей. Щоб створити у дитини цілісне зорове уявлення про рух і спонукати її до найкращого виконання, треба показувати рух правильно, у нормальному темпі, з підкресленою легкістю. При поганому показі у дітей будуть утворюватися неправильні уявлення про рух. Ще Я. А. Коменський зазначав: «Бо як ніхто не може

провести прямі лінії, користуючись кривою лінійкою, так ніхто не може дати доброї копії з помилкового оригіналу»<sup>1</sup>.

Вправа демонструється багаторазово. При цьому характер показу змінюється. Якщо спочатку він має дати загальне зорове уявлення про вправу, то надалі — уточнювати окремі елементи техніки руху. Наприклад, у метанні на дальність спочатку звертається увага на вихідне положення, а потім — на замахи, кидок.

Перед показом треба сказати дітям, за чим їм слід спостерігати. В міру засвоєння вправи вдаються до показу тільки тих елементів техніки, на які буде звернено увагу на даному занятті.

Показом не слід зловживати, особливо при закріпленні рухових умінь і навичок, коли у дітей вже створилося правильне зорове та м'язово-рухове уявлення. Доцільніше, показавши рух, надалі викликати словом його образ, активізуючи при цьому мислення дитини.

До показу вправ вихователь старанно готується. Передусім треба створити відповідні умови й організувати дітей для спостереження. Важливо правильно вибрати місце, щоб вправу, яка показується, було видно всім дітям. Наприклад, загальнорозвиткові вправи доцільно показувати стоячи на підвищенні і на деякій відстані від групи. При цьому користуються звичайно «дзеркальним» показом. Так, коли дітям треба нахилитися вліво, вихователь робить нахил управо.

При шикунанні в коло вихователь займає місце поряд з дітьми.

Показуючи вправу під час ходьби в колоні по одному, вихователь іде назустріч дітям.

Присідання з випрямленою спиною, нахили тулуба вперед і назад доцільно показувати стоячи боком, а вправи з положенням рук за спиною й за головою, повороти наліво, направо й кругом — стоячи спиною до дітей.

Найскладніші вправи (метання, стрибки та ін.) слід показувати в різних площинах, щоб створити правильне уявлення про положення тулуба, ніг і рук.

Показ краще сприймається дітьми, коли група правильно вишикувана. Якщо вправа показується перед розімкнутою колоною, то спереду повинні стояти діти, менші за зріст.

Вихователь повинен викликати в дітей інтерес до вправи, яку він показує, підкреслити, на що слід звернути увагу. Такого роду попередні вказівки забезпечують умови для активного й цілеспрямованого сприймання, утворення точних зорових уявлень.

Коли діти в основному освоїли рух, корисно давати їм завдання спостерігати за своїми товаришами й відмічати їхні помилки при виконанні вправ. При цьому кожній дитині вказується, за ким вона повинна спостерігати.

До показу вправ слід залучати й дітей. Це викликає у них звичайно інтерес до розучуваного руху, вселяє впевненість, викликає бажання самим виконати вправу якомога краще. Крім того, діти

<sup>1</sup> Ушинський К. Д. Твори в 6-ти т., т. 2. К., Рад. школа, 1954, с. 406.

<sup>1</sup> Коменський Я. А. Велика дидактика. — Вибрані педагогічні твори, т. 1. К., Рад. школа, 1940, с. 168.

можуть краще розглянути положення окремих частин тіла, коли рух виконується їхніми ровесниками.

Діти залучаються до показу фізичних вправ і тоді, коли вихователь не може цього зробити за станом здоров'я (стрибки з висоти, стрибки в довжину, у висоту з розгону та ін.) або через невідповідність розмірів приладів його зросту (вправи на гімнастичній стінці, підлізання під мотузку, пролізання в обруч, переступання через гімнастичні палиці і т. п.).

**Імітація** — наслідування дій тварин, птахів, комах, явищ природи й суспільного життя — займає велике місце при навчанні рухів дітей дошкільного віку. Відомо, що дитині цього віку властива наслідувальність, прагнення копіювати те, що вона спостерігає, про що їй розповідають, читають. Наслідуючи дії зайчика, мишки та інших тварин, діти з великим задоволенням і старанністю виконують вправи. Позитивні емоції, які при цьому виникають, дають змогу, анітрохи не втомлюючись, багато разів виконувати один і той самий рух. Збільшення навантаження, в свою чергу, сприяє досягненню кращих результатів у закріпленні рухових навичок і умінь, у розвитку фізичних якостей.

Образи, які відповідають характеру руху, що вивчається, допомагають створити про нього досить чіткі зорові уявлення. Наприклад, для виконання стрибків на двох ногах, рухаючись уперед, педагог використовує образ горобчика.

Деякі характерні ознаки образів допомагають опанувати окремі елементи техніки руху. Так, щоб навчити дітей безшумно бігати на носках, можна нагадати їм про мишку.

Образи, які не повністю відповідають характеру вправи, що розучується (плигати, як зайчики), застосовуються для того, щоб діти з більшим інтересом виконували фізичні вправи. Такі образи використовуються після того, як рух в основному засвоєно, тобто при закріпленні рухових навичок.

Імітація особливо широко використовується при освоєнні загальнорозвиткових вправ і таких рухів, як ходьба, біг та ін. Діти можуть наслідувати тварин (ведмедя, лисицю, зайчика), птахів (гуску, півня, курку-квочку, горобчика, чаплю), комах (метелика, жука, муху, комара, бджолу, гусеницю), рослини (квітку, траву), різні види транспорту (поїзд, трамвай, автомобіль, літак), трудові операції (рубання дров, полоскання білизни, різання ножицями).

Імітація використовується у всіх вікових групах. Однак частіше вона застосовується у роботі з молодшими дітьми. Це пов'язано з особливостями дітей цього віку й з тим, що їм даються найпростіші вправи, для яких легше підібрати образи, відповідні характеру рухів, які розучуються.

**Наочне приладдя.** При навчанні дітей дошкільного віку рухів використовується наочне приладдя у вигляді площинних зображень (картини, малюнки, фотографії, кінограми), а також кінодемонстрація.

Малюнки, фотографії, діа- й кінофільми доцільно показувати у вільний від занять час. Розглядаючи їх, діти уточнюють свої зорові

уявлення про окремі елементи руху і завдяки цьому краще виконують вправи на заняттях, під час ранкової гімнастики.

**Допомога.** При навчанні рухів допомога здійснюється самим вихователем або з використанням спеціальних апаратів, а також організацією особливих умов. Вона використовується для уточнення положення окремих частин тіла з метою створення правильних зорових і м'язово-рухових уявлень.

Різні види допомоги використовуються в усіх вікових групах. У групі дітей раннього віку фізичні вправи виконуються за допомогою дорослого, причому переміщення окремих частин тіла і всього тіла дитини здійснюється вихователем. Внаслідок надходження сигналів від м'язового, суглобово-зв'язкового апаратів виникають, уточнюються й закріплюються м'язово-рухові відчуття. Наприклад, дитина лежить на животі й намагається повзти, але не може зробити цього самостійно. Вихователь, підставляючи руку до підшовної малюка, створює опору. Дитина, відштовхуючись від опори, починає повзти. Надалі цей рух закріплюється, і допомога вихователя вже не потрібна.

Допомога вихователя застосовується й для уточнення положення різних частин тіла. Так, наприклад, дитина, присідаючи, нахилється вперед. Вихователь підходить до неї, руками допомагає випрямити спину, сприяючи таким чином утворенню правильних м'язово-рухових відчуттів. Або, взявши дитину за руку, вихователь допомагає їй правильно пройти по гімнастичній лаві і, крім того, подолати боязнь, невпевненість.

Для створення м'язово-рухових відчуттів у дітей використовуються також спеціальні апарати, які спонукають до переміщення тіла та його окремих частин, забезпечуючи водночас сприймання сигналів, що надходять від м'язового та суглобово-зв'язкового апаратів. Так, наприклад, крісла, коляски, віжки застосовуються при навчанні дитини раннього віку ходьби. Стілець-крісло застосовується при навчанні катання на ковзанах.

Допомогти у виконанні фізичних вправ можна також, створивши для цього спеціальні умови. Щоб дитина навчилася ходити прямо, не нахилиючи голови, їй кладуть на голову предмет (мішечок з піском і т. ін.). Щоб повороти вправо й уліво виконувалися в основному напруженням косих м'язів, ця вправа виконується в положенні сидячи (на підлозі, лаві, стільці). При використанні гімнастичної палиці дитина піднімає руки вгору трохи ширше плечей і зберігає це положення до кінця виконання вправи.

**Зорові орієнтири** (предметні та графічна розмітка) допомагають дітям поглибити уявлення про рух, що розучується, оволодіти найтруднішими елементами техніки, а також сприяють більш енергійному виконанню вправ, стимулюють до діяльності.

Зорові орієнтири застосовуються при навчанні дітей різного віку. Вони можуть бути як поза тілом, так і на тілі дитини. Наприклад, щоб навчити малюка 4—5 місяців повзати, його кладуть на живіт, а перед ним на деякій відстані ставлять яскраву, красиву іграшку. Дитина, тягнучись за іграшкою, починає повзти.

Завдання доторкнутися до предмета, підвішеного вище піднятих рук, спонукає дитину збільшити силу поштовху й підплигнути на відповідну висоту.

Метання м'яча через мотузку, закріплену на висоті 3 м і на відстані 2 м від початкової смуги, допомагає перенести вагу тіла на ногу, що стоїть позаду, збільшити амплітуду замаху й силу кидка. Приблизно той самий результат досягається при виконанні завдання перекинути м'яч за предмет.

Зорові орієнтири можуть вказувати точку прикладення зусилля. Для цього позначається місце відштовхування при стрибку у висоту, місце приземлення при стрибку з висоти.

Круг, намальований на цілі, дверцята будиночка — це також зорові орієнтири, які показують, куди треба цілитися, щоб при паданні круг перекинувся, а дверцята розкрилися.

Щоб навчити дітей під час ходьби тримати тулуб і голову прямо, дається завдання дивитися на іграшку, що лежить трохи вище від рівня їхніх очей, чи на вихователя, який стоїть попереду.

Обмеження простору предметами регулює напрямок, а розмітка доріжки лініями на певній відстані уточнює довжину кроку при ходьбі і бігу.

При навчанні дітей шиккування в шеренгу, колону, коло використовують зорові орієнтири у вигляді графічної розмітки за допомогою предметів (шнур та ін.). У дітей розвиваються м'язові відчуття й окомір, що надалі дає змогу правильно виконувати вправи без зорових орієнтирів.

Застосовуються також зорові орієнтири, розташовані на тілі дитини. Наприклад, дітям дається завдання при нахилах доторкнутися пальцями носків ніг.

Зорові орієнтири використовуються звичайно після того, як у дітей вже створено загальне уявлення про рухи, що розучуються.

**Звукові орієнтири** використовуються для освоєння ритму й регулювання темпу рухів, а також як сигнал для початку й закінчення дії, для фіксування правильного виконання вправи.

Як звукові орієнтири використовуються музичні акорди, удари в бубон і барабан, оплески тощо.

Звукова інформація іноді допомагає правильно виконати вправу. Так, підлазячи під мотузку, до якої прикріплено дзвіночок, дитина, щоб не доторкнутися до нього, нахиляється нижче і досягає кращих результатів. В іншому випадку треба підстрибнути й ударити по підвішеному дзвіночку (брязкальцю). Якщо він задзвенить, це означає, що завдання виконано правильно (дитина підстрибнула на потрібну висоту).

Функція слова у процесі фізичного виховання різноманітна. Словесні методи допомагають цілеспрямовано спостерігати, точніше сприймати вправу, активізують мислення дитини, сприяючи осмисленню рухових дій, допомагаючи утворенню більш повних і точних уявлень про рух.

Відомо, що часові зв'язки встановлюються в корі головного мозку швидше й міцніше, коли м'язово-руховий подразник поєднується з мовно-руховим. Завдяки такому поєднанню в дальшому легко вдається оживити слід зорового уявлення образу руху оживленням сліду словесного позначення (назва вправи викликає чітке уявлення про неї). І навпаки, при спостереженні за виконанням фізичних вправ оживляється слід словесного позначення. Отже, словесні позначення можуть бути такими ж подразниками, як і фізичні вправи.

За допомогою слова дітям повідомляється знання, даються завдання, розвивається інтерес до виконання їх, аналізуються й оцінюються досягнуті результати, виправляються помилки, здійснюється керівництво процесом фізичного виховання.

При формуванні рухових навичок і вмінь у дітей дошкільного віку використовуються такі словесні методи: назва вправи, опис, пояснення, роз'яснення, вказівки, розпорядження, команда, запитання до дітей, оповідання, бесіда.

**Назва вправи.** Багато фізичних вправ, які рекомендуються для дітей дошкільного віку, мають умовні назви, які певною мірою відображають характер руху, наприклад «розтягування резинки», «накачування насоса», «паровоз», «гуси шиплять» і т. ін. Вихователь, показуючи й пояснюючи вправу, одночасно зазначає, на яку дію вона схожа, й називає її.

Після того як вправу в основному засвоєно, вихователь не показує, а тільки називає її. Діти мають виконувати рух за словом. Назва вправи викликає в дітей зорове уявлення про рух. Назви скорочують час, який затрачується на те, щоб пояснити вправу або нагадати, як її треба виконувати.

**Опис** — це докладний і послідовний виклад особливостей техніки виконання руху, що розучується. Повний опис, необхідний для створення загального уявлення про рух, використовується звичайно в процесі навчання дітей старшого шкільного віку. Вихователь, показуючи вправу, одночасно дає опис. Наприклад, показуючи в сповільненому темпі, як треба метати мішечки на дальність правою рукою, він говорить: «Діти, подивіться, як я буду метати мішечок з піском. Ось я взяла мішечок у праву руку й міцно тримаю його. Стаю коло мотузки (смуги). Праву ногу відставляю назад, трохи повертаюся вправо, руку з мішечком опускаю донизу. А тепер дивлюся вперед, прицілююсь. Потім замахаюсь, відводжу руку з мішечком і відхиляюсь якомога далі назад. А тоді руку з мішечком проношу над плечем біля голови й кидаю мішечок з усієї сили; щоб не впасти, приставляю праву ногу до лівої. А тепер подивіться ще раз, я покажу, як треба метати, у швидкому темпі».

Такий опис дає змогу словесно позначити основні елементи техніки рухів і створити чітке уявлення про них.

Словесний опис супроводиться показом вправи.

**Пояснення** використовується при розучуванні руху. В поясненні підкреслюється суттєве у вправі й виділяється той елемент техніки, до якого буде привернено увагу на занятті. Поступово у дітей створюється уявлення про кожний елемент.



Пояснення має бути коротким, точним, зрозумілим, образним, емоційним. Слід широко користуватися засобами мовної виразності. Монотонність знижує ефективність навчально-виховного процесу, тому що «слабкі й одноманітні подразнення роблять людей млявими, сонливими, а деяких навіть усипляють»<sup>1</sup>.

Зміст пояснень змінюється залежно від конкретних завдань навчання, підготовленості дітей, їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

При поясненні слід посилається на відомі вже дітям вправи, активізувати мислення дітей, даючи можливість осмислювати техніку даного руху. Так, навчаючи метання в ціль, вихователь при поясненні спирається на знання про метання на дальність, робить порівняння; вказуючи на однакове вихідне положення, схожість у замаху. Це активізує мислення дитини, і вона швидше, точніше сприймає рух, що вивчається. К. Д. Ушинський, надаючи великого значення порівнянню у пізнанні, писав: «Про все в світі ми дізнаємося не інакше, як через порівняння... Таке основне положення порівняння в усьому процесі людського розуміння вказує вже на те, що в дидактиці порівняння повинно бути основним прийомом»<sup>2</sup>.

Діти залучаються до пояснення фізичних вправ, як правило, при закріпленні рухових навичок.

**Роз'яснення** застосовуються з метою спрямувати на щось увагу або поглибити сприйняття дітей, підкреслити ті чи інші сторони руху, що розучується. Роз'яснення супроводить показ або виконання фізичних вправ. Слово в даному разі відіграє додаткову роль.

**Вказівки.** При розучуванні рухів, закріпленні рухових навичок і вмінь слово застосовується і у вигляді коротких вказівок. Зміст їх змінюється залежно від того, які завдання ставить вихователь: постановка й уточнення завдання; роз'яснення, як діяти; запобігання помилкам і виправлення їх; оцінка виконання вправ (схвалення чи несхвалення); заохочення. Вказівки мають бути спрямовані на те, щоб викликати інтерес до вправ, бажання виконувати їх чітко, правильно.

Вказівки даються як до, так і під час виконання вправи. Вказівки до виконання вправи мають характер попереднього інструктажу. Оцінюючи дії дітей у ході виконання завдань, вихователь інформує їх про те, чи узгоджуються ці рухи з накресленим образом, і відповідно направляє далші зусилля дітей.

Оцінка якості виконання сприяє уточненню уявлень дітей про рух: вони самі починають помічати помилки у себе і ровесників.

**Команди. Розпорядження.** Під командою розуміється усний наказ, який промовляється вихователем. Він має певну форму і точний зміст («Струнко!», «Кругом!» і т. ін.). Ця форма мовного впливу характеризується найбільшою лаконічністю та наказовим способом. Команда належить до основних способів прямого керівництва

(екстреного керування) діяльністю дітей. Мета команди — забезпечити одночасний початок і кінець дії, темп і напрямок руху. У попередній частині зазначається, що і яким способом треба робити; виконавча містить сигнал до негайного виконання дії.

Важливо навчитися правильно подавати команду, тобто вміло акцентувати слова, відчувати й розміряти ритм мови, варіювати силу та інтонацію голосу. Так, подаючи команду «На місці кроком руш!», спочатку промовляють слова «На місці кроком...» (попередня команда), а потім — «Руш!» (виконавча). Попередня частина команди подається протяжно, потім робиться пауза, після чого голосно, уривчасто (швидко), енергійно вимовляється виконавча частина.

Подаючи команду, вихователь повинен стояти по стійці «Струнко». Його впевнений тон, підтягнутість, виразність команди дисциплінують, організовують дітей, змушують їх швидко й чітко виконувати завдання.

Розпорядження відрізняються від команди тим, що формулює їх сам вихователь («До вікна, поворот!»). Але подаються вони також у стислій формі й наказових виразах. Розпорядження використовуються і для виконання завдань, пов'язаних з підготовкою місця для занять, розподілом фізкультурного інвентаря.

Характер команди та розпоряджень часто залежить від складності виконуваного руху. Коли вправа проводиться під музику, то попередня частина команди (розпорядження) дається словами, а сигналом до виконання є перший музичний акорд.

Сила голосу при поданні команд і розпоряджень має відповідати розмірам майданчика чи приміщення, де проводяться заняття. Не слід командувати надто голосно. Головне, щоб діти почули й зрозуміли вихователя, правильно і своєчасно почали діяти.

**Запитання до дітей** спонукають до спостережливості, активізують мислення й мову, допомагають уточнити уявлення про рухи, викликають інтерес до них.

На початку заняття, наприклад, доцільно спитати у дітей, хто пам'ятає правила рухливої гри. Такі запитання спонукають дітей думати, пригадувати, мислити.

У процесі навчання можна запитати, чи правильно виконуються вправи. Ці запитання допомагають помічати помилки. При відповідях діти називають елементи техніки, визначають словами характер зусиль.

**Оповідання,** складене вихователем чи взятє з книги, використовується для збудження у дітей інтересу й бажання займатися фізичними вправами.

Переповідати й читати книгу можна як до, так і в процесі навчання. Повторне читання, після того як діти чогось навчились, сприяє уточненню уявлень про правильну техніку рухів.

Сюжетне (тематичне) оповідання можна застосовувати на занятті. Діти виконують вправи, мовби ілюструючи складене вихователем оповідання. Темати оповідань можуть бути «Поїздка на дачу», «Прогулянка до лісу» та ін.

<sup>1</sup> Павлов І. П. Лекції про роботу великих півкуль головного мозку. К., Рад. школа, 1952, с. 139.

<sup>2</sup> Ушинський К. Д. Твори в 6-ти т., т. 2. К., Рад. школа, 1954, с. 515.



На заняттях фізичними вправами можна використовувати вірші, лічилки.

**Бесіда.** Найчастіше вона відбувається у формі запитань-відповідей. Бесіда допомагає вихователю з'ясувати інтереси дітей, їхні знання, ступінь засвоєння рухів, правил рухливої гри, а дітям — осмислити свій чуттєвий досвід. Крім того, бесіда сприяє уточненню, розширенню, узагальненню знань, уявлень про техніку фізичних вправ. Бесіда може бути пов'язана з читанням книги, розглядом малюнків, картин, з екскурсією на стадіон, з прогулянкою на лижах і т. ін.

Бесіду корисно проводити як до занять, прогулянок, екскурсій, так і після них. Наприклад, бесіда, проведена після лижної прогулянки, допоможе уточнити техніку пересування на лижах, поворотів, піднімання на гірку та спускання з неї, а також узагальнити знання про правила підготовки до лижної прогулянки (змазування лиж з урахуванням властивостей снігу при різній температурі). Бесіду можна проводити як зі всією групою дітей, так і з маленькими групами. Вихователь заздалегідь підбирає теми, намічає запитання й продумує методику проведення бесіди (прийоми активізації дітей і т. д.).

**Практичні методи** Практичні методи застосовуються для створення м'язово-рухових уявлень про фізичні вправи та закріплення рухових навичок і вмінь. У дітей легко утворюються часові зв'язки, але без повторення вони швидко згасають. Тому важливо вміти раціонально розподіляти повторення вправ у часі, щоб не втомлювати дітей на одному занятті.

Практичні методи, відрізняючись за способом організації і регулювання діяльності дітей, поділяються на повторення вправ без змін і зі змінами, в ігровій та змагальній формах.

**Повторення вправ.** На початку, щоб створити м'язові відчуття, доцільно повторювати вправи без змін, причому в цілому. На фоні такого цілісного виконання йде освоєння елементів техніки. Найскладніші рухи можна розчленувати на відносно самостійні елементи й, освоюючи їх у полегшених умовах, поступово підійти до оволодіння руху в цілому. Так, спочатку звичайно виконуються вправи з підпигування й діставання підвішених предметів, сплигування з підвищення, а потім уже стрибки у висоту з розгону.

Після того як діти в основному освоїли фізичну вправу, слід збільшувати відстань, масу предметів, а також змінювати умови (приміщення, ділянка, ліс і т. ін.). Для закріплення рухових навичок вправи слід проводити в ігровій та змагальній формах.

**Проведення вправ в ігровій формі.** Цей метод характеризується організацією діяльності дітей на основі образного чи умовного сюжету, який передбачає досягнення мети в умовах, що змінюються. Ігровий сюжет запозичується з навколишньої дійсності (імітація полювання, трудових, побутових дій і т. ін.), іноді він спеціально утворюється як умовна схема взаємодії гравців (ігри — городки, теніс та ін.).

Ігровий метод застосовується при навчанні складних рухів, коли вони вже в основному засвоєні, з метою закріплення рухових навичок і розвитку вміння застосовувати їх у різних ситуаціях.

Ігрова діяльність має комплексний характер і ґрунтується на поєднанні різних рухових дій (бігу, стрибків та ін.). У грі дітям надається можливість творчого вирішення завдань, які виникають. При цьому дитина виявляє самостійність, винахідливість у виборі способу виконання дії.

Раптові зміни ситуацій по ходу гри змушують дитину вирішувати завдання в найкоротші строки і з повною мобілізацією рухових здібностей (утекти від «ловітки»).

Виконання рухів в умовах, що змінюються, сприяє утворенню динамічних і рухових стереотипів.

Захопленість сюжетом, яскраво виражена емоційність ігрових дій сприяють тому, що діти виконують фізичні вправи з великим задоволенням і протягом більш тривалого часу. А це, в свою чергу, ефективно впливає на організм дитини, створює більш міцні рухові навички та вміння.

У грі між учасниками виникає взаємна обумовленість поведінки, яка допомагає виявленню та вихованню моральних рис особистості (колективізму, взаємодопомоги, свідомої дисципліни та ін.).

Недоліком ігрового методу є обмежена можливість дозування фізичного навантаження. Пояснюється це тим, що гра відрізняється різноманітністю способів досягнення мети, постійними й раптовими змінами ситуацій, динамічністю дій гравців.

**Проведення вправ у змагальній формі** — це такий спосіб організації дітей при виконанні фізичних вправ, коли яскраво проявляється момент зіставлення сил у боротьбі за першість, за досягнення результатів. Особливий фізіологічний та емоційний фон, що виникає при цьому, посилює вплив вправ на організм, сприяє виявленню в дитини максимальних функціональних можливостей і психічних сил. Емоційна напруженість зумовлює більш високі вимоги до фізичних і морально-вольових якостей (рішучості, чесності, благородства та ін.) і цим самим допомагає розвитку їх. Змагальний метод підвищує інтерес до фізичних вправ, сприяє кращому виконанню їх. Крім того, у дітей розвивається здатність застосовувати рухові навички та вміння в ускладнених умовах навколишньої дійсності.

Користуватися змагальним методом треба обережно. При неправильній методиці він може викликати сильне нервово збудження, негативно вплинути на самопочуття та поведінку дітей дошкільного віку. Тому не слід зловживати, зокрема, естафетами. Тривале перебування в ролі глядачів-болільників, процес виконання по черзі вправ у напруженій обстановці перезбуджує нервову систему дітей.

Змагальний метод застосовується в тому разі, коли діти добре освоїли рухи, причому проводити змагання треба швидко й з усією групою одночасно. Спочатку змагання організовуються на правильність виконання вправ: хто краще стрибе, хто правильніше пройде

по гімнастичній лаві та ін. Надалі, в міру закріплення рухової навички, критеріями оцінки стають дальність кидка, висота стрибка, швидкість виконання вправи: хто далі стрибне, хто більше разів влучить м'ячем у ціль, хто швидше добіжить до прапорця й т. ін. У змаганнях підводяться індивідуальні та колективні результати (хто раніше дійде до середини, чий загін, ланка швидше збереться).

**Співвідношення  
методів  
на різних  
етапах  
навчання**

Методи навчання добираються залежно від поставлених завдань, вікових особливостей дітей, їхньої підготовленості, а також складності й характеру вправ.

На першому етапі проводиться початкове розучування вправи, щоб створити в дітей правильне уявлення про рух. З цією метою показ поєднується з поясненням і практичним випробуванням. Запам'ятовують зоровий образ руху, його назву та елементи техніки.

Без вказівок, на що звернути увагу, діти не можуть виділити головне, суттєве. Вони звичайно запам'ятовують лише те, що їх найбільше зацікавить. Так, при показі метання на дальність одні діти звертають увагу на вихідне положення, інші — на характер замаху.

Сформувані правильне м'язово-рухове уявлення неможливо й без використання практичних методів, тобто без виконання вправ. На початку навчання важливо утворити в дітей зв'язок між зоровим образом, словами, які позначають техніку, й м'язовими відчуттями.

У процесі навчання треба враховувати вік дітей і їхню фізичну підготовленість. Чим вони молодші, тим меншим запасом рухових уявлень володіють, тим більше місце у створенні цих уявлень слід відводити наочним методам. Із збагаченням рухового досвіду дітей в навчанні фізкультури ширше використовуються пояснення без показу.

Правильні уявлення про рухи утворюються у такій послідовності. Спочатку треба пояснити значення даної вправи; потім продемонструвати її так, щоб у дітей виникло бажання опанувати вправу; далі ще раз продемонструвати рух у сповільненому темпі, супроводячи показ поясненнями (коли це можливо)<sup>1</sup>. Після цього діти розпочинають виконання вправ, а вихователь спостерігає за ними і в разі потреби дає додаткові вказівки.

На другому етапі поглибленого розучування руху велике місце займають імітація, наочне приладдя, зорові орієнтири, допомога, звукові сигнали. Словесні методи використовуються у вигляді коротких вказівок.

До кінця навчання слід поступово виключати зорові орієнтири, звукові сигнали, допомогу. На цьому етапі діти повинні вже вміти керувати своїми рухами за допомогою кінетичних відчуттів, які виникають під час виконання вправ. Добрий ефект при опрацюванні окремих елементів техніки дають вправи, які виконуються без контролю зору, на основі м'язових відчуттів.

<sup>1</sup> Якщо в процесі показу давати пояснення неможливо (наприклад, при стрибках), вихователь спочатку пояснює вправу, а потім показує її.

Добираючи вправи для різних груп м'язів, важливо враховувати вікові особливості дітей. У дітей у перші місяці життя переважає тонус (напруження) м'язів-згиначів над тонусом розгиначів, особливо м'язів кінцівок. У зв'язку з цим діти звичайно лежать із зігнутими ногами й руками. Наявність у дітей фізіологічної гіпертонії згиначів верхніх і нижніх кінцівок є протипоказанням до застосування фізичних вправ. Вони викликають у дітей болісні відчуття, зниження емоційного тону й загальну негативну реакцію. З 3—3,5 місяця, коли підвищений тонус зникає, для розвитку м'язів використовуються різні пасивні фізичні вправи та масаж. Важливо розвивати рівномірно всі групи м'язів, як великі, так і дрібні (кисті, пальці, стопи, шиї та ін.). У дошкільному віці краще розвинені м'язи-згиначі, тому слід більше уваги приділяти розвитку м'язів-розгиначів. Цьому сприяють вправи динамічного характеру: ходьба та біг, катання на лижах і ковзанах. При динамічній праці, пов'язаній з наперемінним м'язовим напруженням і розслабленням, м'язи сильніше постачаються кров'ю. Для рівномірного розвитку їх застосовуються загальнорозвиткові вправи без предметів, з предметами та на предметах. Фізичне навантаження слід збільшувати поволі.

Серцево-судинна система під впливом фізичних вправ працює краще, ефективніше. Серце скорочується енергійніше й ритмічніше. Кількість крові, що виштовхується за одне скорочення, збільшується. Прискорюється течія крові в судинах, зростає швидкість її циркуляції в організмі. Серце й судини краще пристосовуються до навантаження, що раптово змінюється, удосконалюється механізм регуляції кровообігу. Для зміцнення серцево-судинної системи найбільш придатні вправи динамічного характеру — ходьба, біг, підскоки, катання на лижах і ковзанах та ін. Треба лише пильно стежити за дозуванням навантаження, поступово збільшувати його, дотримуватися достатніх інтервалів для відпочинку.

При виконанні фізичних вправ робота дихального апарату посилюється. Зміцнюється дихальна мускулатура, розвивається рухливість грудної клітки, поглиблюється дихання, ритм його стає більш стійким, збільшується місткість легень. Легенева тканина стає більш еластичною.

Дітей потрібно з самого початку вчити правильного дихання через ніс. Вихователь роз'яснює доцільність такого дихання, а на заняттях фізичними вправами нагадує про це.

Якщо під час бігу діти починають дихати через рот, це означає, що легені не справляються з навантаженням, потребують відпочинку. У цьому випадку треба зменшити темп бігу, а при перших ознаках задишки — перейти на ходьбу.

Ні в якому разі не можна затримувати дихання. Цього також треба вчити дітей. Важливо пам'ятати, що темп руху має відповідати темпові дихання (а в дітей він більш швидкий, ніж у дорослих). Особливу увагу слід звертати на видих, супроводячи його певними словами, звуками. Так, при повільному темпі дихання видих робиться із звуками «тс-с», «ш-ш», «пф», або «вниз». При швидкому

темпі на видиху можна вимовляти слова «вперед», «вправо», «вліво», «ух» або рахувати «раз», «два» й т. д. Завдяки цьому видих подовжується, а вдих стає повнішим.

У рухах динамічного характеру (циклічних) виникає природна потреба в глибокому рівномірному диханні, тому тут вимовляти звуки або слова не потрібно.

У процесі виконання фізичних вправ слід навчити дітей економно витрачати повітря, що є в легенях. Вдих робиться швидко, а потім повітря затримується в легенях і видихається поволі. Для цього елементи вправи виконуються в різному темпі: випрямлення тулуба відбувається швидко (вдих), а нахили тулуба робляться повільно і повільно випускається повітря (видих). Можна подовжити видих вимовлянням певних слів, звуків.

Щоб навчити дітей глибокого грудного дихання, можна застосовувати вправи в піддуванні, видуванні, наприклад, здмухувати видиханням через одну ніздрю шматочок вати або пушинки, видувати мильні бульбашки та ін.

Фізичні вправи зміцнюють внутрішні органи, поліпшують їхні функції. Разом з тим вони благотворно впливають на діяльність шкіри, удосконалюючи її дихальну функцію, підвищуючи опірність до несприятливих умов зовнішнього середовища (терморегуляцію). При правильній методиці проведення занять фізичні вправи благотворно впливають і на нервову систему, зрівноважуючи процеси збудження й гальмування, поліпшуючи їхню рухливість, розвиваючи активне гальмування, а також руховий та інші аналізатори.

За допомогою фізичних вправ можна регулювати ріст і масу тіла. М'язи, кісткова система під впливом фізичних вправ розвиваються, збільшуються в обсязі, внаслідок чого збільшується маса тіла дитини. Фізичні вправи потребують підвищеної затрати енергії, що перешкоджає відкладанню зайвого жиру в організмі. Таким чином, можна збільшувати масу за рахунок збільшення обсягу м'язів і кісткової системи та зменшувати за рахунок витрачання жирових відкладень.

Добираючи спеціальні вправи й дозуючи навантаження, можна сприяти також рівномірному розвитку кісткової системи та регулювати ріст як окремих частин, так і всього тіла.

Підвищення опірності організму до несприятливих умов зовнішнього середовища здійснюється загартовуванням.

Відомо, що при підвищенні температури повітря чи води кровоносні судини розширюються, а при зниженні звужуються. Однак при цьому можливе різке переохолодження організму. Щоб цього не трапилося, звуження судин має швидко змінитися розширенням. Така «гімнастика судин» досягається спеціальними загартовувальними процедурами (обливанням, обтиранням, душем, сонячними та повітряними ваннами), а також фізичними вправами в облеглому одязі. Загартовування здійснюється на основі принципів поступовості та з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.

## § 9. Вирішення навчальних завдань на заняттях фізичними вправами

**Оволодіння знаннями, пов'язаними з фізичним вихованням.** Спеціальні знання, що їх здобувають діти, мають характер елементарних теоретичних відомостей про користь занять, про значення фізичних вправ та інших засобів фізичного виховання (гігієнічних умов, природних факторів, фізичної праці), про правильну поставу, про техніку рухів, про тактичні дії у грі, про особисту й громадську гігієну. Діти ознайомлюються також із назвами та призначенням предметів фізкультурного інвентаря, правилами зберігання та догляду за ним, правилами догляду за одягом; запам'ятовують назви частин тіла, напрямки руху (вгору, вниз, уперед, назад, управо, вліво та ін.). Обсяг цих знань від групи до групи збільшується.

Для повідомлення дітям спеціальних знань вихователі використовують як фізкультурні заняття, так і інші форми роботи. Він читає оповідання, вірші, проводить бесіди, показує діафільми, кінофільми. Крім цього, він залучає дітей до пояснення фізичних вправ і рухливих ігор, що допомагає уточнювати та закріплювати здобуті знання.

Рухливі ігри допомагають закріплювати знання про тварин, рослини, явища суспільного життя.

**Виховання навичок правильної постави.** Постава — це положення, яке людина приймає сидячи, стоячи та під час ходьби.

При правильній поставі створюються найвигідніші умови для нормальної діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем, для внутрішніх органів, для більш високої працездатності.

Навпаки, неправильна постава — опущена голова, висунуті наперед плечі — утруднює кровообіг, дихання. Запалі груди (сутулість) сприяють розвитку запалення легень, бронхіту, туберкульозу. Слабко розвинені м'язи живота логано утримують шлунок і кишечник, що призводить до погіршення травлення.

Порушення постави можуть стати необоротними й спотворюють форму тіла. Це призводить і до моральних переживань, пов'язаних з усвідомленням своєї фізичної неповноцінності. Утруднення дихання та кровообігу викликають почуття пригніченості, дратівливості. Правильна постава сприятливо впливає на психіку дитини, допомагає підтримувати почуття бадьорості й упевненості в собі.

Причини дефектів постави: індивідуальні особливості будови кістково-м'язової системи, зв'язково-суглобового апарату, нервової системи, нерівномірний розвиток м'язів, захворювання, несприятливі гігієнічні умови, одноманітні пози, однобічний вплив різних видів діяльності. До всього цього треба додати відсутність у дитини навички зберігати правильну поставу.

Формувати поставу треба з перших днів життя дитини. Витини хребта з'являються поступово. У новонароджених хребет, що складається з хрящової тканини, у перші місяці майже прямий. З часом у дитини в положенні лежачи на животі та на руках у дорослого утворюється вигин у шийній частині. Коли дитина починає сидіти,

стояти, в неї з'являється вигин у поперековій ділянці. До кінця першого року життя всі вигини хребта в основному сформовані: шийний, грудний, поперековий, крижовий.

Щоб запобігти різним відхиленням від норми, слід обережати дітей від непосильних навантажень. Не можна довго тримати дитину в положенні сидючи або стоячи без опори, коли вона ще не навчилася самотійно прибирати це положення.

Виховання постави починається з утворення правильного уявлення про неї. Для цього дітям показують і пояснюють, як треба сидіти, стояти, ходити. Потім формують уміння правильно сидіти, стояти та ходити, використовуючи для цього заняття фізичними вправами та інші види дитячої діяльності.

Діти повинні знати, що правильна постава у положенні сидючи — пряма посадка голови, злегка відведені назад і опущені до низу плечі, розвернута грудна клітка, пряма, ледве прогнута в попереку спина, підтягнутий живіт. Дитина, сидючи на стільці, повністю займає його сидіння, щільно притиснувшись до спинки стільця. Край стола знаходиться відносно грудей на відстані кисті руки, поставленої ребром. Ноги мають діставати до підлоги.

При писанні, малюванні, ліпленні руки лежать на столі, голова злегка нахилена. Не можна низько опускати голову над папером і схилати голову набік. Якщо лікоть руки звисає зі столу, ліве плече опускається нижче за праве й хребет викривлюється.

На усних заняттях діти сидять, відкинувшись назад, спершись спиною об спинку стільця, спина пряма, руки на колінах (ближче до живота), плечі розвернуті, голова піднята, погляд звернено на вихователя. При такій позі органи черевної і грудної порожнини не здавлюються, кровообіг і дихання поліпшуються, усувається застій крові в ногах і черевній порожнині.

На заняттях треба нагадувати дітям, щоб вони змінювали позу. Одноманітне положення, особливо коли руки лежать на столі, дуже стомливе, тому що тулуб весь час нахилено вперед, черевна порожнина здавлена, дихання поверхневе, м'язи ший та спини напружені.

Від положення голови залежить тонус м'язів плечового поясу й верхніх кінцівок, розгиначів хребта. Якщо опустити голову на груди, то тонус цих м'язів понижується. Крім цього, схилена голова своєю вагою викликає зміщення хребців один відносно одного в нижньошийній і верхньогрудній частинах хребта, у зв'язку з чим плечові суглоби висуваються вперед, відбувається западання грудної клітки, розходження лопаток. Внаслідок цього розвиваються сутулість і верхньогрудний кіфоз.

Стояти треба в основній стойці або на злегка розставлених ногах (на ширині ступні); голова злегка піднята і тримається прямо, плечі відведені назад, грудна клітка розвернута, спина випрямлена (ледве прогнута в попереку), живіт підтягнутий.

Розвитку м'язових відчуттів нормального положення тіла допомагають різні вправи. Наприклад, діти стають до стіни, доторкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями, п'ятками та запам'я-

товують це положення. Потім відсовуються від стіни й ходять у такому положенні по кімнаті. Ходьба з мішечком на голові також допомагає зберігати правильне положення тіла. Важливо систематично стежити за поставою дітей. Крім цього, необхідно виховувати вміння помічати недоліки в поставі і намагання виправляти їх.

Виховувати навичку правильної постави особливо важко в тих випадках, коли слабко розвинуті м'язи, їхній тонус знижений, загальний стан організму ослаблений. Тому важливо зміцнювати основні групи м'язів, які беруть участь у підтримуванні тіла у вертикальному положенні.

**Виховання гігієнічних навичок.** З перших років життя дитини треба привчати її до додержання правил особистої та громадської гігієни.

Вихователь розповідає дітям, як важливо мити руки, дбати про чистоту тіла, щоб запобігти інфекційним хворобам. Він нагадує й про те, що фізкультурний костюм треба акуратно складати і дбати про його чистоту. Крім того, дітей залучають до догляду за фізкультурним інвентарем, до підготовки ділянки для занять. Так повільно у дітей закріплюються гігієнічні навички й виникає потреба повсякденно дотримуватися вимог особистої і громадської гігієни.

Поряд з елементарними знаннями діти набувають на заняттях передбачених програмою рухових умінь і навичок, через багаторазове повторення спеціально дібраних вправ розвивають фізичні якості. Вирішуючи ці навчальні завдання, вихователь крок за кроком підходить до реалізації головного з них — формування в дітей умінь доцільно використовувати всі здобуті на заняттях знання, набуті навички та якості. До цього в основному зводиться суть навчальної спрямованості занять фізичними вправами.

## **§ 10. Вирішення виховних завдань на заняттях фізичними вправами**

**Виховання звички до щоденних занять фізичними вправами.** Діти дошкільного віку люблять ці заняття, якщо вони проводяться систематично, змістовно й цікаво. У цьому разі в дітей закріплюється позитивне ставлення до ігор і вправ, виховується потреба в них. Діти привчаються самотійно робити зарядку, стрибати із скалкою, кататися на велосипеді, ковзанах.

Треба з дошкільного віку привчати дітей самотійно займатися вправами. У дитячому садку є для цього великі можливості. Вихователь учить дітей правильного виконання рухів і радить, які з них можна використовувати в повсякденному житті, як регулювати дозування. Опановуючи рухові навички й відповідні знання, діти здобувають можливість самотійно займатися не тільки в дитячому садку, а й дома.

**Виховання організаторських здібностей.** Уміння організовувати й проводити фізичні вправи зі своїми ровесниками та молодшими дітьми важливо виховувати з дошкільного віку. Для цього вихователь розповідає дітям, як робити це, залучає їх до пояснення

знайомих рухливих ігор, заохочує до спільних занять. Поступово діти здобувають відповідні знання й набувають організаторських навичок.

**Виховання інтересу до результатів занять фізичними вправами.** У старшому дошкільному віці в дітей починає виявлятися інтерес до якісних і кількісних показників занять. Дитину цікавить, на яку довжину чи висоту вона стрибнула, на яку відстань кинула м'яч, чи правильно виконувала вправи та ін. З часом у дітей виникає бажання займатися так, щоб досягти найкращих результатів. Вихователь заохочує ці прагнення дітей до різноманітних вправ (катання на ковзанах, ходьби на лижах, плавання і т. ін.).

**Моральне, розумове, естетичне, трудове виховання в процесі фізичних вправ.** На заняттях фізичними вправами використовуються різноманітні методи морального виховання: переконання, оцінка вчинків, заохочення, осуд, наочний приклад і практичне привчання. Переконання застосовується у формі словесного впливу (роз'яснення, бесіда). Використовуючи метод переконання, вихователь роз'яснює правила поведінки, спонукає дітей до більш свідомого виконання їх. Схвалення, похвала (заохочення) допомагають дитині перебороти невпевненість у своїх можливостях, усувати недоліки в поведінці. У разі потреби застосовуються також зауваження, догани.

Словесний вплив тільки тоді переконливий, коли він підкріплюється прикладом. Вихователь відзначає приклади позитивної поведінки, і діти намагаються наслідувати їх. Не менш важливий особистий приклад самого педагога. Чим вищий авторитет педагога, тим сильніший його вплив на моральне виховання дітей.

Нагромадження морального досвіду та закріплення його здійснюються методом практичного привчання, багаторазового повторення дій та вчинків у конкретних умовах рухової діяльності. Для виховання моральних якостей особливо цінні рухливі ігри. У виробленні системи моральних якостей провідна роль належить вихователю.

У процесі фізичного виховання в дітей розвиваються волеволі якості (наполегливість, витримка, сміливість, рішучість тощо). Вихованню цих якостей сприяють лазіння по гімнастичній стінці, ходьба по гімнастичній лаві, стрибки у висоту з розгону, скочування з гірки на санках, лижах, катання на велосипеді, гойдалці, каруселі, а також рухливі ігри.

Необхідність виконання правил, приклад товаришів спонукають дітей переборювати боязнь, виявляти витримку. Наприклад, спостерігаючи, як їхні ровесники скочуються на лижах з гірки, стрибають через мотузку, вони самі сміливіше виконують ці рухи.

Навчання фізичних вправ необхідно поєднувати з розвитком психічних процесів (відчуття, сприймання, мислення та ін.), з удосконаленням розумових операцій (спостереження, порівняння, аналізу, синтезу та ін.). Чим ширше коло рухових навичок, умінь і знань, тим більше можливостей для цього. Так, при показі та поясненні вправ у старших групах вихователь, активізуючи увагу ді-

тей, користується порівняннями. Наприклад, пояснюючи техніку метання в ціль, він підкреслює схожість з технікою метання на дальність і відмінності цих дій. У ході навчання вихователь може використовувати також запитання, які допомагають дітям уважно спостерігати, виділяти головні елементи в русі, критично оцінювати вправу, що виконується.

Даючи різні завдання, вихователь сприяє виявленню кмітливості, винахідливості. Наприклад, педагог пропонує своїм вихованцям придумати, як пролізти в обруч, як двом хлопчикам (чи дівчаткам), що стоять на колоді, розійтися, не сходячи з неї, і т. ін.

Використання рухливих ігор, проведення вправ у формі імітації допомагають закріпленню в дітей знань про навколишню дійсність (різні види праці, способи пересування людей і т. ін.).

На заняттях фізичними вправами вирішуються й завдання естетичного виховання, зокрема пов'язані з культурою рухів і вчинків. Зразковий показ у поєднанні з емоційним виразним поясненням викликає в дітей естетичне задоволення, бажання виконувати рух з такою самою легкістю, витонченістю. Вихователь роз'яснює, що рухи людини красиві, коли вони природні, доцільні, економні та продуктивні.

Вихователь звертає увагу дітей на правильну поставу, граціозно виконаний рух, акуратний костюм, красиві фізкультурні посібники, намагаючись викликати у вихованців радісні переживання. У старших групах педагог залучає дітей до естетичної оцінки рухів, допомагає закріпити вміння оцінювати правильність виконання вправ.

Вихованню позитивних емоцій у дітей сприяють правильний добір вправ і раціональна методика проведення їх, використання музичного супроводу, створення сприятливої обстановки, життєрадісний настрій вихователя та ін.

Для залучення дітей до праці у процесі фізичного виховання педагог застосовує, зокрема, оцінку трудових успіхів, практичне привчання. При формуванні трудових навичок педагог показує, як треба виконувати завдання, заохочує внесення елементів творчості.

## **Розділ четвертий**

### **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

### **ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ РУХІВ**

### **ГІМНАСТИКА**

У програмі занять у дитячому садку центральне місце належить основній гімнастиці. Вона включає стройові та загальнорозвиткові вправи, а разом з ними так звані основні рухи — ходьбу, біг, вправи на рівновагу, лазіння, стрибки, метання.

#### **§ 1. Стройові вправи**

**Загальна характеристика.** До стройових вправ відносять шиккування, рівняння, перешиковування, повороти, розмикання та змикання. Вони в основному використовуються з метою організованого

і швидкого розміщення дітей для виконання інших вправ. Разом з тим вони сприяють вихованню звички до правильної постави, а також розвивають окомір, чуття ритму і темпу, орієнтування у просторі, рівновагу, дисциплінують дітей, прищеплюють навички спільних, узгоджених дій та пересувань.

**Шикуння** — це розташування для спільних дій. Дітей навчають шикуватися в шеренгу, коло, півколом, в колону по одному, по два, по три, по чотири, врозсіп.

**Колон а** — стрій, коли діти розміщені один за одним на дистанції (відстань у глибину) одного кроку (або витягнутої уперед руки дитини).

Діти шикуються в колону по одному по команді вихователя. Вони повинні прийняти основну стойку, тобто стати прямо, не напружуючись, п'ятки з'єднати, носки розгорнути на ширину ступні, ноги в колінах випрямити; груди трохи підняти, тіло подати дещо вперед, живіт підібрати, не згинаючись у попереку; плечі тримати на однаковій висоті, руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину, були збоку й посередині стегон, пальці підігнуті; дивитися перед собою, рівняючись один за одним.

У голові колони знаходиться напрямний, у кінці її — замикаючий.

У молодших групах шикуються в колону по одному хто за ким хоче, а на четвертому році життя — вже за зростом. Спочатку дітям пропонують стати біля предметів (кубиків, наприклад), розміщених на відстані одного кроку, і рівнятися один за одним. При цьому дається завдання виміряти на око відстань між предметами та перевірити підйманням рук уперед до рівня плеча. Потім дітей шикують біля шнура або між двома шнурами. Дистанцію вони самі визначають на око. Далі можна шикувати їх без зорових орієнтирів. Вихователь вказує місце, де потрібно шикуватися. Ведучий (напрямний) стає на це місце, а за ним шикуються інші та перевіряють дистанцію підняттям рук (або одної правої руки) до рівня плечей.

У молодших групах для шикуння в колону по одному даються розпорядження («Станьте за Мишком один за одним»), у старших групах використовуються команди («У колону по одному ставай!»).

Для закріплення навички шикуння в колону по одному дітям пропонують розійтися, а потім за сигналом вихователя знову стати на свої місця та підрівнятися один за одним, зберігаючи дистанцію. Це завдання повторюється кілька разів.

У молодших групах шикуння в колону по одному закріплюється за допомогою гри (наприклад, «Поїзд»).

У старших групах дається таке завдання: по команді «Струнко!» діти приймають основну стойку та рівняються один за другим, по команді «Вільно!» шереносять вагу тіла на одну ногу, злегка згинаючи її в коліні.

Діти повинні навчитися шикуватися в колону по одному не тільки правильно й організовано, а й швидко. Вихователь вказує дітям,

за який час вони повинні вишикуватися (наприклад, на «раз, два, три»).

**Ш е р е н г а** — стрій, коли діти стоять на одній лінії лицем в один бік. Інтервал між ними (від ліктя до ліктя) — долоня. У шерензі розрізняють початок і кінець строю (флаги). Того, хто стоїть на правому фланзі, називають правофланговим, на лівому — лівофланговим.

Відстань між групою дітей і стіною не менш ніж один крок. Краще шикувати в шеренгу біля тої стіни, де є вікна. При двосторонньому освітленні група шикуються спиною до південних вікон, щоб дітям було зручніше стежити за діями вихователя.

Навчаючи шикуння в шеренгу, особливо у молодших групах, користуються зоровими орієнтирами: шнуром, смугою або предметами, біля яких пропонується стати дітям. Вихователь пояснює, що п'ятки треба тримати разом, носки нарізно на ширині ступні. Положення тулуба, голови й рук таке саме, як і при шикунні в колону по одному. Якщо діти молодших груп погано орієнтуються, то вихователь показує, нагадує їхнє місце в шерензі. Діти повинні навчитися рівнятися не тільки по шнуру (смугі, предметам), а й по носках ніг товаришів, які стоять поряд. Після цього вихователь визначає місце для правофлангового, інші шикуються, рівняючись на нього.

Спочатку діти стають у будь-якому порядку, незалежно від зросту. Поступово, на четвертому році життя, привчають їх шикуватися за зростом і знати своє місце в шерензі. У п'ять років вони можуть вже шикуватися в шеренгу самостійно швидко й організовано. На шостому році діти повинні вміти не тільки рівнятися по носках, а й по команді «Рівняйся!» бачити груди четвертого. Правофланговий стоїть по стійці «Струнко!».

Для закріплення навички шикуння в шеренгу діти розбігаються врозсіп по залу, а потім за сигналом знову стають на своє місце. Вправа повторюється кілька разів.

Щоб навчити дітей шикуватися в коло, можна покласти по колу шнур, а в центр його поставити, наприклад, кубик. Коли діти стануть уздовж шнура, вихователь пропонує їм виміряти на око та запам'ятати відстань до предмета, який знаходиться в центрі. Це допоможе дітям стати рівно в коло, не користуючись предметними орієнтирами.

У середину кола може стати й вихователь. Діти шикуються навколо нього, спочатку тримаючись за руки. Потім привчаються вимірювати відстань від однієї дитини до другої, яка стоїть навпроти по колу. Надалі вони й шикуються, орієнтуючись на того, хто стоїть навпроти, при цьому спочатку тримаючись за руки, а потім — без допомоги рук.

Спочатку діти шикуються в коло в якому завгодно порядку, потім за зростом. Важливо тільки, щоб коло не розривалося, не звужувалося й не розширювалося.

Коло можна зробити з шеренги. Для цього дітям пропонують взятися за руки, а вихователь бере за руки правофлангового та



лівофлангового, підводить їх одне до одного й замикає коло. У старших групах діти шикуються в коло таким самим способом, але вже самостійно.

При виконанні деяких рухів у колі (наприклад, вправ із шнуром) діти, маленькі на зріст, не повинні стояти поряд з високими. Щоб уникнути цього, треба спочатку вишикувати групу в колону по одному за зростом і тут же перешикувати в колону по два. Потім діти в обох колонах повертаються обличчям один до одного, беруться за руки, відходять назад на 2—3 кроки й утворюють коло.

Коло можна зробити з колони по одному під час руху. Вихователь, ставши попереду колони, веде її по колу. Коли він наблизиться до замикаючого, то подає йому руку. Всі діти одночасно беруться за руки й утворюють коло.

Надалі роль прямого виконують діти за призначенням вихователя.

Для шикуння у кілька кіл спочатку доцільно керуватися зоровими орієнтирами. Дітей поділяють на 2—4 підгрупи. Вони ходять або бігають по залу, а за сигналом вихователя кожна група шикується навкруги вказаного їй орієнтира (предмета, обраного для цієї дитини). Далі вихователь переставляє орієнтири на інші місця. Діти повинні знайти їх і вишикуватися в коло.

Два кола можна зробити й іншим способом. Діти шикуються в колону по одному, перешиковуються в колону по два, повертаються спиною один до одного, беруться за руки з тими, що стоять поряд, крайні у шеренгах замикають коло. Таким самим способом можна зробити коло з колони по чотири.

Шикуння півколом дуже зручне в тих випадках, коли вихователь пояснює вправу або гру. Спочатку корисно користуватися зоровими орієнтирами. Можна, наприклад, розставити півколом кубики. Діти займають місця біля них. Потім кубики заміняють шнуром. Надалі шикуння відбувається без орієнтирів.

Для перевірки відстані між дітьми при шикунні в коло треба розвести руки в сторони і взятися за руки.

**Перешикування.** Колонна по два застосовується для організованого виходу на прогулянку, а також у різних іграх і на святах. У молодшій групі діти шикуються в колону по два (парами) хто з ким хоче. При навчанні користуються поясненнями та іграми типу «Підемо гуляти», «У гості».

Дітей середнього й старшого віку вчать шикуння в колону по два з колони по одному та перешикуватися з колони по два в колону по одному як на місці, так і під час ходьби. Спочатку діти довільно пришиковуються до того, хто стоїть попереду. Потім перешикування здійснюється на «раз, два, три»: на «раз» права нога на крок відставляється вбік, на «два» ліва нога ставиться вперед, на «три» права нога приставляється до лівої.

При перешикуванні в колону по одному на «раз» відставляється назад права нога, на «два» ліва (назад-вліво), на «три» права нога приставляється до лівої.

При перешикуванні з колони по одному в колону по три й по чотири поряд з поясненнями застосовуються зорові орієнтири. Вихователь кладе на підлогу 3 або 4 предмети, біля яких повинні стати вибрані ним ведучі колон. Відстань між орієнтирами має бути така, щоб діти не заважали один одному виконувати вправу. Бажано також для кожної дитини першої колони поставити предмети з тим, щоб зберігалася дистанція.

Ведучі на чолі своїх колон підходять до предметів по черзі. Кожна дитина першої колони займає місце біля предмета, покладеного справа (для перевірки відстані можна підняти руки вперед й тут же опустити їх). Діти другої колони рівняються по першій, третьої — по другій, четвертої — по третій. Ведучі рівняються по ведучому першої колони. Далі всі колони шикуються одночасно.

Коли діти навчаться зберігати інтервали й дистанції, предмет для орієнтира ставиться тільки для ведучого першої колони. Згодом забирають і цей орієнтир, а ведучий першої колони орієнтується за місцезнаходженням вихователя, який стоїть лицем до першого ведучого.

Навчившись перешикуватися з колони по одному в колону по чотири на місці, діти переходять до виконання цієї вправи в русі. Вихователь призначає ведучих (на початку заняття або коли група вже йде уздовж залу) і подає команду для перешикування з колони по одному в колону по чотири. Діти, не припиняючи ходьби, прямують до своїх місць, зберігаючи на око дистанцію та інтервал, рівняючись по першій колоні.

З колони по одному в колону по чотири можна перешикуватися роздільно й зведенням. Діти доходять до вихователя, а потім одна дитина йде у лівий бік, друга — в правий. Після цього вони сходяться у середині та йдуть у колоні по два через центр залу. Доходячи до вихователя, одна пара йде в лівий, друга — в правий бік. Потім вони сходяться і йдуть у колоні по чотири.

Для шикуння в розсіп слід поставити предмети (кубики, стільчики) по всьому залу у довільному порядку і запропонувати дітям стати біля них (предмети розставляються так, щоб діти не зачіпляли один одного при виконанні вправ).

Шикуння в розсіп можна провести й в ігровій формі (без предметів). Діти, розвівши руки в сторони, бігають, крутяться, зображаючи «сніжинок». За сигналом вихователя: «Сніжинки впали!» — діти зупиняються й опускають руки.

**Розмикання та змикання.** Ці рухи застосовуються при підготовці до виконання вправ і після закінчення їх. Використовуються різні способи розмикання та змикання: звичайним та приставним кроком, стрибком (на місці та в русі).

Вихователь вказує дітям, на яку дистанцію треба розімкнутися (на витягнуті руки, на один, два кроки і т. ін.), яким способом (звичайним, приставним кроком, стрибком), в якому напрямку (вперед, назад) і з якою лічбою.

При розмиканні у колонах напрямні стоять на місці, інші відходять назад і, дотримуючись дистанції, рівняються один за одним.



Для цього діти витягують руки вперед (якщо вказано дистанцію на витягнуті руки) і, доторкнувшись кінцями пальців до того, хто стоїть попереду, зупиняються.

При розмиканні в шерензі або в шеренгах вказують інтервал (на витягнуті в сторони руки, на один, два кроки і т. ін.), спосіб пересування (приставним кроком, стрибком), напрямом (вправо чи вліво, від середини вправо чи вліво). За вказівкою вихователя діти, крім тих, що стоять справа, відходять вліво доти, поки кінцями пальців піднятих у сторони рук не доторкнуться рук сусідів справа та зліва.

Розмикання в шеренгах може проводитися і від середини. За вказівкою вихователя ведучі піднімають руки в сторони й розмикаються від середини вправо й уліво. Інші рівняються по ведучих. Спочатку починають розмикатися крайні в шеренгах; після того як вони зроблять крок, включаються й інші.

Розмикання можна проводити і в колонах під час руху. Якщо дано вказівку розімкнутися від середини, то ведучі колон, продовжуючи рухатися вперед, розводять руки в сторони, щоб зберегти правильний інтервал. А інші діти рівняються один за одним, дотримуючись дистанції. Якщо для ведучих поставлено предметні орієнтири, то руки в сторони не піднімаються.

Коли вихователь дає вказівку розімкнутися вліво, то ведучий першої колони піднімає в сторону ліву руку, а ведучі других колон піднімають обидві руки й вирівнюються один за одним, дотримуючись дистанції.

При змиканні треба обов'язково вказати, в який бік зімкнутися, яким способом і скільки зробити кроків або стрибків. Змикання починають всі діти одночасно.

**Повороти.** При навчанні дітей поворотів направо чи наліво, вправо чи наліво, кругом на місці та в русі поряд з поясненнями користуються зоровими орієнтирами. Вихователь називає предмет (вікно, двері), у бік якого треба повернутися, і подає сигнал. Діти повертаються в цей бік. Старші діти можуть робити поворот по команді («Наліво!», «Направо!», «Кругом!»). Повороти на місці виконуються переступанням, стрибком і по розділах. Поворот переступанням робиться на «раз-два», стрибком — на «раз».

Поворот кругом виконується в бік лівої руки на «раз-два». На «раз» треба повернутися і, зберігаючи правильне положення тулуба, не згинаючи ніг у колінах, перенести вагу тіла на ногу, яка стоїть попереду. На «два» треба найкоротшим шляхом приставити другу ногу.

При повороті по розділах, наприклад направо, на «раз» дитина повертається на п'ятці правої і носку лівої ноги, на «два» ліва нога приставляється до правої.

Під час ходьби повороти робляться у кутках залу чи майданчика. Для цього в кути ставлять предмети (кубики), біля яких треба робити поворот. При повороті наліво праву ногу треба поставити біля предмета і, повернувшись, почати ходьбу з лівої ноги. При по-

вороті направо, навпаки, спереду ставиться ліва нога і рух починається з правої ноги.

При виконанні цих вправ поряд з вказівками вихователя використовуються різні сигнали — підняття прапорця, музика та ін.

## § 2. Загальнорозвиткові вправи

**Загальна характеристика.** Загальнорозвиткові вправи спеціально створено для розв'язання завдань фізичного виховання. До них належать рухи, які впливають на окремі частини тіла (плечовий пояс, руки, тулуб, ноги) і різні групи м'язів, а також на зв'язки та суглоби. Назва «загальнорозвиткові» умовна, тому що всебічний розвиток людини забезпечують не тільки ці, а й багато інших вправ.

Загальнорозвиткові вправи відрізняються від інших рухів тим, що дають змогу вибірково впливати на великі і дрібні м'язи (шиї, кисті, пальців та ін.), розвивати їх і точно дозувати фізичне навантаження.

Доцільний розподіл і регулювання навантаження на окремі м'язи при комплексній дії на весь організм забезпечують відносно пропорційний розвиток тіла, формування в дитини правильної постави та стопи. Загальнорозвиткові вправи позитивно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, сприяють поліпшенню координації рухів, розвитку спритності, швидкості, рівноваги, окоміру, гнучкості, сили, точності сприймання, довільному, усвідомленому регулюванню рухів.

Загальнорозвиткові вправи, які проводяться під музику, допомагають розвитку пластичності, виразності, ритмічності та інших естетичних якостей.

Застосування предметів і приладів розширює різноманітність загальнорозвиткових вправ і посилює їхній вплив на організм.

Загальнорозвиткові вправи, забезпечуючи загальну різносторонню підготовку організму, допомагають дітям освоювати різні види рухових дій: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, катання на лижах, ковзанах, велосипеді, плавання та ін.

Отже, загальнорозвиткові вправи при правильному доборі, вмілому проведенні та доцільному дозуванні дають змогу досягти успішних результатів у педагогічному процесі і, таким чином, мають бути віднесені до ефективних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Класифікація загальнорозвиткових вправ.** Щоб зручніше було добирати ці засоби вибіркового впливу на окремі частини тіла, загальнорозвиткові вправи прийнято розподіляти за анатомічною ознакою на три групи: для плечового поясу та рук, для тулуба, для ніг.

Крім того, загальнорозвиткові вправи поділяють на вправи без предметів, з предметами (прапорцями, палицями, обручами, шнурками, скакалками, м'ячами, кулями, кубиками, брязкальцями, китицями, стрічками, хусточками та ін.) і на предметах (гімнастичній стінці, лаві, колоді, стільці і т. ін.).

**Використання предметів при виконанні загальнорозвиткових вправ.** Предмети допомагають правильно, з великою амплітудою, інтенсивніше виконувати вправу і тим самим підвищувати ефективність її впливу на розвиток м'язів. Наприклад, повороти тулуба вправо тренують косі м'язи тільки в тому випадку, коли діти виконують їх, сидючи на гімнастичній лаві, стільці, підлозі, тобто коли таз міцно закріплено й тим самим виключається рух у тазостегновому суглобі.

Предмети не тільки урізноманітнюють вправи, а й допомагають впливати на такі м'язи, які важко розвивати без предметів (опускання палиці на лопатки; переступання через палицю; перенесення ніг через палицю сидючи, не випускаючи її з рук; пролізання в обруч у положенні стоячи).

Предмети збільшують навантаження на функціонуючі м'язи, тому що спонукають дитину прикладати більше зусиль для подолання маси, наприклад, набивного м'яча.

Вправи з предметами сприяють зміцненню й розвитку кисті та стопи (перекат з п'ятки на носок, стоячи на палиці).

Предмети конкретизують завдання (наприклад, покласти палицю на підлогу) і тим самим розвивають здатність контролювати свої рухи та самостійно керувати ними.

Діти, виконуючи вправи з довгим мотузком, палицею, великим обручем, вчаться узгоджувати свої рухи з рухами своїх ровесників.

Вправи з різнокольоровими предметами, акуратно випрасованими прапорцями й стрічками тішать дітей, викликають у них позитивні емоції, діти радо виконують ці вправи. А це, в свою чергу, сприяє зміцненню м'язів, формуванню рухових навичок і умінь, розвитку фізичних і естетичних якостей.

Підготовка, розподіл і збирання предметів виховують дбайливе ставлення до них, закріплюють трудові навички.

Предмети мають відповідати гігієнічним, педагогічним і естетичним вимогам. Так, щоб запобігти травмам, треба подбати про те, щоб палиці, рейки гімнастичної стінки, обручі були гладенькими, рівними, без сучків. Їх слід покривати лаком або фарбувати олійною фарбою у світлі тони. Тоді легко за ними доглядати.

Щоб звеселяти очі дитини й сприяти розвитку здатності розрізняти кольори, слід придбати або виготовити самим м'ячі, прапорці та інші предмети різних і притому інтенсивних тонів.

Розміри предметів (посібників) мають відповідати зросту дітей. Маса приладів залежить від вікових особливостей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей різних груп дитячого садка.

Прапорці, брязкальця, кубики звеселяють дітей, урізноманітнюють вправи, роблять їх конкретнішими та наочними. Ці предмети рекомендуються для молодшого віку. Довжина палички для прапорця відповідає довжині руки дитини (30—35 см), ширина полотнини — 10—15 см, довжина полотнини — 20 см. Прапорці мають бути міцно прикріплені до держалець.

Для загальнорозвиткових вправ використовують м'ячі різного розміру та маси. Вправи з набивними м'ячами (до 1 кг) збільшують фізичне навантаження і, отже, розвивають силу.

Палиця збільшує напруження м'язів і амплітуду рухів дитини. Довжина короткої палиці — 80—90 см, діаметр — 2,5—3 см. Вона може бути у перерізі круглою та овальною. Овальна форма зручна тому, що така палиця не котиться й не крутиться в руці.

Довгі палиці (2,5—3 м) привчають до спільних дій. Вони мають бути гладенькі, рівні, покриті лаком, щоб їх легко було протирати вологою ганчіркою.

Обручі рекомендуються різних діаметрів: 55—65 см і 100—150 см. Збільшуючи інтенсивність та амплітуду рухів, обручі водночас розвивають дрібні м'язи кисті, пальців. З великим обручем можна одночасно вправлятися вчотирьох-вп'ятьох.

Довжина шнура (довгого мотузка) має бути такою, щоб діти, які взяли за нього, не заважали один одному (60—70 см на кожну дитину плюс 10—15 см відстані між ними). Довгий шнур дає змогу виконувати вправу одночасно всією групою і сприяє розвитку узгодженості дій у колективі.

З коротким мотузком (70—80 см) або складеною навпіл скалкою робляться різноманітні вправи, які допомагають розвитку м'язів кисті, пальців, стопи.

Розподіл і розставляння предметів, збирання та складання їх не має займати багато часу. У молодших групах вихователів спочатку розкладає їх на підлозі в певному порядку. Під час перешикування діти за сигналом вихователя зупиняються біля них. Можливий також і інший варіант: педагог тримає кошик з кубиками та іншими предметами й сам роздає їх дітям. Можна кошик або ящик з предметами поставити на середину кімнати або біля стіни (на стілець, лавку). Діти за вказівкою вихователя підходять, беруть їх і стають на своє місце.

У 2-й молодшій і середній групах застосовується інший спосіб: діти, проходячи повз кошик, беруть предмети й продовжують рух, а після виконання вправ кладуть предмет на місце, не припиняючи ходьби. Треба навчити кожну дитину виходити з кола, шеренги, колони по одному, по три, чотири, брати предмет і знаходити своє місце в строю. У кінці року в середній групі ведучі в колонах можуть роздавати предмети.

У старших і підготовчих групах ведучі в колонах або чергові самостійно приносять предмети, роздають їх, а після виконання вправ збирають і складають на місце.

**Вимоги до добору загальнорозвиткових вправ.** Передусім слід враховувати як особливості дітей дошкільного віку, так і конкретні завдання, які вирішуються в дитячому садку на тому або іншому етапі роботи.

— У першу чергу добираються ті вправи, які впливають на основні групи м'язів, на опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, центральну нервову системи, а також сприяють вихованню правильної постави. Не можна забувати про добирання й про такі вправи, які

допомагають розвитку швидкості, спритності, рівноваги, окоміру, гнучкості, координації рухів, просторових уявлень та інших якостей.

**Місце загальнорозвиткових вправ у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.** Загальнорозвиткові вправи включаються у всі форми організації фізичного виховання в дитячому садку. У фізкультурне заняття загальнорозвиткові вправи впроваджуються для того, щоб забезпечити загальну підготовку організму дитини до виконання основних рухів (розігріти м'язи, зв'язки, суглоби, підготувати опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, центральну нервову системи). Перед кожною складною вправою, яка виконується в основній частині заняття, також виникає необхідність у спеціальній підготовці м'язів, зв'язок, суглобів. Для цього використовуються загальнорозвиткові вправи.

Отже, загальна та спеціальна підготовка організму дітей на фізкультурному занятті забезпечується в основному різноманітними загальнорозвитковими вправами, що сприяє розвитку всіх систем організму і разом з тим допомагає розв'язанню оздоровчих завдань, вихованню навичок правильної постави та зміцненню стопи.

Ранкова гігієнічна гімнастика в основному складається із загальнорозвиткових вправ. Вони допомагають вирішувати оздоровчі та виховні завдання.

Загальнорозвиткові вправи входять у деякі рухливі ігри («Вітнічки» та ін.).

На святах, особливо фізкультурних, загальнорозвиткові вправи з прикрашеними предметами, виконувані легко й узгоджено, дають дітям естетичну насолоду, створюють у них позитивні емоції.

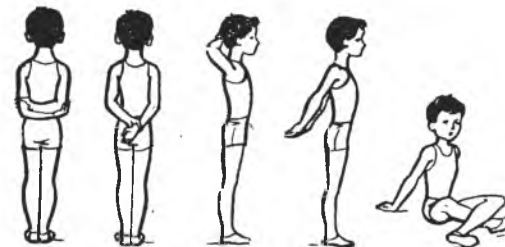
Збираючись для гри в дитячому садку або на ігровому майданчику у дворі, діти також можуть використовувати загальнорозвиткові вправи. Наприклад, граючись у «дитячий садок», вони роблять ранкову гімнастику (зарядку).

Нарешті, загальнорозвиткові вправи (поряд із спеціальними) становлять основний зміст занять лікувальною фізкультурою, які організовуються для дітей з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку, у поставі та стопі.

**Вихідне положення при виконанні загальнорозвиткових вправ.** Це те положення, яке приймає дитина перед початком руху. Від цього значною мірою залежить і трудність виконуваної вправи, і якість її виконання, і вибірковість впливу на окремі м'язи.

Загальнорозвиткові вправи виконуються з різних вихідних положень тулуба: стоячи; стоячи на колінах; стоячи на карачках; у присіді; сидючи — з упором рук і без упору (на підлозі, лаві, стільці); лежачи на спині, на животі (грудах) — з упором на руки й без упору, на боку (правому та лівому). Слід зазначити, що горизонтальне положення тіла зменшує тиск стовпа крові на стінки венозних судин, сприяє кращому відтіканню крові з черевної порожнини.

**Вихідні положення для ніг:** основна стойка (п'ятки разом, носки нарізно), стойка ноги зімкнуті (разом), стойка ноги нарізно (на ширині ступні, довжині ступні, ширині плечей, права



Мал. 1

або ліва нога спереду), ноги схрещено. При стоячій ноги нарізно ступні паралельні. Завдяки цьому забезпечується правильний розподіл ваги тіла на обидві ступні.

Основна стойка рекомендується головним чином для дітей старшого дошкільного віку, коли вони виконують вправи для м'язів верхніх і нижніх кінцівок. Стойка ноги нарізно використовується у всіх вікових групах при виконанні вправ для тулуба.

**Вихідні положення для рук:** положення зігнутих рук (руки на пояс, до плечей, руки на голову, руки за голову, руки перед грудьми); положення витягнутих рук (руки вниз, руки вперед, руки в сторони, руки вгору, руки назад); положення рук із зчепленими пальцями (над головою й за спиною).

**Руки на пояс:** кисті рук спираються на гребені клубових кісток чотирма пальцями, зверненими вперед, і великими пальцями, зверненими назад; лікті відведено назад, але лише настільки, щоб лопатки зберігали своє нормальне положення.

**Руки до плечей:** сильно зігнуті в ліктях руки торкаються пальцями плечей; плечі відведено якомога далі назад, але так, щоб лікті лишалися в одній площині з тулубом.

**Руки на голову:** повернуті вниз долоні кладуться на голову, пальці й кисті витягнуті, лікті відведено назад.

**Руки за голову:** кисті рук, утворюючи продовження передпліч, торкаються потилиці (не шиї), лікті відведено назад, долоні звернено вперед (мал. 1).

**Руки перед грудьми:** зігнуті у ліктьових суглобах руки піднято до рівня плечей; передпліччя та кисті на одному рівні з плечима; лікті відведено до відказу назад (пальці обох рук не стикаються). При розучуванні цього положення рекомендується підняти руки в сторони, а потім зігнути їх у ліктьових суглобах.

**Руки вниз:** долоні опущених рук звернено до тулуба, плечі відведено злегка назад.

**Руки вперед:** долоні рук, піднятих на висоту й ширину плечей, звернено досередини.

**Руки в сторони:** підняті на висоту плечей і утворюють з ними одну пряму лінію.

**Руки вгору:** долоні рук, піднятих на ширину плечей вгору і до відказу, звернено досередини; тулуб і руки утворюють одну пряму лінію; голову піднято настільки, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки назад: долоні відведених назад рук звернено досередини (мал. 1).

Руки над головою: пальці піднятих уверх рук зчеплено «в замок» над головою.

Руки за спиною: кисть однієї руки тримає за спиною кисть другої (мал. 1).

**Методика навчання загальнорозвиткових вправ.** Передусім треба продумати організацію дітей на фізкультурному занятті. Якщо вправи виконуються з предметами, важливо вишикувати дітей так, щоб вони не заважали один одному. Наприклад, при проведенні вправ з обручами, прапорцями, палицями треба розмістити дітей далі один від одного.

Для виконання вправ із шнуром група шикується в коло так, щоб високі діти стояли поряд з високими, низькі — з низькими.

Під час навчання використовуються різноманітні методи, причому враховуються особливості віку. У молодших групах вихователь спочатку називає вправу, потім пояснює та виконує її разом з дітьми.

Старшим дітям вихователь називає нову вправу, показує і пояснює її, а потім вони виконують її самі. Вказівки даються у ході виконання вправи.

Корисно вдаватися до застережливих вказівок. Якщо помилки допускають тільки деякі діти, вихователь подає їм і фізичну допомогу. Він підходить до дитини і, не припиняючи руху, допомагає їй випрямити спину, наприклад при присіданні.

При освоюванні загальнорозвиткових вправ, особливо у молодшому віці, допомагає імітація. Діти входять в образ і намагаються точно наслідувати його, тому з великим інтересом і правильніше виконують вправи.

Ефективнішому виконанню вправ сприяють зорові орієнтири. Наприклад, при повороті направо можна запропонувати дитині подивитися на іграшку.

Діти старшого віку можуть виконувати загальнорозвиткові вправи вже тільки за поясненням, назвою.

У підготовчій, нерідко і в старшій групі до показу та пояснення вправ залучаються діти.

У ході занять вихователь поєднує лічбу із словами, які визначають техніку виконання окремих елементів. Це допомагає дітям правильно виконувати їх.

Коли вправи буде освоєно, корисно проводити їх під музику. Музичний керівник завчасно ознайомлюється з вправами й добирає відповідну мелодію. І коли на фізкультурних заняттях або на ранковій гімнастиці вихователь подає сигнал (наприклад, каже: «А тепер проробимо цю вправу під музику»), музичний керівник відразу ж включає акомпанемент.

Діти старшого віку можуть вже контролювати якість своїх рухів, тому для них доступна, цікава й приваблива змагальна форма проведення вправ («Хто краще?»).

Діти дошкільного віку люблять вправи з предметами. У молодших групах застосовуються прапорці, брязкальця, кубики, невеликі обручі, кільця, китички, шишки, кеглі та ін.

Ознайомлювати з предметами краще до занять, щоб діти не відвертали уваги від виконання запропонованих їм завдань.

У 1-й молодшій групі кожній дитині дають один прапорець. У 2-й молодшій групі діти одержують по 2 прапорці, по 2 кубики різного кольору (в основному жовтого, зеленого або синього). Це допомагає, зокрема, розрізненню правої та лівої сторони.

У молодших групах використовуються й великі предмети (лава, стінка, стілець та ін.), довга палиця.

У середній групі застосовуються палиці, обручі, довгий мотузок (шнур), малі та набивні м'ячі, а у старшій, крім того, скакалки, клубочки (кілька сплєтених мотузочків), кеглі, кубики великого розміру.

Треба навчити тримати палицю в положенні основної стойки та в ходьбі. У середній групі палицю під час ходьби держать правою рукою за один кінець, другий кінець її притискується до плеча.

Перед виконанням вправи діти середньої групи беруть палицю двома руками за кінці й опускають її вниз. У старшій групі палицю тримають різними способами: хватом зверху або знизу за кінці, за середину, однією рукою за кінець, другою за середину.

Спочатку діти виконують найпростіші рухи палицею: вперед, угору, на голову, за плечі, за спину, на груди. Після освоєння цих елементів вправи ускладнюються: рухи палиці поєднуються з різними рухами тулуба (наприклад, палицю вгору, нахил, палицю вперед).

У старших групах вимоги до дітей підвищуються: вони повинні чітко розбиратися у напрямках предмета, що переміщується, вміти точно виконувати вихідні, проміжні та кінцеві положення.

До виконання вправ з обручами діти приступають у середній групі. Під час ходьби вони несуть правою або лівою рукою опущений чи повішений на плече обруч. Можна нести його й однією рукою, піднятою вгору.

Перед виконанням вправи можна тримати обруч за протилежні сторони двома опущеними руками. При цьому він розташований вертикально, а в деяких випадках і горизонтально.

Вправи з довгим мотузком застосовуються в середній групі.

Кінці мотузка зв'язують і розкладають його на підлозі по колу. Діти стають у коло лицем до мотузка, беруть його з підлоги двома руками й, не згинаючи їх, випрямляються. Руки при цьому мають бути на ширині плечей, щоб було зручніше виконувати рухи. Для виконання деяких вправ потрібне вихідне положення стоячи боком до мотузка, причому тримати його треба однією рукою.

Всі ці вправи можуть виконуватися і в 2—3 колах, у шеренгах, колонах. Показуючи рухи, вихователь користується коротким мотузком.

Вправи з набивними м'ячами, як правило, даються в середній групі. Виконуються найпростіші вправи для різних груп м'язів.

Діти, тримаючи м'яч обома руками, перекладають його з місця на місце, перекочують, переносять, роблять нахили та повороти.

У старшій групі вправи ускладнюються: додаються передача, присідання з м'ячем в обох руках.

У підготовчій до школи групі дозволяється перекидати та ловити м'яч, балансувати на ньому, переносити його на спині і т. ін.

Вимоги до вихідного положення й точності руху з віком підвищуються.

У молодших групах вправи виконуються з вихідних положень стоячи, лежачи на спині, лежачи на грудях, а також сидячи. У старшому віці частіше використовуються вихідні положення стоячи на колінах, стоячи на карачках.

Вихідне положення стоячи в молодших групах переважно виконується у формі стойка ноги нарізно — на ширині, довжині ступні, на ширині плечей. У старших групах застосовується така сама стойка, але ноги ширше плечей, права та ліва спереду, а також основна стойка. Треба намагатися, щоб при стойці ноги нарізно (у середній групі) ступні були паралельні, коліна випрямлені, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, руки опущені вздовж тулуба, пальці напівзігнуті. Голову і тулуб треба тримати при цьому прямо.

Вихідні положення для рук у молодших групах: руки вниз (основна стойка), руки на пояс, руки за спиною, руки в сторони. У середній групі до цього додаються вихідні положення: руки вперед і руки назад, а в старшій — ще складніші вихідні положення: руки вгору, руки перед грудьми, руки за голову, руки до плечей.

З віком збільшуються вимоги до якості виконання загальнорозвиткових вправ. У молодших групах діти можуть за вказівкою вихователя супроводити поглядом свої рухи, контролюючи їх. Педагог повинен також звертати більше уваги на положення ніг, тулуба (при нахилах, поворотах і присіданнях), коли малюкам ще бракує чіткості виконання.

У середній групі діти повинні знати, як виконувати рухи рук уперед, у сторони, вгору, вниз; коли тримати долоні зверненими усередину і коли вниз; коли кисті рук знаходяться на одній лінії з передпліччям і плечем; чому при присіданнях не можна тулуб і голову нахилити вперед.

До дітей середньої групи ставляться вимоги і чіткішого виконання присідань, а також поворотів тулуба вправо та вліво, нахилів уперед, вправо та вліво (рухи робляться у попереку, ноги і спина прямі, коліна не повертаються слідом за тулубом). Повороти голови вправо й вліво, нахили її вперед, назад відносно легко виконуються в цьому віці як самостійні вправи і як складові частини інших вправ. У положенні сидячи при упорі ззаду дітей привчають тримати прямі руки не надто далеко від тулуба, злегка відводячи плечі назад.

У старшій групі навчають рухів кистю, пальцями, стопою. Від дітей вимагають, щоб вони чітко виконували вихідні, проміжні та кінцеві положення, зберігали напрямки, амплітуду й темп руху,

вміли випрямляти руки в ліктях, стискати й розтискувати пальці; їм нагадують, що під час нахилів у сторони не можна згинати ноги в колінних суглобах, горбитися й пригинатися у попереку, а під час присідань — розводити п'ятки, нахилитися та опускати голову.

Діти старшої групи повинні вміти узгоджено виконувати вправи: одночасно починати та закінчувати рухи, дотримуючись темпу і ритму, точно йдучи за лічбою і музичним супроводом. У цьому віці діти можуть виконувати вправи різко й плавно, швидко та повільно.

У підготовчій групі від дітей вимагається досить високий рівень виконання: чіткість і визначеність напрямку, амплітудність, ритмічність, пластичність, виразність, узгодженість рухів. Складні комбінації і парні вправи цілком доступні для дітей цього віку. Діти виявляють інтерес до них, самостійно стежать за якістю виконання рухів.

Винятково важливе завдання — навчити дітей правильно дихати через ніс, не затримуючи дихання, узгоджуючи ритм його з характером виконуваної вправи.

Спочатку вчать дітей молодшого віку вміння не затримувати дихання та дихати через ніс. Потім вихователь розповідає їм і показує, коли зручніше зробити видих і вдих. Він пояснює, що видих має збігатися з опусканням рук, підніманням їх уперед або із схрещуванням (з оплеском перед собою), з нахилами вперед і в сторони, з поворотами, присіданнями, згинанням ніг у колінних суглобах, тому що грудна клітка у цей час здавлюється. Найкращі умови для вдиху створюються в той момент, коли грудна клітка розширюється, тобто при розведенні рук у сторони, відведенні їх назад, підніманні вгору, випрямленні ніг, тулуба та ін.

Уточненню моменту видиху допомагають звукосполучення та слова, які промовляються дітьми. При повільному темпі видих робиться із звуками «тс-с», «ш-ш», «пф» або супроводжується словом «вниз». При швидкому темпі діти на видиху промовляють слова: «вперед», «вправо», «ух». Можна також лічити: «раз», «два» і т. д. Слова й звуки допомагають зробити своєчасно видих.

У середньому та старшому віці треба вчити повному видиху. Подовженню видиху допомагають слова та звуки, що якоюсь мірою відповідають характеру вправи. Наприклад, при нахилах вперед у три заходи діти, торкнувшись пальцями рук колін, вимовляють «тук», нижче колін — «тук», носків ніг — «тук». Таким чином, видих робиться на «раз, два, три». Слова «тук», «тук», «тук» допомагають подовжити видих. Але вимовлянням слів і звуків не слід зловживати, тому що видих при цьому робиться не через ніс, а через рот.

Дозування загальнорозвиткових вправ залежить від їхньої складності, трудності та новизни, а також від віку і фізичного стану дітей. При розучуванні кількості повторень має бути невеликою, а згодом поступово збільшується. Вправи для плечового поясу повторюються приблизно 6—12 разів, складніші — для м'язів спини, живота — 4—8 разів.

Вправи слід проводити в різному темпі. Кожну вправу можна виконувати 3—4 рази в середньому темпі, потім 3—4 рази в швидкому, потім знову 2—3 рази в середньому темпі. Це збільшує навантаження, розвиває швидкість й викликає інтерес до руху. Вправи для м'язів тулуба проводяться у повільнішому темпі, ніж вправи для верхніх і нижніх кінцівок.

**Гімнастична термінологія та правила запису загальнорозвиткових вправ.** При підготовці до фізкультурних занять, ранкової гімнастики вихователю слід записувати фізичні вправи у своїх планах-конспектах за правилами, прийнятими в гімнастиці. Правильний стислий запис дає змогу економити час і розуміти записане.

Гімнастична термінологія — це система спеціальних термінів, які вживаються для стислого позначення вправ, загальних понять, назв приладів, інвентаря. Вона спрощує взаємоспілкування вихователя з вихованцями, полегшує розуміння вправ, описаних у навчальних посібниках і програмах.

Термінологія має бути зрозумілою й доступною, відповідати нормам рідної мови, бути точною, стислою.

Для запису загальнорозвиткових вправ встановлено певні правила та форми. При записі конкретної вправи треба зазначати:

- 1) назву вправи;
- 2) вихідне положення (для тулуба, ніг і рук);
- 3) хід виконання і напрямок;
- 4) кінцеве положення.

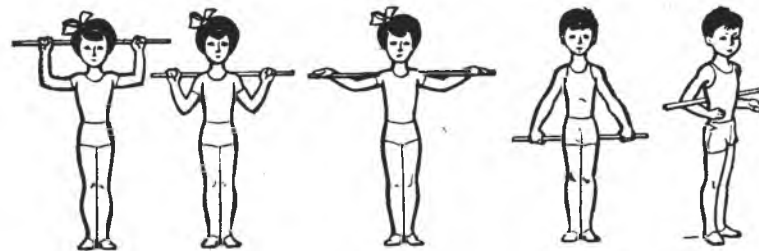
Вихідні положення (скорочено в.п.) записуються так: «основна стойка» (п'ятки разом, носки нарізно, руки опущені вздовж тулуба); «стойка ноги нарізно», «стойка права (ліва) спереду»; «стойка на колінах» (одному, обох); «стойка на карачках», «сидячи» (спираючись або не спираючись руками); «лежачи на грудях», «лежачи на спині»; «лежачи на правому (лівому) боці». Якщо вправу виконують, сидячи на стільці або на лаві, то зазначається назва цих предметів. Позначається також відстань між стопами у вихідному положенні ноги нарізно; на ширині ступні, довжині ступні, ширині плечей, ширше плечей.

Вихідні положення для рук записуються так само, як і називаються: наприклад, «руки вгору», «руки на пояс» і т. ін.

Застосовуються такі терміни для позначення загальнорозвиткових вправ: присідання — положення на зігнутих ногах; випад — рух (або положення) з виставлянням (звичайно вперед) і згинанням ноги; упор — положення, коли плечові суглоби вищі від точок опори; нахил — згинання тіла переважно у тазостегнових суглобах і хребті.

Напрямок руху ніг і рук визначається відносно довгої осі тіла, незалежно від його положення у просторі (наприклад, лежачи, руки вперед, хоча відносно горизонталі вони будуть у положенні вгору).

При записі вправ з предметами основними ознаками є положення предмета, напрямок руху та виконуваний шлях (палицю за голову, палицю на лопатки, палицю вниз-ззаду, палицю за спину).



Мал. 2

Коли записують кілька рухів, які виконуються одночасно, спочатку зазначають вихідне положення (в.п.), потім основний рух (тулубом, ногами), далі інші. Ось приклад (цифри перед описом позначають лічбу).

В. п. — ноги на ширині плечей, руки до плечей.

1 — згинаючи праву, нахил уліво, руки вгору.

2 — в. п.

Кілька вправ, які виконуються одночасно (хоча б і з однією лічбою), записуються у тій послідовності, в якій вони виконуються.

В. п. — ноги на ширині плечей, руки в сторони.

1 — дугою донизу руки вперед, з поворотом наліво, права ззаду на носку.

2 — стати на праве коліно, руки вгору і т. ін.

Якщо рух поєднується з іншим, причому виконаним злитим з ним, то треба записувати елементи один за одним, вживаючи сполучник «і».

В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс.

1 — нахил прогнувшись, руки в сторони і поворот наліво.

Якщо ж нахил і поворот робляться одночасно, то слід вживати прийменник «з».

Коли рух виконується не так, як звичайно прийнято, то це має бути відображено у запису. Наприклад: «Руки плавно вперед, кисті розслаблено».

Терміни, які позначають особливості вправи, поділяються на основні та додаткові. Основні відображають типові ознаки (поворот), додаткові уточнюють спосіб виконання (дугою), напрямком (направо), умови опори (упор на правому коліні).

Назва вправи має складатися з основного терміна, який виражає його суть, і додаткового, що уточнює рух, його послідовність. У разі потреби застосовуються пояснювальні слова, які підкреслюють характерні особливості: «рух рукою виконувати різко, швидко, розслаблено, м'яко» і т. ін.

При описі загальнорозвиткових вправ прийнято не вказувати того, що само собою зрозуміло. Тому звичайно випускають слова:

«тулуб», коли робиться нахил;

«виставити», «підняти», «опустити», коли позначають рухи руками чи ногами;



«хвват згори»;  
«долоні досередини» — у положенні руки вниз, вперед, назад і вгору;

«долоні донизу» — у положенні руки в сторони або вліво, вправо;

«дугами вперед», якщо руки піднімаються або опускаються рухом уперед.

При описі поворотів кругом ( $180^\circ$ ) зазначається напрямок руху, коли вони виконуються у правий бік («Через праве плече кругом!»).

### § 3. Основні рухи

**Загальна характеристика.** До основних рухів належать ходьба, біг, вправи у рівновазі, лазінні, стрибки, метання. Вони мають важливе значення для людини. Деякі з них (ходьба, біг) є способами пересування у повсякденному житті; інші (стрибки через рівчак, перелізання через повалене дерево в лісі) використовуються для подолання перешкод у природних умовах; треті (ходьба та біг на місці, ходьба перехресним кроком, кидання та ловіння м'яча) спеціально застосовуються для вирішення завдань фізичного виховання.

Основні рухи сприятливо впливають на здоров'я та фізичний розвиток дитини. Вони зміцнюють опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, центральну нервову системи, допомагають розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, гнучкості, рівноваги, окоміру, сили, витривалості, орієнтуванню у просторі, координації рухів і т. ін.).

Ходьба, біг та інші основні рухи, які проводяться під музику та виконуються разом групою дітей, викликають позитивні емоції, сприяють розвитку чуття ритму, вихованню узгодженості дій у колективі.

Велике й оздоровче значення основних рухів, особливо коли ними займаються на свіжому повітрі.

Основних рухів треба навчати дітей з раннього віку, а в дошкільних установах включати в усі форми роботи з фізичного виховання (фізкультурні заняття, ранкову гімнастику, ігри та ін.).

**Загальна характеристика.** Ходьба належить до циклічних рухів. Цикл рухів складається з кроків то лівою, то правою ногою. Послідовність рухів така: виноситься вперед ліва нога, права залишається на ґрунті (підлозі); на ґрунт ставиться ліва, опора обома ногами; виноситься вперед права нога, ліва спирається на ґрунт; ставиться на ґрунт права, опора обома ногами. Потім починається новий цикл у такій самій послідовності.

Центр ваги при ходьбі переміщується в трьох напрямках: у напрямку руху всього тіла (поступальний рух); вгору-вниз (вертикальні коливання); вправо-вліво (бокові розгойдування). Вертикальні коливання відбуваються при винесенні однієї ноги вперед

при опорі на другу. Чим довший крок, тим вони помітніші. Бокові розгойдування викликаються зміною опори з однієї ноги на другу. Вони особливо сильні при широкій розстановці стоп.

Руки рук сприяють збереженню рівноваги при ходьбі. Вони узгоджуються з рухами ніг: при винесенні правої ноги вперед права рука відводиться назад; навпаки, при винесенні лівої ноги вперед ліва рука відводиться назад. Руки рук здійснюються у плечових і ліктьових суглобах у напрямку до плеча протилежної сторони тулуба.

Амплітуда рухів рук залежить від висоти піднімання коліна, ширини кроку, темпу ходьби. Чим вище піднімається коліно, тим ширший крок, чим швидше пересувається людина, тим більша амплітуда рухів рук.

У дошкільному віці застосовується ходьба звичайна, на носках, п'ятках, на краю стопи; з високим підніманням колін, широким, приставним, перехресним, стройовим, похідним кроком; у присіді та напівприсіді, гімнастична та ін.

Під час ходьби можна змінювати положення рук (на пояс, в сторони, до плечей), виконувати додаткові завдання — носити предмети (невеликої маси) на голові, переступати через невисокі перешкоди і т. ін.

Ходьба може виконуватися однією дитиною, парами, маленькими групами, всією групою (зграйкою); у різних шикуннях — шеренгою, в колону по одному, по два, по три, по чотири, у різних напрямках — по прямій (лицем або спиною вперед), боком (вправо та вліво), по квадрату, колу, змійкою, зигзагом, врозсіп; по рівній і горбистій місцевості (підніматися на гірку та спускатися з неї); у різному темпі — повільному, середньому, швидкому, а також з прискоренням і на швидкість. Кожний з цих видів ходьби, по-різному впливаючи на організм людини, має свої особливості в техніці, а також у методиці навчання.

**Методика навчання.** Формувати вміння ходити треба з самого раннього віку. Коли цього не зробити, то помилки можуть закріпитися, і викоринити їх у школярів, а тим більше у дорослих буде надзвичайно важко.

Навчання різних видів ходьби вихователі проводить у визначеній послідовності. При цьому він враховує анатомо-фізіологічні та психологічні особливості віку, а також фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей. Найкраще починати навчання із звичайної ходьби.

**З в и ч а й н а х о д ь б а** — це природний спосіб пересування людини. У дітей дошкільного віку треба передусім сформувати такі навички, вміння, звички.

1. Голову тримати прямо, але не напружено; не дивитися під ноги; плечі злегка відводити назад, живіт підібрати; дихати через ніс (із закритим ротом).

2. Йти рівним, нешироким кроком, з перекатом із п'ятки на носок, злегка розвертаючи стопи назовні; ноги піднімати не дуже високо, але й не човгати ними; зберігати середній темп.



3. Узгоджувати рухи ніг і рук: права нога виноситься вперед одночасно з лівою рукою і, навпаки,— ліва нога з правою рукою; амплітуда рухів рук повинна відповідати довжині кроку.

4. Ходити по прямій, зберігаючи напрямок, не відхиляючись у сторони.

Уміння та навички звичайної ходьби формуються поволі. На першому році життя даються підготовчі вправи (піднімання голови, перевертання з живота на бік, спину, із спини на бік, живіт, повзання, піднімання, підстрибування, пасивні загальнорозвиткові вправи та ін.), які зміцнюють всі основні групи м'язів, кісткову систему та організм у цілому. У віці 7—9 місяців дитина робить перші спроби переступати, тримаючись за що-небудь. З цього часу і треба вчити її звичайної ходьби.

Спочатку дітей вчать переступати вздовж ліжка, бар'єра. Треба створити умови, щоб дитині було зручно триматися за ці предмети, і стимулювати її намагання пересуватися. Для цього ставлять іграшку спереду і пропонують дістати її. В іншому випадку хто-небудь із дорослих, ставши на деякій відстані від дитини, кличе її рухом кисті руки та словами: «Йди, йди до мене!» Коли малюк набуде стійкості, його становлять на підлогу та, підтримуючи ззаду під пахви або спереду за пальці, допомагають переступати.

Для підтримування можна користуватися віжками, ходунками. Однак не можна довго водити дитину з підтримкою, тому що тривале фізичне навантаження на ноги може викликати скривлення їх.

Коли дитина вже стійко стоїть сама, без підтримки, її ставлять на підлогу і, відійшовши на певну відстань, кличуть до себе рухами рук і пальців. Спочатку їй вдається зробити 2—3 кроки. Поступово кількість кроків збільшується. Так, завдяки щоденним заняттям (кілька разів на день) у дітей зміцнюються відповідні м'язи, формується вміння переставляти ноги вперед (переступати) і утримувати при цьому вертикальне положення тулуба.

На другому році життя ці вміння закріплюються. Ставляться і нові завдання як щодо дальшого вдосконалювання дітей у техніці ходьби, так і щодо усунення недоліків, яких у цьому віці немало. Зокрема, помічено, що у вихідному положенні перед ходьбою у дитини, як правило, ноги зігнуто в колінних суглобах. При переступанні вони недостатньо випрямляються. Вся стопа відразу опускається на ґрунт. Стопи ставляться паралельно, пальці ніг часто повернено досередини, голову і тулуб нахилено вперед. Спостерігається і нерівномірність у довжині кроків, нестійкість у темпі ходьби, відхилення від вказаного напрямку, неузгодженість рухів рук і ніг. Хоч які істотні всі ці недоліки, їх все-таки у процесі систематичної роботи в кінці дошкільного вікового періоду вдається перемогти та сформувати правильні навички ходьби.

При навчанні звичайної ходьби передусім приділяється увага правильному положенню ніг і стопи під час пересування. Зігнута в коліні (у зв'язку з анатомо-фізіологічними особливостями віку, про що йшлося вище) опорна нога утворює невигідні умови для

винесення вперед махової ноги, тому скорочується крок. Недостатня гнучкість стопи перешкоджає повному перекочуванню її з п'ятки на носок і відштовхуванню носком від ґрунту.

Дитина, яка починає ходити, ще не вміє ставити стопу на п'ятку та перекочувати на носок. Вона опускає всю стопу відразу, мовби човгаючи нею об ґрунт. Ноги вона не піднімає високо, тому човгає ними по підлозі.

Щоб навчити дітей піднімати ноги вище, поряд з показом і поясненням використовують зорові орієнтири. Так, наприклад, переступаючи через предмети, дитина змушена підняти одну ногу (махову) та випрямити в коліні другу (опорну), поставити махову ногу на п'ятку і зробити перекочування на носок. У зв'язку з цим збільшуються амплітуда руху махової ноги й довжина кроку.

Як зорові орієнтири спочатку використовують намальовані на підлозі лінії або шнур, мотузок, палицю, рейки, обруч, кубики, кеглі, дошки, які лежать на ній. Потім дітям пропонують переступати через палицю, шнур та інші предмети, підвішені на відповідній висоті (з віком вона збільшується, у підготовчій групі доводиться до 30 см).

Закріпленню навички піднімання ноги при ходьбі допомагає імітація. Наприклад, діти, наслідуючи коня, намагаються якнайвище підняти ногу.

Характерною особливістю ходьби дитини є те, що вона ставить стопи паралельно. Щоб зберегти стійкість, діти широко розставляють ноги, збільшуючи тим самим площу опори. Нерідко при цьому носки злегка повертаються досередини.

Треба привчати дітей до того, щоб вони розвернули при ходьбі стопи назовні, повільно збільшуючи кут розвороту (у дорослих він дорівнює 12—35°). Тут також, крім показу та пояснень, корисно звернутися до зорових орієнтирів. На доріжці (підлозі) рисують стопи, розвернуті назовні під потрібним кутом. Діти ставлять ноги точно за малюнками. Кут розвороту стопи від однієї вікової групи до другої поволі збільшується.

Навчити прямолінійної ходьби можна за допомогою коридорчика, утвореного двома паралельними лініями, шнурами, палицями, а також дошки, яка лежить на підлозі. Ширину коридорчика (дошки) поступово зменшують.

Діти при ходьбі роблять нерівномірні кроки. Щоб усунути цей недолік, дають завдання: ходити через лінії, намальовані на однаковій відстані; переступати через предмети, розкладені на підлозі (обручі, кубики, шнури). Предмети кладуться на відстані, яка дорівнює середній довжині кроку.

Середня довжина кроку (в см) у дітей (за даними Є. Г. Леві-Гориневської):

Вік (роки)	Хлопчики	Дівчатка
4	40,5	39,0
5	46,3	43,8
6	50,3	47,1
7	53,0	51,7

На початку навчання діти при ходьбі дивляться собі під ноги, зорозово контролюючи положення стопи. Далі розвиваються м'язові відчуття та окомір. Зоровий контроль послаблюється, і діти, не дивлячись під ноги, можуть правильно ставити стопи, а погляд спрямовувати вперед на відстань 2—3 м, вибираючи собі шлях. Розвивається у них і здатність розподіляти свою увагу між кількома об'єктами: дивитися на підлогу або на землю, бачити, що робиться зліва і справа, розмовляти з товаришем, який іде поряд.

Дітям притаманна ще одна особливість — нерівномірний темп ходьби. Вони йдуть то швидко, майже бігом, то уповільнюють крок. Для регулювання темпу використовуються звукові орієнтири: лічба, оплески, удари в бубон, барабан, музичний супровід. У процесі навчання темп ходьби з віком стає рівномірнішим.

Діти роблять таку кількість кроків за хвилину (за даними Є. Г. Леві-Гориневської):

Вік (роки)	Хлопчики	Дівчатка
4	174	180
5	168	175
6	164	170
7	151	153

Швидкість ходьби з віком збільшується, у старших дошкільників вона досягає 4,5—5 км/год.

Під час ходьби тулуб у дітей недостатньо випрямлено. Вони нахиляють голову вперед і дивляться під ноги, контролюючи положення ніг і вибираючи шлях. Щоб виправити ці недоліки, треба поряд із показом та поясненнями користуватися зоровими орієнтирами. Так, наприклад, дається завдання — йти та дивитися на вихователя (у молодшій групі), який знаходиться спереду колони, але обличчям обернений до напрямного. Діти мимоволі підтягуються, тримають тулуб і голову прямо. Вирішенню цього самого завдання допомагає ходьба з предметом (мішечком) на голові (шкірно-м'язовий орієнтир).

Під час ходьби діти повинні вміти вибрати собі шлях, зберігаючи правильну поставу. Для цього на стіні, на рівні трохи вище від голови дитини, підвішують іграшки, а на підлозі розкладають предмети. Вихователь дає завдання — переступати через предмети, переводити погляд на іграшку. Такого роду вправи виробляють вміння розподіляти увагу.

Щоб діти навчилися розрізняти рухи з різною амплітудою, їм можна дати завдання — стоячи на місці, розмахувати руками, як маятник годинника або зображаючи дерево під час вітру.

Амплітуда рухів рук залежить від темпу ходьби, ширини кроку та висоти піднімання коліна. У звичайній ходьбі темп середній, ноги не піднімаються високо, тому і руки рухаються з невеликою амплітудою. Її можна збільшити, якщо дати завдання — вище піднімати ноги, або ширше робити крок, або йти у більш швидкому темпі.

Діти при ходьбі не витримують вказаного їм напрямку, відхиляючись вліво або вправо. Щоб виробити вміння зберігати напрям, дається завдання — йти по обмеженій площі опори (між двома лініями, шнурами й т. ін.). На протилежному боці кладуть предмети, до яких треба підійти.

У звичайній ходьбі беруть участь цілі групи м'язів (переважно ніг). Скорочення їх чергуються з розслабленням. Це створює сприятливі умови для розвитку серцево-судинної та дихальної систем, економить сили організму, дає змогу ходити без напруження і втоми. Звичайна ходьба у середньому темпі не дає великого фізичного навантаження. Тому вона може бути використана для відпочинку й заспокоєння організму після вправ великої рухливості (бігу, рухливих ігор з бігом, стрибками та ін.).

Ходьба на носках. Вона зміцнює м'язи та зв'язки стопи, запобігає розвитку плоскостопості, закріплює навички правильної постави. При ходьбі на носках площа опори скорочується, крок вкорочується, амплітуда рухів рук зменшується. Оскільки при ходьбі на носках амплітуда рухів рук невелика, їх часто ставлять на пояс, закладають за голову; в цьому положенні легше йти й тримати тулуб прямо. На носках можна йти з прямими ногами, а також злегка згинаючи ноги в колінах («пружинки»).

Ходьбі на носках можна навчати дітей з дворічного віку. При цьому користуються показом, поясненням, імітацією. Тримати тулуб прямо допомагають образні порівняння: як кипарис, березка, сосна і т. ін. Коли говорять «гаряче», треба йти на носках, «холодно» — звичайним кроком.

Ходьба на п'ятках зміцнює м'язи спини та стопи, але дозволяється тільки з п'яти-шести років. У молодшому віці вона може викликати небажані зміни у будові стопи. При ходьбі на п'ятках крок вкорочується, амплітуда розмаху рук незначна. У зв'язку з цим доцільно руки поставити на пояс. При навчанні використовуються показ та пояснення.

Ходьба на зовнішньому краї стопи зміцнює м'язи стоп. Вона використовується з п'яти-шести річного віку. При навчанні застосовується поряд із показом та поясненнями також імітація, наприклад наслідування ходьби ведмеда.

Ходьба з високим підніманням колін зміцнює м'язи спини, живота, ніг і стопи, збільшує амплітуду згинання та розгинання рук, що сприятливо впливає на зв'язки й суглоби, поліпшує діяльність серцево-судинної системи. Навчання можна починати з трьох років. Особливу увагу вихователь звертає на те, щоб поставити ногу з носка. Поряд із показом та поясненням він використовує імітацію. Так, діти йдуть, наслідуючи коня, гуску, чаплу; удають пересування по глибокому снігу, високій траві. Крім того, вихователь включає в заняття переступання через предмети (палиці), що спонукає високо піднімати ногу в коліні, відтягуючи носок.

Ходьба широким кроком зміцнює основні групи м'язів, зв'язки та суглоби, збільшує амплітуду згинання й розгинання рук і ніг, підсилює роботу серцево-судинної системи. Цей вид

ходьби рекомендується в старшому віці (6—7 років). При навчанні поряд з показом і поясненням вживаються зорові орієнтири: на підлозі розкладають на певній відстані предмети (кубики, обручі, шнури) або малюють лінії (враховується довжина кроку дитини). Дітям дається завдання ставити ноги біля предметів або накреслених ліній. Таким чином, відстань між предметами обумовлює ширину кроку. Даються також завдання, які спонукають дитину робити крок ширше,— дійти до дерева за визначеною кількістю кроків (наприклад, за 10) або переступити через «струмочок» визначеної ширини. Допомагають дітям і вказівками, наприклад: «Ширше крок!».

Гімнастична ходьба відрізняється від звичайної тим, що крок подовжується, нога ставиться з носка, рухи рук енергійніші. Все це сприяє зміцненню м'язів плечового поясу, тулуба, ніг, рук і стопи. Гімнастична ходьба є елементом деяких танців, рекомендується дітям з п'ятирічного віку. Навчають її переважно на музичних заняттях. Використовувати гімнастичну ходьбу можна на фізкультурних заняттях і на святах. При навчанні використовуються показ і пояснення.

Ходьба перехресним кроком — добрий засіб для зміцнення м'язів таза, ніг і стопи. Виконується як на місці, так і з пересуванням уперед: права нога ставиться за лівою, ліва — за правою. При навчанні вихователь користується показом і поясненням.

Ходьба в напівприсіді та присіді має не тільки виховно-оздоровче, а й практичне значення. Подекуди, наприклад у лісі, доводиться присідати, щоб пройти, не торкаючись гілки. Разом з тим ця ходьба зміцнює м'язи таза і нижніх кінцівок. При навчанні використовується імітація — наслідування ходи кенгуру, гусок і качок.

Ходьба в колоні по одному, по два, по три і по чотири, шеренгою та врозсіп використовується майже у всіх вікових групах, а також при шикуванні дітей для виконання вправ.

У молодшій групі спочатку вчать ходити індивідуально та маленькими групами, а потім усією групою. Дітям дають завдання: принести або віднести предмет (брязкальце, кубик), перенести його з одного місця на інше. При навчанні малюків ходьби в колоні по одному та по два (парами) використовуються і рухливі ігри «Поїзд», «Підемо гуляти».

Під час ходьби вихователь нагадує дітям, щоб вони дотримувалися однакової відстані (дистанції), не відставали один від одного, не наштовхувалися на тих, що йдуть попереду, і не випереджали їх, узгоджували свої рухи з рухами того, хто йде поряд (у колоні по два). Ведучих треба змінювати, щоб кожна дитина могла виконувати цю роль. Коли діти йдуть у колоні по три або по чотири, їхню увагу звертають на необхідність дотримуватись дистанції та інтервалу. Щоб діти навчились ходити в прямому напрямку, їм дають завдання — йти між лініями або шнурами.

В міру засвоєння ходьби у різних шиківаннях діти переходять до вирішення складніших завдань: йти з раптовими зупинками, з поворотами (наліво, направо, кругом) на місці і в русі, у різних напрямках.

Ходьба у різних напрямках — по прямій лінії і спиною вперед, боком у праву, ліву сторони, по квадрату з поворотами, по колу, змійкою, зигзагом — сприяє розвиткові окоміру, орієнтування у просторі, узгодженості рухів. При навчанні поряд із словом і показом використовуються зорові орієнтири. Кладуть, наприклад, на підлогу шнур змійкою чи по колу (у центрі можна покласти ще й предмет). Діти, орієнтуючись на нього, правильно виконують вправу. Далі шнур забирають, і діти можуть виконувати вправу, орієнтуючись на предмет, який знаходиться в середині кола. Пересуватися по колу можна як приставним кроком, так і звичайним кроком, повернувшись на півоберта в бік руху.

Залежно від характеру поверхні, рельєфу місцевості змінюється техніка ходьби, збільшується навантаження на м'язи, серцево-судинну та дихальну системи. При підніманні на гірку (по драбині) тулуб доводиться нахилити вперед і йти на носках. При спусканні з гірки (драбини), навпаки, тіло відхиляється назад і центр ваги його переноситься на п'ятки. Цього також треба вчити, використовуючи показ у поєднанні з поясненнями.

Ходьба з різними рухами рук (на пояс, у сторони, до плечей) і з додатковими завданнями (з мішечком на голові, з переступанням через предмет) допомагає виховувати такі цінні якості, як розподілення уваги, зосередженість, кмітливість та ін.

Ходьба, яка виконується у різних темпах, позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, сприяє й розвитку швидкості. Доцільно підвищувати темп від середнього до швидкого, а знижувати — від швидкого до середнього. Темп виконання ходьби регулюється словами, оплесками в долоні, ударами в бубон, музичним супроводом.

**Загальна характеристика.** На відміну від ходьби біг — більш швидкий спосіб пересування. Разом з тим він ефективніше впливає на розвиток усіх груп м'язів, на серцево-судинну, дихальну та центральну нервову системи. Крім того, біг зміцнює м'язи та зв'язки внутрішніх органів. Він сприяє також розвиткові швидкості, спритності, окоміру, рівноваги та інших фізичних якостей.

Під час бігу довжина кроку і швидкість пересування збільшуються завдяки більш енергійному відштовхуванню від землі.

У дітей двох років біг супроводиться додатковими рухами та боковими розгойдуваннями; крок у них дріботливий, ноги напівзігнуті, зліт під час безпорочної фази («політність») незначний. У 3 роки вони вже можуть узгоджувати рухи ніг і рук; «політність» збільшується (у дівчаток більша, ніж у хлопчиків).

Навчаючи правильного бігу, вихователь пояснює та показує, що треба робити:

1. Тулуб і голову злегка нахилити, дивитися вперед.

2. Узгоджувати рухи ніг і рук: праву руку виносити вперед одночасно з лівою ногою і, навпаки, ліву руку — з правою ногою.

3. Бігти легко.

4. Дотримуватися напрямку бігу.

З віком у дітей збільшується довжина кроку (до 85—90 см), а темп бігу стає повільнішим (у середньому 168—178 кроків у хвилину). Швидкість бігу поступово збільшується — у хлопчиків вона більша, ніж у дівчаток. Дистанція також збільшується:

Вік (роки)	3	4	5	6	7
Кількість метрів	10	15	20	25	30

**Методика навчання.** Дітей дошкільного віку навчають різних видів бігу (звичайного, на носках, широким кроком, з високим підніманням колін); у різних шикуннях (у колоні по одному, по два, врозсип) і напрямках (вперед, по колу, змієюю та ін.); із зміною темпу (з прискоренням і на швидкість); з додатковими завданнями; по горбистій місцевості і т. ін.

Звичайний біг виконується перекатом з п'ятки на носок. Бігти таким способом по твердій землі та дошках підлоги важче, тому що приземлення на твердий, нееластичний ґрунт спричинює сильніший тиск на стопу і різкіше скорочення м'язів, що може призвести до сплюснення склепіння стопи і навіть до плоскостопості. Ось чому звичайний біг краще проводити в лісі. При навчанні застосовуються показ і слово.

Біг на носках використовується в усіх вікових групах. Діти бігають як на майданчику, так і в приміщенні. Треба стежити, щоб вони бігли на носках легко, злегка відриваючи ноги від підлоги. Поряд з показом і поясненням вихователь при навчанні користується імітацією (бігати тихо, як мишки).

Біг з високим підніманням колін підсилює роботу м'язів живота, спини та ніг, а також серцево-судинної і дихальної систем. Він проводиться як на місці, так і з пересуванням уперед. Діти високо піднімають коліно (по черзі то однієї, то другої ноги), підтягують його до живота й відразу ж опускають ногу на носок. Амплітуда рухів значна. Навчаючи, вихователь поряд з показом і поясненням застосовує імітацію: бігати, як коні, бігати по «глибокому снігу» та ін.

Біг широким кроком (нога ставиться з п'ятки на носок, амплітуда рухів рук велика) підсилює роботу серцево-судинної системи, зміцнює зв'язки ніг. При навчанні педагог користується показом, поясненнями та зоровими орієнтирами (бігати, наступаючи на лінії, накреслені на певній відстані одна від одної). Корисно також давати дітям завдання — добігти до якого-небудь предмета, зробивши, наприклад, 6—8 кроків.

Біг у колоні по одному, по два, врозсип розвиває окомір, орієнтування у просторі, вміння узгоджено діяти в колективі. Ці різновиди бігу легше освоюються дітьми, якщо вони вже навчені таким самим видам ходьби. Спочатку навчають бігати ма-

ленькими групами, потім усією групою. При бігу врозсип дітям пояснюють, що треба намагатися не зіштовхуватися, давати дорогу один одному, використовувати весь простір кімнати.

Біг у різних напрямках (уперед, боком — у праву та ліву сторони, по квадрату, по колу, змієюю) сприяє розвитку окоміру, орієнтуванню у просторі, узгодженості рухів у колективі. При навчанні вихователь застосовує як пояснення, так і зорові орієнтири (біг між предметами).

Біг по горбистій місцевості (вибігання на гірку та збігання з неї) збільшує навантаження на м'язи, серцево-судинну та дихальну системи.

Біг з різними завданнями (доганяти — ловіння та вислизання; втікати, змінюючи напрям; котити обруч, пробігати під мотузком, що крутиться; оббігати предмети та ін.) сприяє розвитку фізичних (спритності, швидкості) і психічних якостей (вміння розподіляти увагу).

Біг із зміною темпу підсилює діяльність серцево-судинної, дихальної і нервової систем, сприяє розвитку швидкості рухової реакції. Темп слід посилювати в такій послідовності — від середнього до швидкого та дуже швидкого (наввипередки) — і знижувати — від дуже швидкого до швидкого і середнього. Біг із зміною темпу широко використовується у рухливих іграх («Ловітки» та ін.).

#### Вправи в рівновазі

**Загальна характеристика.** До цього розділу основної гімнастики відносять ходьбу, біг та інші рухи, які виконуються на зменшеній і підвищеній площі опори. Ці вправи сприяють розвитку рівноваги, а також окоміру та сміливості.

Чим менша площа опори, чим більша висота предмета (дошки, колоди) і кут його нахилу, тим важче виконувати вправу й зберігати рівновагу.

**Методика навчання.** Вправи в рівновазі застосовуються в усіх вікових групах дитячого садка. Спочатку проводяться вправи на підлозі (між двома шнурами, на одному шнурі), далі — на дошці, лаві, колоді (горизонтальних, похилих). У старших групах проводяться також вправи на рейці гімнастичної лави.

Ширина приладу та його висота змінюються залежно від віку дітей.

Вік (роки)	2	3	4	5	6	7
Ширина приладу (см)	25	25	20	18	15	15
Висота приладу (см)	15	20	20	25	30	40

Довжина дошки (колоди) збільшується від 2 до 5 м.

Дітей вчать під час ходьби та бігу по дошці (шнуру, лаві, колоді) тулуб тримати прямо, живіт підтягувати, голову не опускати, дивитися на кінець приладу.

На відстані 1—1,5 м від приладу, по якому йде дитина, треба поставити стільчик, покласти на нього предмет і пояснити: коли дитина підходить до кінця колоди (лави), вона повинна дивитися на цей предмет (звичайно діти дивляться собі під ноги і втрачають рівновагу).

Дітей треба навчити правильно входити на гімнастичний прилад і сходити з нього. Їм слід пояснити, що на лаву можна стати, як на сходнику, а зійти, по черзі опускаючи ноги. Сплигання дозволяється після того, коли всі навчаться м'яко приземлюватися на носки, згинаючи коліна.

Вправи у рівновазі ускладнюються від однієї вікової групи до другої. Малюкам 3—4 років вводять прості рухи. Виконуються вони як на горизонтальних, так і на похилих приладах. Спочатку діти ходять приставними кроком, а потім звичайним, вільно балансуючи руками (це допомагає зберігати рівновагу). Між паралельними лініями виконуються складніші завдання: пробігти, не торкаючись шнура, ходити, переступаючи через предмети (шнур, кубик, м'яч тощо). Щоб зацікавити тих, що займаються, педагог інколи надає завданням своєрідну ігрову форму: пройти по містку, перейти по камінцях (кубиках) на другий берег і перенести іграшки.

У середній групі вправи ускладнюються: ходьба між двома шнурами, по дошці або гімнастичній лаві. Діти йдуть, змінюючи положення рук (вгору, вперед, у сторони), переступають через предмети (кубики або мішечки, з обруча в обруч), повертаються кругом, повільно крутяться на місці, виконують на ходу різні рухи (піднятися на носки, постояти на одній нозі, присісти), просуваються вперед боком, збігають з похилої дошки.

У старшому віці завдання ще більше ускладнюються. Діти ходять спиною вперед, змінюючи при цьому положення рук (на пояс, за спину, в сторони, вперед, за голову); з предметом у двох і в одній руці (м'яч, кулька), на голові (мішечок); приставляючи п'ятку ноги, що пересувається, до носка ноги, яка стоїть позаду. Виконуються й такі завдання: переступати через предмети; проходити крізь обруч; розходитися при зустрічі, не спускаючись на підлогу; повертатися кругом, присідати; класти і брати предмет; підстрибувати та м'яко приземлюватися; пересуватися на карачках, спираючись долонями та ступнями («по-ведмежачи»). Дітей також навчають при зупинках прибирати різні пози: стояти на носках, по черзі піднімати ноги й стояти на одній нозі із заплющеними очима; піднятися на носки; руки в сторони; підняти ногу вперед, відвести вбік, потім назад, поставити ногу на носок; підняти ногу вперед, відвести назад, потім убік, не торкаючись лави; сісти поперек на лаву, спертися на неї руками, ноги витягнути вперед.

Діти ходять різними способами по обручу (діаметр 0,75—100 см), шнуру, покладеному по колу, а також змієюю та зигзагами.

Коли виконуються складні вправи на лаві або на колоді, вихователь забезпечує страхування і допомагає дитині.

**Повзання,  
підлізання,  
пролізання,  
перелізання,  
вилізання,  
лазіння**

**Загальна характеристика.** Ці вправи сприяють розвитку опорно-рухового апарату, зміцненню основних груп м'язів (особливо косих м'язів живота, стопи та кисті). Крім того, вони позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи, на виховання гнучкості, координації рухів, оміру, а також сміливості та інших якостей.

**Методика навчання.** Спочатку дітей навчають повзання, підлізання, пролізання, а вже згодом перелізання, вилізання та лазіння.

**Повзання.** На першому році життя дитини це основний спосіб пересування. Він дає змогу активно ознайомлюватися з навколишнім.

З двох з половиною місяців проводяться підготовчі вправи до повзання: дитину кладуть на живіт, щоб вона вище піднімала верхню частину тулуба й довше утримувала її в такому положенні, спонукають перевертатися із спини на живіт і підлізати до предметів.

Сестра (вихователька) ставить на деякій відстані від дитини іграшку й спонукає взяти її. Якщо дитина не поповзе самостійно, сестра, підставляючи праву руку під її ступні, згинає їй ноги в колінах і тазостегнових суглобах, допомагає відштовхнутися від своєї долоні. Якщо й такий спосіб виявиться безрезультатним, сестра лівою рукою, підкладеною під груди дитини, просуває її вперед сама. Намагання дістати іграшку та допомога дорослого спонукають дитину зробити перші рухи. Далі вона починає повзати самостійно.

Коли дитина навчиться ходити, повзання на животі використовується як фізична вправа в усіх вікових групах. Включається воно й у фізкультурне заняття.

Техніка повзання відносно проста: треба присісти і стати на коліна, виставити вперед ліву руку й спертися на неї; покласти праву ногу на підлогу, спертися об підлогу правою рукою, витягнути ліву ногу й лягти щільно на підлогу животом. Це вихідне положення. Самий рух виявляється в тому, що спочатку витягається права рука і одночасно підтягується до живота коліно дуже зігнутої лівої ноги. Тулуб при цьому злегка повертається вліво. Потім, згинаючи праву руку й розгинаючи ліву ногу, пересувають тіло вперед. Далі рухи повторюються у такому самому порядку. При цьому не слід високо піднімати голову.

З дітьми 6—7 років, більш фізично підготовленими, проводиться повзання за допомогою самих рук (на підлозі та на лаві). Спочатку виноситься вперед ліва рука, потім права. Нею робиться захват (за лаву) на одному рівні з лівою рукою. Тіло підтягується з допомогою обох рук. Можна виносити спочатку праву руку, тоді захват лівою робиться на одному рівні з правою. Підтягувати тіло можна й однією рукою.

При повзанні на карачках спираються на кисті рук, коліна й пальці ніг. Зігнуту праву ногу підтягують під груди, ліву руку виставляють уперед і пересувають тіло до повного випрямлення лівої ноги. Потім так само підтягують під груди ліву ногу, праву руку виставляють вперед і просувають уперед тіло. Далі рухи повторюються у тому самому порядку.

Повзати можна також на колінах і кистях, на колінах і ліктях, на боку.

Складніше повзання лежачи на спині. Захопивши зігнутими руками краї лави, дитина ковзає по ній, розгинаючи й знову згинаючи руки.

Руки та ноги при повзанні пересуваються однойменним та різнойменним способами. При однойменному способі рух починається з правої руки та правої ноги, потім підключаються ліва рука та ліва нога. При різнойменному способі спочатку пересуваються права рука та ліва нога, потім ліва рука та права нога.

Повзати можна по підлозі, а також по дошці, лаві і колоді (горизонтальним і похилим), по драбинці вгору і вниз.

Коли діти освоюють основні способи повзання, вводяться різні ускладнення, наприклад штовхати м'яч головою. З неприхованим інтересом виконують вони завдання повзати на карачках по мотузку, який лежить на підлозі. Дитина пересувається різними способами: руки по черзі переставляються вперед по мотузку, ноги зліва та справа від нього; ноги на мотузку, руки зліва та справа від нього; руки й ноги на мотузку.

Підлізання діти опановують з другого року життя. Підлізати можна головою вперед, ногами вперед, боком (правим, лівим).

При підлізанні головою вперед спочатку дитина, нахилившись, проносить голову, потім, прогинаючись у спині, пересуває одну ногу, потім другу.

При підлізанні ногами вперед спочатку пересувається одна нога, потім прогинається спина та опускається голова, після чого переставляється друга нога.

При підлізанні боком спочатку пересувається одна нога, потім прогинається спина й проноситься голова, а після цього переставляється друга нога.

Після підлізання дітям корисно виконати вправу для випрямлення тулуба: підстрибнути і ударити в брязкальце; відштовхнути м'яч, який висить у сітці.

Закріпленню вмінь і навичок у підлізанні допомагають рухливі ігри («Квочка і курчата» та ін.).

Пролізання в обруч виконується різними способами. Один з них — знизу догори: дитина тримає обруч в руках горизонтально, пролізає спочатку однією ногою, потім другою, далі піднімає обруч над головою і повертається у вихідне положення. Другий спосіб — зверху вниз: обруч піднімається прямими руками над головою, потім опускається зверху вниз, і дитина переступає через нього. Діти люблять також пролізати у вертикально поставлені

обручі (спочатку голова, рука та нога, потім друга рука та нога), у просвіті між рейками драбини, поставленої на ребро (з одного «віконця» в друге).

Перелізання через предмети (колоду, гімнастичну лаву). Один з найпростіших способів — лежачи на животі вздовж колоди, перенести по черзі спочатку ноги, а потім руки. Другий — перенести одну руку, потім по черзі ноги, а після цього другу руку. Третій спосіб — перенести по черзі спочатку руки, потім ноги. Щоб діти з більшим інтересом виконували вправу, їм дають завдання — перелізти через колоду і принести іграшку. Завдання ускладнюється тим, що ставлять 2—3 лави на деякій відстані одна від одної і пропонують через них перелізати.

Вилізання на предмети (ящик, пензок, колоду та ін.) застосовується з другого року життя. Дітей спочатку вчать вилазити та злазити з допомогою ніг і рук. Дитина, держачись руками за предмет, ставить одну ногу, потім другу; при злізанні вона опускає ноги по черзі. Далі навчають вилізати на предмет, ставлячи ноги по черзі, а опускаючись, сходити або сплигувати. Висота предмета збільшується від 10 до 40 см.

Лазіння рекомендується в усіх вікових групах. У кінці першого року життя використовується похила драбинка (вона стійкіша). Висота її поступово збільшується від 1 до 2 м.

З дворічного віку застосовується вертикальна драбина. Висота її також поступово збільшується з 1 до 2,5 м. Відстань між рейками 12—15 см, просвіт 70—90 см.

У старшому віці для лазіння використовується мотузяна драбина.

Лазіння виконується приставним і змінним (які чергуються) способами. У першому випадку дитина ставить на рейку спочатку одну, потім другу ногу, після цього по черзі переносить руки на вищу рейку. При змінному способі правою рукою беруться за рейку і одночасно переставляють ліву ногу; потім лівою рукою беруться за наступну рейку та водночас праву ногу переставляють на другу рейку.

При лазінні по гімнастичній стінці застосовуються однойменний (пересувається одночасно права рука та права нога, ліва рука та ліва нога) і різнойменний способи (ліва нога та права рука, права нога та ліва рука — перехресна координація).

При навчанні лазіння по гімнастичній стінці необхідно забезпечити страхування. Зокрема, рекомендується на підлогу покласти мату, а вихователю стояти поряд і бути готовим допомогти дитині, яка виконує вправу.

Перелізання з одного просвіту гімнастичної стінки на другий виконується боком. Можна спочатку переставити в сторону праву руку та праву ногу, потім приставити ліву руку та ліву ногу або по черзі обидві руки та обидві ноги.



**Загальна характеристика.** Стрибки позитивно впливають на весь організм дитини. Вони сприяють розвитку всіх основних м'язів (особливо ніг), зв'язок і суглобів. У стрибках з розгону підсилюється навантаження на серцево-судинну та дихальну системи, на опорно-руховий апарат і хребет. Разом з тим, у дітей розвиваються і фізичні якості (сила, швидкість, спритність, рівновага, окомір) і координація рухів. Стрибки допомагають вихованню сміливості, підвищують емоційний стан дітей.

Стрибок належить до ациклічних швидко-силових рухів. У ньому немає циклів, які повторюються: кожен стрибок становить один закінчений рух, який відбувається у певній послідовності.

Для дітей дошкільного віку доступні найпростіші види стрибків: підплигання на місці і з пересуванням на двох і одній нозі; сплигання (з висоти); стрибки в довжину з місця і з розгону; стрибки у висоту з місця і з прямого розгону; стрибки через довгу та коротку скакалки.

Техніка стрибка складається з таких елементів: вихідне положення, замах або розбіг, поштовх, політ і приземлення. Кожен попередній елемент підготовляє та зумовлює наступний. Вихідне положення допомагає правильно виконати замах (при стрибках з місця), розгін (при стрибках з розгону). Замах або розгін створюють найсприятливіші умови для поштовху. Від амплітуди замаху залежить сила поштовху. При розгоні розвивається швидкість горизонтального руху, що дає силу для поштовху і в результаті забезпечує відповідну дальність польоту.

Поштовх створює необхідну для польоту початкову швидкість і правильний напрямок. При стрибках з місця поштовх робиться двома ногами одночасно, а при стрибках з розгону — однією, сильнішою ногою. Сила поштовху залежить від замаху або розгону. Вони забезпечують результат стрибка в цілому.

Довжина і висота траєкторії польоту, яку описує центр ваги тіла, перебуває у прямій залежності із швидкістю, яка розвивається при замаху або розгоні, з одного боку, і поштовху однією або двома ногами — з другого. Швидкість і напрямок руху в польоті змінити не можна, але важливо створити найвигідніше положення тіла при подоланні перешкоди та підготуватися до приземлення.

Основне завдання при приземленні — згасити швидкість польоту без різких коливань і поштовхів і зберегти рівновагу.

**Методика навчання.** Починають навчання з найпростіших видів стрибка — підстрибування, сплигання з висоти, потім переходять до складніших — стрибків у довжину та у висоту з місця, а завершують стрибками у довжину та у висоту з розгону.

**Підстрибування.** У ранньому віці м'язи ніг настільки слабо розвинені, що діти, стрибаючи, не можуть високо підняти своє тіло над підлогою. Кістки та скелетні стовпи у них недостатньо зміцніли, тому доцільно проводити прості стрибки, які підготовляють дитячий організм до складніших вправ. Так, уже на першому

році життя діти при підтримці дорослого роблять ритмічні напівприсідання, присідання на двох ногах без відриву від площі опори, а потім ритмічні підстрибування із згинанням ніг у колінах. Допомога дорослого, тримання за предмети дозволяють дитині зберегти рівновагу.

Далі підстрибування на місці виконуються без підтримки. Дитина ставить ноги разом (зімкнуто), руки тримає вздовж тулуба або на поясі, піднімається на носки, злегка присідає і, відштовхуючись, підстрибує. Поштовх робиться випрямленням ніг і відштовхуванням носками ніг від підлоги. Діти приземляються м'яко на носках, згинаючи коліна. Потім вони знову присідають, відштовхуються і підстрибують. Виходить пружинисте підстрибування.

Щоб навчити дитину м'яко приземлятися, використовують імітацію — стрибати, як горобчики, зайчики, м'ячики.

Для збільшення висоти стрибка й сили поштовху використовують зорові (предметні) орієнтири, які спонукають дитину підстрибнути якнайвище. Наприклад, вихователь каже: «Дострибни до долоні», «Спіймай метелика (комара)», «Дістань стрічку», «Удар у бубон (дзвіночок)». Предмет підвішують на рівні вище від піднятих рук дитини (для старшої групи на 5—10 см, для підготовчої — 10—12 см). Щоб підстрибнути, треба присісти, відштовхнутися ногами від підлоги, винести руки вгору. Ударяти по предмету можна обома руками або однією, чергуючи праву та ліву.

Для розвитку сили поштовху з п'ятого року життя застосовується підстрибування із завданням — не зачіпати за мотузку (гра «Вудочка»). Висота підстрибування збільшується від 5 см у молодших групах до 15 см у старших. Дітям 6—7 років можна давати підстрибування на різну висоту, наприклад, 3 рази підстрибнути не на повну силу, а в четвертий раз — якомога вище.

У міру засвоєння підстрибування на місці завдання ускладнюється, наприклад, дітям чотирьох років підстрибнути на місці 3—4 рази й повернутися направо, наліво, кругом.

Діти старших вікових груп підстрибування поєднують із зміною положення тулуба (напівприсід, присід) та ніг (разом — нарізно, разом — перехресно, нарізно — перехресно, права спереду — ліва спереду), а також з додатковими рухами рук (руки на поясі та ін.).

Підстрибування на двох ногах з пересуванням даються після того, як діти засвоять підстрибування на місці. Відстань збільшується від 1 м (третій рік життя) до 4 м (6—7 років).

Підстрибування на обох ногах виконуються в різних напрямках: уперед, у сторони (вправо, вліво), назад, по колу, квадрату, змією, причому з різними положеннями тулуба (у напівприсіді, присіді) і рук (на поясі), з різними завданнями (предмет між колінами), з поворотами направо, наліво, кругом.

При підстрибуванні на обох ногах з пересуванням основна увага звертається на сильний поштовх і положення тулуба. Чим більша довжина стрибка, тим сильніший має бути поштовх (для

цього необхідно якнайнижче присісти перед поштовхом). Приземлятися треба м'яко, на носки, з еластичним згинанням колін.

Для збільшення сили поштовху підстрибування може виконуватися з розбігу: дається завдання розбігтися, відштовхнутися однією або обома ногами й дістати предмет однією та обома руками (він підвішується на 10—12 см вище від піднятої руки дитини).

Підстрибування на одній нозі (правій, лівій) рекомендується у старшому віці (6—7 років). Перед поштовхом нога згинається в коліні, потім робиться поштовх усією стопою, а за ним йде політ. Приземлятися треба на носок, з перекатом на всю стопу.

При підстрибуванні на місці і з пересуванням на одній нозі друга нога з відтягнутим носком виставляється вперед, вбік або відставляється назад. Підстрибуючи, можна робити повороти направо, наліво і кругом, міняти положення рук (руки на поясі), виконувати різні завдання («Дістань предмет»).

Підстрибуючи, можна пересуватися в різних напрямках (вперед, назад, у сторони, по колу, змійкою), змінюючи при цьому положення рук і виконуючи різні завдання: наприклад, стрибаючи на одній нозі, штовхати перед собою м'яч, камінчик, крижину та ін. Корисно чергувати ноги, наприклад 4—8 стрибків на правій нозі та стільки ж на лівій.

Дітям 6—7 років рекомендується підстрибування з ноги на ногу на місці та з пересуванням. У першому випадку (на місці) нога висувається вперед, назад або в сторони (вправо, вліво), причому робляться повороти направо, наліво або кругом (руки на поясі). Підстрибуючи з ноги на ногу з пересуванням, діти виконують різні завдання, наприклад перебраться з кружечка в кружечок (з грудки на грудку), відстань між якими 30—40 см.

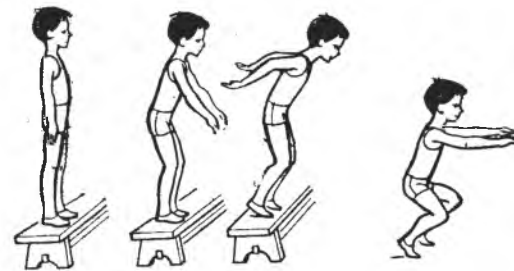
У старших групах застосовується підстрибування галопом у різних напрямках — вперед, назад, у сторони.

Підстрибування використовуються в природних умовах. Наприклад, де-небудь у саду чи в лісі можна сказати дитині: «Підстрибни вище трави», «Підстрибни та дістань обома руками нахилену гілку дерева».

Бажано виконувати підстрибування з музичним супроводом, під удари в бубон, оплески, під читання віршів.

Стрибки з висоти прості за технікою та легкі для виконання, тому що вони не потребують великої затрати сил. Разом з тим вони досить небезпечні, бо при неправильному приземленні можливий сильний струс всього організму та зміщення внутрішніх органів. Крім того, багаторазові стрибки з висоти (особливо на не дуже м'яку поверхню) можуть несприятливо позначитися на незміцнілому склепінні стопи дитини і призвести до плоскостопості. Ось чому дітям рекомендується стрибати з невеликої висоти, причому обов'язково на гімнастичну мату, пухкий сніг, пісок.

У стрибку з висоти є всі головні елементи, притаманні іншим видам стрибків: вихідне положення, замах, поштовх, політ і приземлення.



Мал. 3

Правильне вихідне положення: ноги на ширині ступні (або зімкнуті), руки вздовж тулуба (мал. 3).

При замаху дитина, стаючи на носки, спочатку піднімає руки вперед-угору, потім опускає їх вниз і відводить назад; тулуб злегка нахилиє вперед (напівприсід), знову стає на носки, ноги згинає в колінах. Чим вищий предмет, з якого сплигують, тим ширша амплітуда руху рук, тим більші як нахил тулуба, так і згинання ніг у колінах.

Поштовх виконується носками обох ніг. У польоті ноги згинаються в колінах.

Приземлятися треба м'яко й безшумно на носки напівзігнутих ніг з плавним переходом на всю ступню. Для збереження рівноваги руки виносяться вперед.

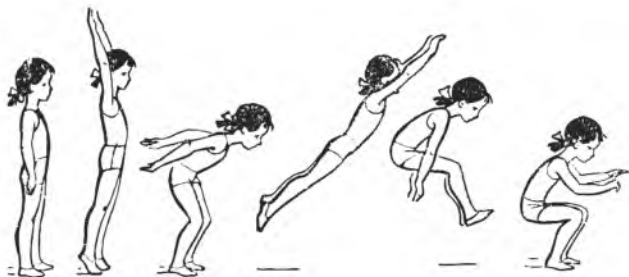
При навчанні вихователь показує, та пояснює, як треба виконувати вправу. Спочатку діти сплигають з невеликої висоти (5 см), яка не вимагає ні великого замаху, ні сильного поштовху. Вся увага дитини звертається на приземлення. Потім висота збільшується (у старшій групі до 40 см). Тепер вже вихователь приділяє увагу рухові рук при замаху, поштовху, не забуваючи, звичайно, про м'яке приземлення та збереження рівноваги після приземлення.

Старшим дітям пропонують сплигувати в точно визначене місце, наприклад за лінію або в кружок, розташовані на відстані 15—20 см від предмета, з якого стрибає дитина. Таке завдання вимагає від дітей умінь розміряти силу поштовху з відстанню, яку треба подолати, розрахувати точність приземлення у визначене місце. В міру оволодіння дітьми технікою стрибків з висоти завдання ускладнюються: стрибати боком, з оплесками та ін.

Рекомендується використати природні умови: сплигувати з пеньків, грудок, колод, які лежать на землі; у рівчак або під гірку на дрібний пісок, а взимку — із снігового валу.

Під час сплигування з великої висоти вихователь знаходиться поряд з дитиною та страхує її.

Стрибок у довжину з місця. Вихідне положення — стати біля смуги (шнура), ноги злегка розставити (приблизно на ширину ступні), стопи тримати паралельно, а руки — вздовж тулуба. Таке положення ніг дає змогу зробити сильний поштовх



Мал. 4

і рівномірно розподілити вагу тіла на всю площу опори. Перед поштовхом потрібний замах: підняти руки вперед угору і стати на носки ніг, потім присісти, зігнувши ноги в колінах, спираючись на всю ступню, тулуб нахилити злегка вперед, руки опустити вперед-вниз-назад. При цьому знижується загальний центр ваги тіла та розтягуються м'язи, що важливо для їхнього наступного скорочення. Змах залежить від довжини стрибка: чим вона більша, тим ширша амплітуда руху рук. При стрибку на невелику відстань не вимагається великого замаху. Тому руки відповідно до відстані піднімаються на рівень плеча, нижче від плеча та ін. (мал. 4).

Поштовх виконується двома ногами. Ноги при цьому розгинаються в колінах, руки йдуть вперед-угору, тіло відривається від опори (фаза польоту). Поштовх має бути сильним і різким.

Під час польоту ноги спочатку згинаються, а потім виносяться вперед. Руки різко йдуть униз-назад.

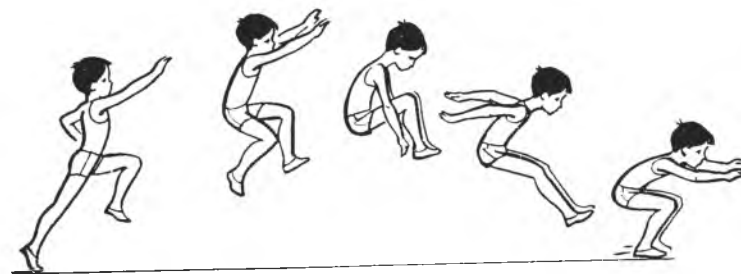
При приземленні винесені вперед ноги ставляться на п'ятки. Потім руки разом з тулубом роблять рух уперед, а ноги — перекат з п'яток на носки. Для збереження рівноваги руки треба підняти вперед, а тулуб нахилити вперед-донизу.

Приземлятися треба обов'язково на гімнастичну мату, а на майданчику — в яму з піском. Недотримання цього правила може негативно вплинути на кісткову систему, зв'язки, суглоби, сухожилля, а також призвести до зміщення внутрішніх органів і навіть струсу мозку.

Стрибки в довжину з місця на граничну відстань рекомендуються тільки для дітей старшого віку, тому що виконання їх потребує великого напруження кісткової і м'язової систем.

Техніка стрибка в довжину з місця дуже нескладна, тому навчають таких стрибків цілісним виконанням вправи. При цьому вихователь звертає увагу то на один елемент, то на другий; внаслідок цього діти оволодівають всіма елементами стрибка. Обов'язкова вимога — правильний підхід до місця стрибка та відхід від нього.

Під час виконання стрибка з місця вихователь стоїть біля місця приземлення справа від дитини, тримаючи наготові руки: праву, щоб узяти за правий зап'ясток, ліву, щоб підставити під



Мал. 5

спину в разі падіння назад. Відстань для стрибка поступово збільшується (від 10 до 70—80 см).

Стрибок у довжину з розгону складніший за стрибки з місця, бо вимагає вміння поєднувати розгін з відштовхуванням однією ногою у визначеному місці з наступним польотом і приземленням (мал. 5).

Передусім треба навчити дітей розгону з поступовим прискоренням. Розгін створює найвигідніші умови для поштовху, забезпечує не тільки поступальний рух, а й швидкість польоту. Внаслідок всього цього збільшується дальність стрибка. Довжина розгону залежить від сили поштовху та швидкості розгону (4—6 м).

Швидкість при розгоні наростає поступово та досягає граничної величини до моменту відштовхування. Розгін виконується по прямій лінії, на носках, останні рухи (2—3) робляться на всій стопі; тулуб злегка нахилено вперед, руки зігнута в ліктях. Під час розгону увага зосереджується на місці поштовху, а в момент відштовхування — на подоланні перешкоди.

Розгін треба розрахувати так, щоб поштовх прийшовся на поштовхову ногу.

Розгін завжди має бути впевненим (не слід підстрибувати й «дріботити» ногами). Особливо важливо не сповільнювати розгону, щоб не зменшувати швидкості поступального руху. Не можна й розтягувати кроки перед поштовхом: від цього сповільнюється рух уперед, зменшується й довжина стрибка.

При поштовху нога з п'ятки перекатом ставиться на ступню. Одночасно друга нога (махова), сильно зігнута в коліні, робить енергійний рух уперед-вгору, сприяючи відштовхуванню. Руки різким змахом йдуть угору.

У польоті обидві ноги, зігнуті в колінах, підтягуються до грудей. У кінці польоту ноги «викидаються» вперед, тулуб нахилиється в тому самому напрямку, руки відводяться назад або залишаються витягнутими вперед.

Приземлятися треба на обидві ноги. Щоб не впасти при цьому, треба в той момент, коли ноги торкнуться піску, нахилити тулуб уперед, руки також винести в той самий бік та зробити перекат з п'ятки на всю ступню. Після приземлення, щоб не впасти вперед, п'ятки з'єднують, коліна розводять і руки витягують у сторони.

Місце для приземлення має бути еластичним і м'яким. У залі потрібні для цього гімнастичні мати, а для розгону гумова доріжка. На ділянці обладнується яма 3—5 м завширшки, 3—4 м завдовжки, куди насипають пісок шаром 30—50 см. На відстані 30—20 см від ями в землю укопують дерев'яний брусок для відштовхування 2—4 м завдовжки, 20 см завширшки, 5 см завтовшки. Гімнастичні мати та стрибкові ями мають бути не ближче ніж за 3—4 м від стіни або огорожі.

Не можна дозволяти дітям стрибати в довжину з розгону неорганізовано, безперервним потоком, тому що вони при цьому можуть зіштовхуватися й падати один на одного, внаслідок чого можливі травми.

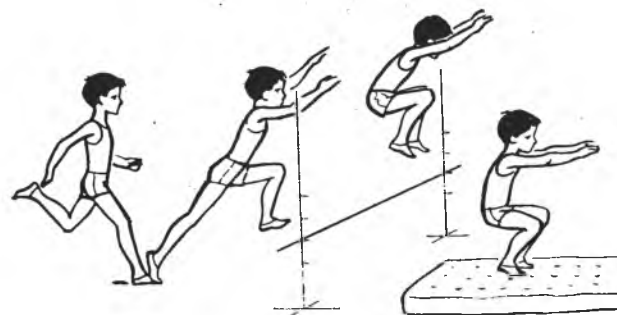
Стрибок у висоту з місця нелегко дається дітям, бо їм досить важко переборювати вагу власного тіла та піднімати його над землею. Тому у молодшому віці спочатку робиться стрибок через горизонтальний мотузочок, висота якого збільшується від 5—7 до 10—15 см.

Для стрибка у висоту з місця дитина стає на відстані 10—15 см від мотузочка обличчям до нього. Спочатку вона піднімає руки вперед-вгору і сама піднімається на носки, потім опускає руки вниз-назад, напівприсідає та, спираючись на всю стопу, нахиляє тулуб вперед. Після цього, різко розгинаючи ноги, робить змах руками вперед, відштовхується обома ногами й перестрибує через мотузочок. У польоті обидві ноги згинаються в колінах. Приземлятися треба на носки напівзігнутих ніг з переходом на всю ступню. Руки виносяться вперед — у сторони.

Коли діти освоюють цей стрибок, можна давати завдання — стрибати боком, з поворотами направо й наліво; поштовхом обома ногами з місця на різні на різні предмети (плінт, наприклад) 5—8 см заввишки, через кубики, м'ячі, кеглі та ін. Можна стрибати й через 3—4 предмети, поставлені один за одним на відстані 50—60 см. Після приземлення треба з'єднувати ноги й трохи згинати їх у колінах, готуючись до наступного стрибка.

Ці вправи змушують енергійно відштовхуватися від підлоги або землі та піднімати коліна. Поряд з ними в молодших групах використовуються імітація та ігри («Не замочи ніг», «Стрибни через струмочок»).

Стрибок у висоту з прямого розгону робиться способом «зігнувши ноги». Вихідне положення перед розгоном — поштовхова нога спереду. Розгін починається з махової ноги. Кількість кроків до місця поштовху має бути непарною (5—7). Спочатку дитина біжить повільно, потім швидше (особливо останні 3 кроки). Ноги та зігнуті в ліктях руки працюють легко, вільно, без напруження. При останніх кроках руки опускаються, щоб під час поштовху зручно було викинути їх уперед і вгору. Якщо зал маленький, то дитина спочатку робить на місці кілька кроків з високим підніманням колін, а потім біжить уперед. Перед відштовхуванням не можна зупинятися: розгін і поштовх мають бути злиті (мал. 6).



Мал. 6

Поштовх робиться однією ногою. Вона ставиться на всю ступню, але з акцентом на п'ятку. Під час поштовху махова нога, напівзігнута в коліні, піднімається вгору-вперед. Поштовхова нога випрямляється, швидко піднімається вгору, згинається в коліні та приєднується до махової. Обидві ноги, згинаючись у польоті, підтягаються до грудей, руки піднімаються вперед-вгору, дитина дивиться перед собою вниз.

Поштовх має бути швидким, без сповільнення. Щоб діти не збивали мотузку, треба навчити їх відштовхуватися на відстані не менш ніж дві ступні від нього.

Приземлюються на носки обох ніг з перекатом на всю ступню (м'яко, еластично). Для збереження рівноваги руки виносяться вперед. Небезпечно приземлятися на прямі напружені ноги: можна ушкодити зв'язки та суглоби.

Стрибок у цілому і окремі його елементи треба розучувати при невеликій висоті мотузки, щоб діти головну увагу могли зосередити не на подоланні перешкоди, а на правильному виконанні рухів. І тільки коли буде освоєно в основному техніку, можна думати про кількісні результати стрибка. Висота його поступово збільшується від 20 до 40 см.

Щоб подолати страх, нерішучість, використовуються допомога вихователя (він долає невелику висоту, тримаючи за руку дитину), заохочення, приклад інших дітей. Страхуючи, педагог стоїть справа від місця приземлення. Основний прийом страхування — захват дитини за руку: однією рукою за зап'ясток, другою — за плече.

Для закріплення стрибкових навичок застосовуються рухливі ігри на подолання перешкод у природних умовах: стрибки через невисокі грудки, кушки, стовбури дерев, неглибокі ямки, рівчаки, калюжі, струмочки.

Для стрибків застосовуються стойки 1 м заввишки, які знаходяться на відстані 2—2,5 м одна від одної. Мотузку або резинку 3—4 м завдовжки підвішують на втулках. Якщо дитина, стрибаючи, зачепить мотузку, він вільно падає на підлогу. Щоб моту-

зок не зіскакував, до кінців його підвішують невеликий вантаж (мішечки з піском масою по 100 г).

Для відштовхування можна використати місток з гумовим покриттям. Місце приземлення обмежують лініями (на ямі з піском) або стрічками (на матах), щоб дитина бачила, куди їй треба стрибати.

Стрибки із скакалкою зміцнюють м'язи та суглоби ніг, внутрішні органи, серцево-судинну і дихальну системи, розвивають координацію, ритмічність, спритність, швидкість, окомір, витривалість.

Підготовчі до стрибків вправи із скакалкою: біг, стрибки на місці і з пересуванням. Важливо навчити дітей м'яко підстрибувати та правильно тримати тіло.

Вправи з довгою скакалкою проводяться з дітьми 5—6 років. Спочатку треба навчити дітей подолати нерухому скакалку, підвішену на відстані 3—5 см від землі: переступати через неї з місця та з розгону, стрибати з однієї ноги на другу.

Потім вчать пробігати через скакалку, яка крутиться: коли вона проходить над головою дитини, треба пробігти слідом за нею, немов наздоганяючи її, коли ж піднімається вгору — встигти вибігти з-під неї. Перед вйганням стояти найкраще на відстані одного кроку від крайньої (близької) точки кола, яке описує скакалка. Рекомендується давати сигнал до вбігання або лічити до трьох або двох, а на кожний оборот скакалки лічити «раз», «два», «три». Лічба має збігатися з найзручнішим моментом початку пробігання.

Через довгу скакалку можна стрибати на двох і на одній нозі з положення стоячи спереду скакалки: перед нею, боком; з вбіганням і вибіганням; з поворотами направо та наліво (на 90°). Стрибаючи, треба якомога менше згинати ноги в колінах і приземлятися м'яко.

Довгу скакалку крутять звичайно вдвох. Інколи закріплюють її одним кінцем на висоті 100—150 см, за другий крутять.

У старшій групі використовуються стрибки з короткою скакалкою. Добирають її відповідно зросту дитини. Ставши обома ногами на середину скакалки і злегка розставивши ноги, дитина тягне за кінці вздовж тулуба. Якщо ручки будуть трохи вищі від пояса дитини, це означає, що скакалку підібрано правильно.

Вихідне положення для вправ із скакалкою: руки трохи піднято вперед у сторони, кисті пальцями угору, скакалка спереду або ззаду.

Перші вправи полягають у тому, що діти тільки перекладають мотузок, не переступаючи через нього; далі переступають, а потім і перестрибують, намагаючись не звужувати відстані між руками. Спочатку скакалку крутять повільно всією рукою від плеча, а після 2—3 повторень їй надають руху тільки круговим обертанням кистей рук, ніскільки їх не напружуючи. Під час стрибків скакалка має бути натягнута і проходити над самою підлогою, не торкаючись її. Ноги при цьому злегка зігнуто в колінах, носки від-

тягнуто, тулуб не відхиляється по вертикалі. Кожен стрибок закінчується легким напівприсіданням. У міру засвоєння руху темп крутіння скакалки збільшується.

Крутити скакалку можна в різних напрямках: вперед, якщо вихідне положення скакалки ззаду, назад, якщо вона спереду.

Навчання краще починати з крутіння скакалки вперед, тому що це дає змогу тому, хто стрибає, бачити її рух і точно визначити момент поштовху ногами. Природно, що перш ніж крутити скакалку вперед, треба закинути її через голову назад.

Всі стрибки із скакалкою можна виконувати як на місці, так і з пересуванням кроком або бігом вперед, назад, у сторони, по діагоналі, з поворотами. Діти стрибають на обох ногах (на одній) з проміжними та без проміжних стрибків у стойці одна нога попереду другої, з ноги на ногу. Після того як буде освоєне крутіння зверху-вниз-назад, переходять до розучування крутіння скакалки спереду-вгору-вниз.

Вправи із скакалкою особливо емоційні та ефективні, коли їх проводять з музичним супроводом. Найкраще пасує для цього музика чіткого, уривчастого характеру.

Стрибки із скакалкою викликають посилену діяльність органів дихання і кровообігу, тому вихователеві треба бути обережним у дозуванні навантаження, робити перерви для відпочинку. Тривалість серії безперервних стрибків із скакалкою при систематичних заняттях може бути доведена у старших дошкільників до 1—1,5 хв. У тих, хто тільки починає займатися вправами із скакалкою, час відпочинку має бути більшим за час роботи. Щоб запобігти односторонньому навантаженню, стрибки із скакалкою треба чергувати з іншими вправами.

Дихання під час стрибків має бути рівномірним. Якщо воно утруднене, слід запропонувати дітям відпочити. Навантаження регулюється вказівками стрибати до визначеного місця певну кількість разів і т. ін.

#### Метання

**Загальна характеристика.** Це група ациклічних, швидко-силових вправ. Вони сприяють зміцненню всіх основних груп м'язів, зв'язок і суглобів, розвитку окоміру, сили, швидкості, спритності, гнучкості, рівноваги, координації рухів. Крім того, дії з предметами, які використовують для метання, кидання та ловіння, катання (мішечки, з піском, м'ячі, кулі, обручі, диски, шишки, камінці, сніжки), розвивають рухливість кисті та пальців рук.

У дитячому садку застосовується метання на дальність і в ціль, а також підготовчі вправи до них (катання, прокатування, скокування, кидання та ловіння — «школа м'яча»).

Метання виконується як двома руками одночасно, так і однією рукою. Доцільно метати правою та лівою рукою по черзі, тому що це сприяє більш рівномірному і різнобічному розвитку м'язів обох половин тулуба.

**Методика навчання.** Починають з підготовчих вправ до катання. Дитину вчать брати в руки предмет і утримувати його обома

й однією рукою. Ці вправи можна застосовувати на першому році життя. У 3—4 місяці малюк тягнеться до іграшки, намагається дістати її, бере в руки і довго тримає. У 9—12 місяців він кидає іграшки. Так поступово в нього зміцнюються м'язи, формуються рухи руки.

На другому році життя дітей вчать збирати великі (двома руками) та маленькі м'ячі (однією рукою), складати їх у кошик, передавати один одному. Крім того, їх привчають відштовхувати м'яч, підвішений у сітці на рівні грудей дитини. Після цього переходять до навчання катання та прокатування.

Катання, прокатування. Ці рухи виконуються з різних вихідних положень: сидячи на підлозі, сидячи на стільці, стоячи. Спочатку вихователь сам кидає м'яч дитині й вчить ловити його. Потім уже ці вправи організовуються в колі дітей: вони перекичують м'яч один одному. Педагог показує і пояснює, як це треба робити.

У вихідному положенні сидячи на підлозі спина має бути пряма, м'яч знаходиться між розсуненими ногами в злегка зігнутих руках. Дитина спочатку дивиться на того, кому котитиме м'яч («прицілюється», вимірює відстань очима); після цього переводить погляд на м'яч і, нахилившись вперед, енергійно штовхає його кистями; потім випрямляється і дивиться, як він докочується до ровесника або наміченого місця.

При катанні сидячи на стільці дитина нахилиється вперед, кистями рук штовхає м'яч і після цього випрямляється; при катанні з положення стоячи присідає навпочіпки, штовхає м'яч і тут же встає.

Треба навчити дітей енергійно відштовхувати м'яч від себе у визначеному напрямку. Тоді він котитиметься рівно та швидко, не підстрибуючи, і його легко спіймати. При ловінні ж треба уважно стежити за м'ячем і намагатися вчасно схопити його, щоб він не покотився вбік.

Спочатку діти перекичують м'яч обома руками, потім однією — як правою, так і лівою. Для перекичування використовують м'ячі діаметром 20—25 см. Відстань поступово збільшується від 1 до 1,5—2 м.

Далі завдання ускладнюються. Тепер уже треба не тільки докотити м'яч до другої дитини, а й прокотити його між лініями або ніжками стільця, у ворота, між предметами (кеглями, кубиками), розставленими на відстані 60—40 см. Перекичування можна поєднувати з певними завданнями: попасти в м'яч чи кеглі, катати по дошці або лаві, скочувати з похилої дошки.

Скочувати м'яч з дошки можна двома та однією рукою. Дитина бере його знизу обома руками (долоні вперед), підходить до дошки і, ставши прямо перед нею, штовхає м'яч так, щоб він котився до кінця дошки. При катанні однією рукою треба підійти до дошки збоку (справа, якщо котять лівою рукою, зліва — якщо правою), взяти м'яч знизу (долонею вперед) і штовхнути його.

Кидання м'яча вгору і ловіння обома руками застосовується з трирічного віку. Вихідне положення — п'ятки разом, носки нарізно (основна стойка). М'яч тримають в обох руках, долонями досередини. Кидок виконують обома руками знизу вгору. Щоб зберегти вертикальний напрямок руху м'яча, треба стежити очима за його польотом. Ловлять м'яч обома руками, не притискаючи їх до тулуба. Дитина намагається схопити м'яч, затискаючи його з двох боків долонями рук (зліва та справа) або однією рукою зверху, другою знизу. Можна ловити м'яч, підставляючи кисті рук, складені чашечкою (пальці розставлено).

Вихідне положення при киданні м'яча вгору однією та ловінні обома руками — п'ятки разом, носки нарізно (основна стойка), м'яч в одній руці. Кидок робиться однією рукою знизу вгору, при цьому дитина стежить очима за м'ячем (способи ловіння описано вище).

Коли діти освоють прості способи кидання та ловіння, їм пропонують складніші завдання: підкинути м'яч, плеснути в долоні (перед собою, за спиною, збоку) і зловити; підкинути, повернутися кругом і зловити м'яч; зловити м'яч після відскоку від підлоги і т. ін.

Кидання м'яча вниз об підлогу та ловіння його. Спочатку дається найпростіша вправа. Вихідне положення: п'ятки разом, носки нарізно (основна стойка). М'яч тримають у двох злегка зігнутих руках, долоні трохи розставлено й звернено одна до одної. При кидку руки піднімаються вгору, потім з силою вдаряють м'ячем об підлогу. Чим сильніше удар, тим вище відскок м'яча. При ловінні руки розставлено досить широко. Коли м'яч після відскоку починає падати вниз, його ловлять обома руками — або притискаючи з обох боків, або однією рукою зверху, другою знизу.

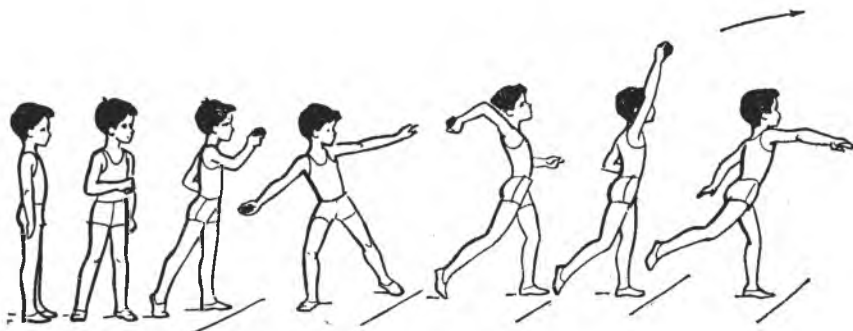
Ударяти об підлогу можна й однією рукою. Вихідне положення для цієї вправи: п'ятки разом, носки нарізно, рука з м'ячем унизу. Дитина спочатку піднімає руку на рівень грудей долонею вниз, потім ударяє м'ячем об підлогу і ловить обома руками.

У міру оволодіння простими вправами вводяться ускладнені завдання: вдарити об підлогу та спіймати м'яч після оплеска в долоні (перед собою, за спиною, з поворотом та ін.). Крім того, дітям пропонують вправи у відбиванні м'яча на місці обома руками, однією рукою (правою чи лівою), з пересуванням вперед по прямій, по колу (біля обруча), змійкою (біля предметів або між предметами).

Кидання м'яча в стінку використовується у старшій і підготовчій групах. При виконанні цієї вправи діти відставляють праву ногу назад і кидають м'яч знизу. Кидати та ловити можна як обома руками, так і однією, причому з різними додатковими завданнями: з оплеском, з поворотом кругом, з відскоком м'яча від підлоги.

Метання на дальність і в ціль виконується різними способами: «з-за спини через плече», «прямою рукою знизу», «прямою рукою згори», «прямою рукою збоку».





Мал. 7

Техніка метання складається з таких елементів: вихідне положення, прицілювання, замах, кидок, збереження рівноваги після кидка (мал. 7).

Спосіб «з-за спини через плече» — найефективніший за дальністю й точністю кидка, за впливом на розвиток м'язів. Під час замаху сильно розтягуються м'язи плечового поясу та косі м'язи, а при кидку вони скорочуються. Дихання при цьому поглиблюється: під час замаху робиться повний вдих, при кидку — різкий і швидкий видих.

Навчання способу «з-за спини через плече» доцільно починати з метання на дальність. Справа в тому, що метання в ціль — складніша для дітей вправа: дитина повинна не тільки правильно виконувати всі технічні прийоми, а й прицілитися, заклавши одне око, розмірити амплітуду замаху й силу кидка з відстанню до цілі. Крім того, після освоєння техніки метання на дальність діти легко оволодівають і метанням у ціль.

Спочатку навчають дітей метання на дальність правою, потім лівою рукою. Насамперед треба навчити правильного вихідного положення. При метанні правою рукою дитина відставляє назад праву ногу на відстань, що дорівнює приблизно ширині плечей, а тулуб і ступні ніг злегка (впівоберта) повертає вправо, погляд звертає в бік кидка, праву руку з мішечком згинає в лікті (перед грудьми) або опускає (як ліву) вздовж тулуба. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, що створює велику стійкість.

При метанні на дальність треба навчитися кидати якомога далі, не відхиляючись від заданого напрямку. Для цього треба вибрати який-небудь орієнтир (точку). Вибравши його, дитина прицілюється: тулуб трохи подає вперед, центр ваги тіла злегка переноситься на ногу, яка стоїть спереду (ліву), другу (праву) випрямляє й ставить на носок. Праву руку з мішечком піднімає вперед-вгору (приблизно на рівень очей), дивиться на кінець мішечка та на той орієнтир (точку прицілювання), за який кидатиме. Ліву руку відводить назад.

Для збереження точності напрямку кидка треба весь час дивитися на вибраний орієнтир. Дивлячись на нього, дитина мовби ви-

значає відстань, але не метрами або кроками, а мірою зусилля, необхідного для польоту предмета, який кидають, до цілі.

При замаху права рука з мішечком проноситься біля коліна вниз-назад і відводиться до відказу в крайнє заднє положення, тильний бік кисті рук спрямований вниз; тулуб повертається в бік руки, яка кидає, і відхиляється далеко назад; права нога відставляється назад і згинається в коліні (носок ставиться паралельно шнуру й трохи вперед), вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду; ліва нога випрямляється й ставиться на п'ятку. Ліва рука виноситься вперед (у бік метання) і займає таке саме положення, що й права при прицілюванні. Дитина дивиться вздовж кисті лівої руки на той орієнтир, куди метатиме мішечок. Відстань між стопами ніг при замаху збільшується. Вузька стойка не вигідна для кидка, тому що не дає можливості розвернути тулуб управо, низько нахилити його вправо-вниз. Чим менша амплітуда руху тулуба й руки, яка кидає, тим ближче точка прикладання сили, коротший шлях мішечка й тим менше дальність кидка.

При кидку права нога випрямляється (поштовхом), таз виноситься вперед, права рука з крайнього положення замаху згинається в ліктьовому суглобі, тулуб, випрямляючись і повертаючись вперед (у бік метання) разом з рукою, приймає положення мовби натягнутого лука. Потім починається кидок: нога випрямляється ще більше, тулуб нахилиється вперед, рука проноситься біля голови й різким ривком кистю викидає мішечок з піском вперед-вгору. У заключній фазі кидка вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть спереду. Ліва рука робить швидкий рух назад-униз, сприяючи виведенню плеча вперед, збільшуючи силу кидка. Для збереження рівноваги права нога в момент перенесення ваги тіла на ліву ногу приставляється до лівої або піднімається назад-вгору; іноді ноги міняються місцями перескоком (права ставиться до початкової смуги, а ліва відставляється назад).

При навчанні метання на дальність використовується цілісний метод навчання. Вихователь показує та пояснює вправу в цілому, а діти, виконуючи її, намагаються оволодіти основами техніки. На першому занятті головна увага звертається на вихідне положення. Замах — найскладніший елемент. Крім показу та пояснення при навчанні необхідні й зорові орієнтири. З цією метою на відстані 2—3 м від початкової смуги на висоті 2—3 м підвішується мотузочок. Дитині дається завдання перекинути мішечок через нього. Прицілюючись, вона високо піднімає руку з мішечком і при замаху відводить її якомога далі назад. Крім того, для розучування замаху й розвитку сили рук рекомендується така вправа: двоє дітей стоять один навпроти одного на відстані 6—8 м. Один з силою вдарає м'ячем об землю або підлогу так, щоб м'яч відскочив від землі і долетів до другої дитини. Та повинна спіймати його й кинути назад.

При метанні в ціль способом «з-за спини через плече» згідно з відстанню до неї змінюються амплітуда замаху й сила кидка. Чим ближче ціль, тим менша амплітуда замаху, тим менше й



Мал. 8

перенесення ваги тіла на ногу, яка стоїть позаду (замах неповний, укорочений). Дитина зосереджено прицілюється (мал. 8).

Для метання використовується ціль розміром  $60 \times 60$  см з намальованими кругами (маленький — діаметром 10 см, з точкою посередині, великий — 30 см). Маленький круг допомагає зосередитися й точніше попасти в ціль. Метають мішечки з піском масою від 100 до 250 г (залежно від віку дитини). Розмір мішечка  $7 \times 11$  см.

Для розвитку сили кидка використовується круг, який перекидається при попаданні в точку вгорі або вниз, а також з дверцятами, які розкриваються.

Для закріплення навички метання рекомендуються різноманітні цілі — обруч, силуети тварин і т. ін. Вони можуть бути розташовані горизонтально й вертикально (на підлозі, на рівні очей дитини й вище).

Для попадання в горизонтальні цілі використовуються й інші способи метання. Один з них — «прямою рукою зверху» (він вживається при перекиданні м'яча через волейбольну сітку).

Вихідне положення: ноги трохи ширше плечей, права відставлена назад, права рука з мішечком — вздовж тулуба, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Прицілюючись, дитина піднімає праву руку вперед-угору, тулуб нахиляє вперед, вагу тіла переносить на ліву ногу, ліву руку відводить униз-назад.

При замаху права рука спочатку проноситься вниз-назад, потім — униз-вперед-вгору до відказу. Вага тіла переноситься на праву ногу, потім на обидві ноги і, нарешті, знову на праву ногу, причому обидві ноги згинаються в коліні і металник прогинається в попереку.

При кидку тулуб і ноги випрямляються в напрямку вгору-вперед. Рука, майже пряма, просуваючись вгору-вперед, кистю викидає мішечок. Вага тіла переноситься на ліву ногу. Для збереження рівноваги права нога приставляється до лівої.

Метання «прямою рукою знизу» застосовується для попадання в горизонтальну ціль, при киданні м'яча один одному або в стінку, при перекиданні м'яча через волейбольну сітку.

Вихідне положення: ноги трохи ширше плечей, праву відставлено назад; права рука, напівзігнута в лікті, — перед грудьми або вздовж тулуба; ліва рука — вздовж тулуба, який слід повернути вправо; вагу тіла розподілено рівномірно на обидві ноги.

При прицілюванні тулуб нахиляється вперед; вага тіла переноситься на ліву ногу; права, випрямляючись, ставиться на носок; права рука з мішечком згинається в лікті, піднімається вперед-угору до рівня очей дитини, ліва злегка відводиться вниз-назад.

При замаху права рука з мішечком дугою вниз йде назад до відказу; одночасно права нога відставляється назад і згинається в коліні, причому на неї переноситься вага тіла; тулуб злегка нахи-

ляється вперед, ліва нога випрямляється, ліва рука виноситься вперед.

При кидку випрямляються ноги й тулуб; права рука, майже пряма, проноситься в напрямку вниз-вперед-угору і робить кидок. Вага тіла переноситься на ліву ногу. Ліва рука ривком іде вниз-назад-угору, сприяючи збільшенню сили кидка. Для збереження рівноваги права нога приставляється до лівої, руки опускаються.

Метання «прямою рукою збоку» застосовується при киданні м'яча в кеглі, при збиванні городків, при киданні камінців у воду, щоб вони стрибали по поверхні її.

Вихідне положення: ноги трохи ширше плечей, праву відставлено назад; права рука з мішечком — вздовж тулуба; вагу тіла рівномірно розподілено на обидві ноги.

Прицілюючись, праву руку дитина виносить вперед-угору на рівень своїх очей, вагу тіла переносить на ліву ногу, ліву руку злегка відводить униз-назад.

При замаху тулуб відхиляється; права рука відводиться назад до відказу; вага тіла переноситься на праву ногу, зігнуту в коліні; ліва рука йде вперед-вправо.

При кидку права нога випрямляється, тулуб повертається вліво-вперед, права рука рухається вперед-вліво й кистю викидає предмет. Ліва рука відводиться вниз-назад. Вага тіла переноситься на ліву ногу. Для збереження рівноваги права нога приставляється до лівої.

Усім способам метання на дальність доцільно навчати восени або навесні на майданчику, а закріплювати навички влітку або взимку. Вправи проводяться з усіма дітьми одночасно: кинувши мішечок, вони біжать за ним і стають біля нього. Вихователь відзначає, хто краще і далі за всіх кинув.

При навчанні метання в ціль, крім намальованих кругів, використовується обруч, який кладеться на підлогу або підвішується на різній висоті. При закріпленні навичок метання у ціль використовуються ігри — серсо, кільцекид та ін.

Дітей старшого віку корисно вчити попадати у рухому ціль. Для цього до санок (возика) прикріплюють фігурку тварини. Вихователь (або дитина) везе санки, а діти намагаються влучити у фігурку. Для закріплення навичок метання в рухому ціль проводяться ігри «Зайці та мисливці», «Ловітки з м'ячем».

З віком у дітей розвивається інтерес і до кількісних результатів своїх занять. Влучивши в ціль на близькій відстані, вони відходять далі й знову намагаються влучити в неї, наприклад, кладуть кружечки і намагаються влучити в ті, які розташовані далі від початкової смуги (1, 3, 5, 10 м).

Дітей дошкільного віку навчають метати м'яч (діаметром 20 — 25 см) і обома руками «знизу», «від грудей», «від плеча», «збоку», «із-за голови».

Спосіб обома руками «знизу» застосовується при киданні м'яча через сітку, один одному. Вихідне положення: ноги трохи ширше плечей, руки з м'ячем внизу.

При прицілюванні обидві руки з м'ячем піднімаються вперед-вверх, вага тіла переноситься на ліву ногу.

При замаху руки з м'ячем опускаються донизу і підводяться до правої ноги. Вага тіла переноситься на праву напівзігнуту ногу, тулуб нахилиється вперед, ліва нога випрямляється.

При кидку тулуб і ноги випрямляються, руки виносяться вперед, викидаючи м'яч, права нога приставляється до лівої.

До способу обома руками «від грудей» вдаються, коли треба кинути м'яч один одному, в стінку і т. ін. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки з м'ячем перед грудьми.

При прицілюванні тулуб нахилиється злегка вперед-униз, руки з м'ячем виносяться трохи вперед, вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть спереду.

При замаху тулуб і руки з м'ячем відхиляються назад, вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду.

При кидку тулуб і нога випрямляються, руки, також випрямляючись, кидають м'яч; вага тіла переноситься на ліву ногу; права нога приставляється до лівої.

Метання «з-за голови» застосовується при киданні м'яча в обруч і кільце, через мотузочок і сітку.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей; руки піднято вгору і зігнута так, що м'яч знаходиться над головою. При замаху тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінах.

При кидку дитина випрямляє тулуб і ноги, піднімається на носки, руки витягає вперед-вгору і робить кидок.

Способом обома руками «збоку» кидають м'яч один одному.

Вихідне положення: праву ногу відставлено назад, руки з м'ячем відведено вправо.

При замаху руки з м'ячем відводяться назад до відказу, вага тіла переноситься на праву ногу.

При кидку вага тіла переноситься на ліву ногу, м'яч викидається рухом тулуба та рук уперед.

Улітку всі способи метання закріплюються в природних умовах, причому використовується ігрова форма.

#### § 4. Гойдання на качалках, гойдалках, каруселях

**Загальна характеристика.** Ці види рухів позитивно впливають на діяльність вестибулярного апарату, від якого залежать стан рівноваги і здатність переносити прискорення (хитавицю) під час їзди на автомашинах, польотів на літаках, плавання на морських та річкових суднах. Якщо недостатньо розвинута статокінетична (вестибулярна) стійкість, то виникає «морська», або «повітряна», хвороба (запаморочення, блювання). Гойдання та крутіння знижують цю збудливість і підвищують стійкість до прискорення. Крім того, під час розгойдування зміцнюються всі основні групи м'язів, розвиваються сила, координація рухів, ритмічність. Гойдання на підвісних гойдалках сприяє вихованню сміливості.

**Качалки.** У дитячих садках поширені качалки різних конструкцій — індивідуальні, парні, групові.

Індивідуальні качалки («конячки», «зайчики», «качечки», «півники» тощо) застосовуються у молодших групах. Вихователь пояснює, як правильно сідати на качалку, розгойдуватися і злізати з неї.

Способи сідання на качалку прості, але й цього треба навчити дітей. Вихователь показує і пояснює, що треба взятися за передню частину качалки і перекинути через її середню або задню частину праву ногу, потім поставити обидві ноги на підставку. Розгойдуючись, дитина повинна упертися ногами у підставку, сильно натягти віжки, відхилитися назад і відхилити у той самий бік качалку. Після цього слід нахилитися вперед, качалка також нахилиться вперед. Так, нахилиючи качалку навперемінно назад і вперед, дитина надає їй руху.

Щоб зійти з качалки, слід спочатку поставити ліву ногу на підлогу на відстані 10—15 см від неї. Потім, тримаючись за передню частину, треба перенести зігнуту ногу через середню частину качалки (або пряму ногу через задню частину) і приставити до лівої ноги.

На качалки складнішого типу («крісло», «човник») сідають по-іншому. Дитина тримається руками за сидіння, ноги ставить на підставку, а потім повертається кругом і сідає.

Розгойдуючись, нахилиються спочатку назад («крісло» нахилиється у той самий бік), потім, упираючись у підставку, вперед («крісло» нахилиється у той самий бік). Так, поперемінно нахилиючи тулуб назад і вперед, дитина розгойдує качалку.

На парних і групових качалках (для трьох) діти, сидячи і тримаючись за руки, розгойдуються за допомогою ніг; є й інший спосіб: стоячи, нахилити тулуб вперед, присідаючи, відхилити його назад.

Діти під час прогулянки користуються качалками самостійно, але вихователь стежить за дозуванням: після 15—20 розгойдувань дитина повинна зійти.

**Гойдалки.** У дошкільних закладах використовуються гойдалки різних конструкцій. Гойдатися на них можна по одному, по двоє, учотирьох тощо. Корисніші гойдалки, на яких діти розгойдуються самостійно (без допомоги товаришів і вихователя), оскільки в такому разі краще розвиваються м'язи.

Гойдаються на гойдалках у положенні стоячи і сидячи, а іноді й так: одні сидять, інші стоять.

Існує кілька типів гойдалок, на яких розгойдуються виключно за допомогою ніг. На кожному кінці дошки можуть сидіти від одного до трьох дітей. До гойдалок прироблено ручки, за які треба триматися руками. Висота ручок має бути такою, щоб діти не нахилилися вперед, ширина — трохи ширша за плечі дитини. Ноги на землі у зігнутому положенні. Коли діти, які сидять на одному кінці дошки, відштовхуються ногами, він піднімається. У свою чергу, ті, що сидять на другому кінці, випрямляючи ноги, відштовхуються від

землі. І тоді піднімається їхній кінець дошки. Так, по черзі випрямляючи і згинаючи ноги, діти розгойдують гойдалку.

Гойдаючись на такій гойдалці, треба правильно ставити ноги, не дуже підгинаючи їх під дошку. Крім того, на кінець дошки слід садовити сильніших дітей.

Можна гойдатися й по-іншому: на кожному кінці дошки сидить лише одна дитина, а третя стоїть посередині. Широко розставивши ноги, нахилившись праворуч, згинаючи праву ногу й переносючи на неї вагу тіла, вона опускає правий кінець дошки. Потім, нахилившись вліво, згинаючи ліву ногу і переносючи на неї вагу тіла, опускає лівий кінець дошки. Так, по черзі опускаючи то правий, то лівий кінець дошки, дитина, яка стоїть посередині, розгойдує гойдалку.

У дитячих садках використовуються також підвісні гойдалки. Сидіння у них (металеві або дерев'яні) прикріплені за допомогою тросів (або мотузок). Ці гойдалки дитина розгойдує сама, відштовхуючись ногами від землі, допомагаючи рухами тулуба і рук.

Менш корисним є пасивне гойдання на мотузяних гойдалках та гамаках. Якщо це якоюсь мірою доцільно для дітей із збудженою нервовою системою, то протипоказано млявим, малорухливим. При цьому слід пам'ятати, що відстань між мотузками, за допомогою яких відбувається розгойдування, має бути такою, щоб грудна клітка не стискувалася і не порушувалося правильне дихання.

Вихователь допомагає дитині сісти на гойдалку і розгойдатися (особливо молодшим дітям), пояснює правила поведінки та стежить за виконанням їх. Після 10—20 гойдань робиться перерва для відпочинку.

**Каруселі.** Кругове обертання сприяє розвитку вестибулярної стійкості й орієнтування у просторі. З цією метою використовуються і різні види каруселей, у тому числі групові. Вони мають спільну площадку, де діти розташовуються на стільчиках, фігурах або просто на підлозі. Деяким каруселям діти можуть надавати руху самі. Усі стають на підставку, а двоє крутять карусель в один бік. Коли вона починає крутитися, то ці двоє вискакують на неї й самі. Після зупинки крутить карусель уже нова пара.

## СПОРТИВНІ ВПРАВИ

### § 1. Значення спортивних вправ та їхнє місце у режимі дня в дошкільних закладах

У дитячому садку діти часто катаються на лижах, ковзанах і велосипедах, а також плавають<sup>1</sup>. Це сприяє зміцненню опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем, а також розвитку основних фізичних якостей — спритності, швидкості, сили, витривалості тощо.

<sup>1</sup> Поряд із вправами, включеними до «Програми виховання», ми наводимо тут опис і технічно складніших видів рухів, щоб вихователі могли використати їх у старших групах дитячого садка, коли для цього є сприятливі умови, а рівень загальної фізичної підготовки дітей досить високий.

Заняття, які проводяться на свіжому повітрі (на майданчику, у лісі), викликають позитивні емоції у дітей. Завдяки їм вони, не втомлюючись, довше виконують вправи, що, в свою чергу, сприяє розвиткові сили й витривалості. Разом з тим заняття, які проводяться у порівняно легкій одежі при різній температурі повітря, збільшують ефект загартовування.

Заняття просто неба наближають дітей до природи, допомагають повніше пізнавати її явища (властивості снігу, вітру, льоду, води тощо), виховують естетичні почуття і породжують позитивні емоції.

Колективні заняття, особливо прогулянки за межі ділянки дитячого садка, сприяють вихованню чуття взаємодопомоги та колективізму, а також вольових якостей — сміливості, витримки, рішучості тощо.

Догляд за лижами, ковзанами, санками, велосипедом та іншим інвентарем привчає дітей до акуратності, працьовитості.

Заняття цими видами рухів проводять під час ранкового (після занять) та вечірнього (після полудня) перебування дітей на свіжому повітрі. Заняття можна проводити з усією групою одночасно або з невеликими групами.

Деякими видами рухів (катання на велосипеді, санчатах) діти можуть займатися самостійно.

## § 2. Лижі

**Загальна характеристика.** Ходіння на лижах — це вправи циклічного характеру, підвищеної інтенсивності. Воно позитивно впливає на організм дитини, на його опорно-рухову, дихальну, серцево-судинну і центральну нервову системи. У процесі занять лижами зміцнюються усі групи м'язів, у тому числі й ті, які сприяють утриманню в нормі правильної постави і склепіння стопи. Разом з тим ходіння на лижах сприяє розвитку фізичних (спритності, швидкості, окоміру, витривалості, сили), вольових (сміливості, рішучості) і моральних якостей (взаємодопомоги, узгодженості дій у колективі тощо). Крім того, на заняттях у природних умовах діти загартовують свій організм, дізнаються про властивості снігу, набувають знання про ковзання, гальмування.

Зимовий пейзаж із засніженими полями і лісами викликає позитивні емоції і розвиває естетичні почуття.

Ходіння на лижах планується під час ранкового (після занять) і вечірнього (після полудня) перебування на свіжому повітрі. Проводиться воно у формі занять з усією групою, з невеликими групами, а також індивідуально.

**Вибір місця для занять.** Для початкового навчання використовують місце, де можна прокласти невелику лижню і де є невисокі гірки з пологими схилами. Пізніше заняття проводяться на подовженій лижні (від 80 до 150 м) і крутіших гірках. Коли будуть опановані способи пересування, повороти, підйоми на невеликі гірки і

спускання з них, треба виводити дітей на лижні прогулянки до парку або лісу, вибираючи середньопересічену місцевість.

**Одяг і взуття.** Одяг має бути цупким, добре захищати від вітру і не утруднювати рухів, але водночас не дуже теплим (щоб запобігти перегріванню). Зручні для цього комбінезони з водовідштовхуючої тканини на утепленій підкладці або лижні костюми, під якими діти повинні носити теплу білизну або шерстяне трико.

З головних уборів найзручніші в'язані шапочки, а у вітряну погоду шапки-вушанки. На руки слід одягати шерстяні рукавички, а поверх шкіряні або брезентові рукавиці.

Для катання на лижах рекомендуються черевики на утепленій підкладці, з широким носком. Валяне взуття небажане: нога у ньому перегрівається, та й вага разом з лижами і кріпленням велика — воно тисне на слабе м'язове склепіння стопи, що може призвести до її сплюснення. У холодну погоду треба надягати не одну, а дві пари шкарпеток.

**Добирання лиж і палиць.** Перша вимога до лиж і палиць — відповідність їхньої довжини зросту дитини. Якщо поставити їх вертикально, то лижі мають досягати кінчиків пальців витягнутої долоні руки, а палиці — пахв.

Довжина лиж

Вік (роки)	2—3	4—5	5—6	6—7
Довжина (см)	70—80	100	120	135

Петлі на палицях мають бути такого розміру, щоб у них проходили кисті рук лижника у рукавицях.

**Кріплення лиж.** Для валянок використовують м'які шкіряні кріплення, а для взуття з цупкою підметкою — металеві (напівцупкі), які припасовують за розміром взуття. Шкіряне кріплення складається з ремня, який вставляється у прорізи лиж. Воно має розміщуватися на рівні основи великого пальця і міцно охоплювати носок взуття. Для того щоб міцніше фіксувати лижі, використовують п'яткове кріплення з гумових трубок.

**Зберігання лиж і палиць, догляд за ними.** Лижі слід зберігати разом з палицями у спеціальних стояках у сухому прохолодному місці. Для збереження нормального прогину носова і п'яткова частини лиж після кожної прогулянки зв'язуються, а посередині, біля вантажної площадки, встановлюється розпірка 3—4 см завширшки.

Щоб деревина не зношувалася і в неї не проходила волога, щоб лижі краще ковзали і зберігали гнучкість, треба через кожні 1—1,5 місяця просочувати смолою їхню ковзну поверхню. Для цього її відчищають від старої мазі, потім змазують смолою і тримають над вогнем, доки уся смола не всмокчеться. Ремені лижних кріплень і палиць змазують маззю чи вазеліном.

Ідучи на прогулянку, лижі треба змазати маззю, добираючи її відповідно до погоди і стану снігового покриву. Перш ніж стати на лижі, треба, щоб вони промерзли протягом 10 хв: тоді вони краще ковзатимуть.

Відразу ж після прогулянки лижі відчищають від снігу, ставлять між ними розпірки і прибирають на місце.

**Зміст навчання.** За «Програмою виховання» дітей слід вчити пересуватися на лижах, починаючи з середньої групи. Та якщо у дитячому садку є відповідні для цього умови, можна навчати й дітей більш раннього віку і більш складним способам ходіння на лижах.

Передусім треба навчити надівати та знімати лижі, доглядати за ними; потім — ходити на лижах, підніматися на гірку і спускатися з неї, робити повороти, гальмувати і зупинятися, гратися у рухливі ігри.

**Методика навчання.** Спочатку дітей навчають підбирати лижі та палиці, показують і пояснюють, як правильно прикріплювати лижі до ніг, як доглядати за ними, як переносити та ставити їх у стояки. Потім навчають пересуватися на лижах ступаючим та ковзним кроком без палиць. Після цього вчать, як робити повороти, гальмувати, а також підніматися на гірку та з'їжджати з неї. Пізніше навчають поперемінного двокрокового і одночасного безкрокового ходу з палицями.

Вихователь починає з того, що вчить дітей, як брати лижі із стояка, надівати та знімати, скріплювати їх і знову ставити у стояк, доглядати за ними.

Дитина бере лижі за середину обома руками, ставить п'ятками біля носка правої ноги ковзними поверхнями вперед і тримає збоку вище від вантажних площадок чотирма пальцями із зовнішнього боку, а великим пальцем до себе. Під час рівняння у шерензі лижі притискають до плеча. Під час поворотів на місці їх трохи піднімають і, приставляючи ногу, одночасно опускають лижі до неї. Щоб стати на лижі, треба взяти їх у ліву руку, а правою рукою відчепити палиці і поставити їх у сніг або покласти кільцями назад з правого боку. Потім лижі слід роз'єднати, поклавши вантажними площадками біля ступні справа і зліва, прикріпити лижі до ніг. Після цього роз'єднують палиці і, просунувши руки у петлі, ставлять біля ніг.

Щоб зняти лижі, треба поставити або покласти палиці праворуч, відкріпити лижі і зійти з них, зробивши півкроку ліворуч. Під час перенесення лижі скріплюються. Для цього палиці треба з'єднати, просунувши одну у кільце другої, і поставити у сніг або покласти праворуч від себе кільцями назад на лінії носків взуття. Очистивши лижі від снігу, беруть їх за вантажні площадки — ліву лижу лівою рукою знизу, а праву — зверху. Просунувши носком праву лижу під ремені кріплення лівої, верхні кінці скріплених палиць просовують під носкові ремені і надівають кільцями на носки лиж.

Під час довготривалого перенесення палиці прикріплюють до лиж ременем (мотузкою). Лижі з металевими кріпленнями з'єднують

ють ковзними поверхнями одна з одною. Палиці кріпляться на одній з лиж.

Переносити лижі можна різними способами: на плечі, під рукою і у руці.

Щоб переносити лижі на плечі, треба правою рукою перевести лижі до лівого плеча, ліву руку посунути трохи вперед, повернувши її долонею до себе, поставити лижі п'ятками на долоню так, щоб великий палець лежав на ковзній поверхні, а решта були повернуті до стегна. Після цього слід енергійно опустити праву руку, лівою рукою відвести п'ятки лиж від своїх грудей так, щоб вони лягли на плече під невеликим кутом, ковзною поверхнею вперед.

Щоб зняти лижі з плеча, лівою рукою посувають п'ятки лиж до стегна, правою беруть їх на висоті плеча і ставлять прямовисно біля лівого плеча. Потім переносять лижі правою рукою вниз до правої ноги, притримуючи їх лівою рукою вище від вантажних площадок, і тримають вздовж правої ноги так, щоб п'ятки торкалися носка правої ноги. Слідом за цим швидко опускають ліву руку, а правою — плавно лижі.

Щоб переносити лижі під рукою, треба правою рукою узятися за палиці біля дужок кріплення, а лівою рукою — з боку ковзної поверхні лижі, нижче від вантажної площадки, і посунути верхні кінці уперед-униз; повертаючи лижі зліва направо ковзною поверхнею вгору, притиснути їх ліктем правої руки збоку, одночасно ліву руку енергійно опустити; носки лиж тримати на висоті колін. Щоб опустити лижі до ноги, треба узятися за них лівою рукою збоку ковзної поверхні біля вантажних площадок, а правою, тримаючи за палиці, повернути лижі вліво ковзною поверхнею донизу, підняти їх носки і тримати лижі прямовисно вздовж правої ноги; одночасно правою рукою перехопити лижі збоку біля вантажних площадок, опустити ліву руку, а правою плавно поставити лижі п'ятками біля правої ноги.

Вихователь усе це показує і пояснює дітям. Він стежить за тим, щоб вони правильно виконували його вимоги і закріплювали набуті навички.

Наступний етап — навчання ходьби на лижах ступним кроком без палиць. Цей спосіб пересування розвиває рівновагу і ритм, потім до засвоєння складніших лижних ходів. Передчасне застосування палиць привчає дітей «висіти» на них. При ходінні ж без палиць легше зосередити увагу на положенні ніг, на координації рухів, на збереженні рівноваги.

Передусім вихователь учить дітей вихідного положення (стойка лижника): ноги на ширині ступні і злегка зігнуті у колінах, лижі паралельні, тулуб трохи нахилений вперед, руки напівзігнуті й опущені, погляд звернено вперед.

Підготовчі вправи (як без лиж, так і на лижах — піднімання ніг по черзі, переступання у сторони тощо), а також імітація різних способів ходьби на лижах без палиць допомагають засвоїти стойку лижника і основні елементи ходіння на лижах.

Ступний крок — найпростіший спосіб пересування на лижах. Він застосовується на пухкому снігу рівнини і під час сходження на схил. Під час ходіння ступним кроком тулуб нахилиється злегка вперед, права нога згинається у колінному суглобі, піднімається і виставляється вперед. Це дає можливість трохи піднімати носкову частину лижі, п'яткою притискати її задній кінець до снігу, робити крок вперед з легким притопуванням і переносити вагу тіла на праву ногу. Так само робиться і крок лівою ногою вперед. Рухи рук узгоджуються з рухами ніг: коли виставляється права нога, виноситься ліва рука, і навпаки.

Треба стежити за правильною посадкою лижника, за перенесенням ваги тіла по черзі з однієї ноги на другу, за подовжуванням кроку. Після того як вихователь покаже і пояснить все потрібне, дітей шикують у шеренгу і дають їм завдання — пройти до встановленого місця (8—10 кроків). Закріпленню навичок ступного кроку допомагають ігри — «Ідіть до мене», «Доженіть мене» тощо.

Ковзний крок виконується із стойки лижника і починається з того, що вага тіла переноситься на праву лижу і робиться поштовх правою ногою до повного її випрямлення. Одночасно із поштовхом правою ногою виноситься на крок уперед ліва нога, вага тіла переноситься на ліву лижу і на ній виконується ковзання. Права нога, закінчивши поштовх, розслаблюється і, злегка згинаючись у колінному суглобі, по інерції продовжує рух назад-вгору, відриваючи ковзну поверхню лижі від снігу. Потім маховим рухом вона підтягується вперед. У момент, коли права нога порівнюється з лівою, відбувається поштовх уже лівою ногою до повного її випрямлення.

Одночасно з поштовхом лівою ногою праву ногу треба винести на крок уперед, перенести вагу тіла на праву лижу і ковзати на ній. Таким чином, ковзають то на правій, то на лівій нозі. Рухи рук узгоджуються з рухами ніг. Із кроком лівою праву руку, зігнувши у ліктьовому суглобі, маховим рухом виносять вперед до рівня плеча, а ліву відводять до відказу назад. Із кроком правою ліву руку, злегка зігнувши у ліктьовому суглобі, виносять вперед до рівня плеча, а праву — відводять назад до відказу. Надалі рухи повторюються у тій самій послідовності.

У процесі навчання діти можуть допускати помилки: ковзаються на випрямлених або зігнутих у колінах ногах; недостатньо переносять вагу тіла на винесену вперед ногу. Важливо своєчасно виправляти ці помилки. Щоб крок був ширшим і вага тіла переносилася з ноги на ногу, дають завдання: пересуватися, заклавши руки за спину, нахилиючись у бік опорної ноги; подолати відстань за меншу кількість кроків; ковзати до предметів, подовжуючи крок під час ковзання; ковзати у повільному темпі, акцентуючи перенесення ваги тіла з однієї ноги на другу.

Щоб виробити сильний поштовх, вихователь пропонує дітям пересуватися на лижах під невеликий схил, відштовхуючись під кутом 15—20° до напрямку руху. При цьому лижа спирається на внутрішнє ребро, і поштовх посилюється.



Щоб розвинути швидкість, пропонують виконати завдання — подолати відстань 25—30 м якнайшвидше.

Вихователь нагадує дітям, що треба сильніше згинати ноги у колінах і переносити вагу тіла на ногу, яка виноситься вперед.

Коли буде освоєно ковзний крок, його можна чергувати з ковзанням на обох ногах: дитина бере розгін (2—3 ковзні кроки), потім ковзає на обох лижах одночасно. Розгін і ковзання повторюються. Щоб діти навчилися згинати ноги, їм пропонують глибше присісти і проїхати у «ворітця», що їх складають з лижних палиць.

Палиці дітям дають тоді, коли вони навчаться впевнено ходити на лижах (приблизно з 6 років). Відштовхування палицями дає змогу збільшити швидкість і разом з тим викликає у дітей велике емоційне піднесення.

Спочатку дітям пропонують походити з палицями, тримаючи їх за середину у висячому положенні, але не спираючись на сніг. Ця вправа допомагає звикнути до ваги палиць і привчає проносити їх вперед та назад.

Після цього навчають ходити ступним кроком з палицями, звертаючи увагу на те, щоб не виставляти їх далеко вперед і не розставляти широко.

Пізніше навчають поперемінного двокрокового ходу (звичайний хід), коли рух складається з поперемінних поштовхів палицями, а також безкроковому ходу, коли поштовх відбувається одночасно двома палицями, а далі дитина ковзає на обох ногах.

Поперемінний двокроковий хід виконується так: з перенесенням ваги тіла на праву лижу дитина робить поштовх правою ногою і лівою палицею, ліву ногу висуває вперед на крок, на неї переносить вагу тіла і ковзає на лівій лижі. Поштовх робиться до повного випрямлення ноги; після цього вона розслаблюється і, згинаючись у колінному суглобі, продовжує рух назад-угору, відриваючи ковзну поверхню від снігу.

Коли права нога підтягується до лівої, то в момент зближення ступень обох ніг треба, не чекаючи уповільнення ковзання, поставити праву палицю на сніг на рівні носка лівої ноги, почати поштовх лівою ногою і правою палицею. При цьому права нога виноситься на крок уперед і на ній відбувається ковзання; одночасно ліва рука з палицею виноситься вперед. Ліва нога, розслаблюючись, згинається у колінному суглобі і продовжує рух назад-вгору, відриваючи ковзну поверхню лижі від снігу. Надалі рухи повторюються у тій самій послідовності.

Під час поперемінного двокрокового ходу на лижах рухи рук і ніг чергуються, як при звичайній ходьбі. З кроком лівою вперед виноситься права рука, а з кроком правою — ліва рука. Виносячи палиці вперед, руки злегка згинаються у лікті, а після закінчення поштовху — випрямляються.

Безкроковий хід характерний тим, що лижник пересувається завдяки поштовхам обома палицями одночасно. Напівзігнуті руки виносяться вперед, палиці ставляться на сніг на рівні носків ніг, злегка зігнутих у колінах. Коли тулуб нахиляється вперед, вага

тіла переноситься на носки і робиться поштовх палицями до повного випрямлення рук ззаду. Ковзання відбувається на обох лижах. Поступово випрямляючи корпус, виносячи руки вперед, палиці ставлять на сніг під гострим кутом біля вантажних площадок, готуючись до чергового поштовху. Надалі рухи повторюються у тій самій послідовності. Безкроковий хід застосовується під час спускання з гір та на рівній місцевості під час доброго ковзання.

Навчати цього ходу краще на укоченій похилій лижні, щоб дитині було легше ковзати. Одночасному безкроковому ходу вчать дітей тоді, коли вони освоюють ступний та ковзний кроки, а також поперемінний двокроковий хід (приблизно у 5—6 років).

Навчаючи дітей, треба стежити за тим, щоб вони енергійно нахиляли тулуб вперед під час поштовху. Для цього з ними проводяться на місці вправи, що імітують поштовх (без лиж і на лижах): руки вперед, злегка піднятися на носки і посунути тулуб вперед; руки опустити і відвести назад; стати на усю ступню так, щоб вага тіла прийшлася на передню частину стопи, а п'ятки ледве торкалися опори.

Повороти на лижах можна робити на місці і під час руху. Вони застосовуються для зміни напрямку, уповільнення швидкості або для зупинки.

Щоб повернутися на місці, застосовують такі способи: переступанням (круг задників та носків), махом (через ногу), стрибком.

Роблячи поворот переступанням круг задників, наприклад уліво, піднімають носок лівої лижі і, притискуючи задній кінець її до снігу, відсувають лижу трохи вліво, переносячи на неї вагу тіла. Після цього піднімають праву лижу і приставляють до лівої (ширина кроку може бути різною). Так поступово робиться поворот на 45, 90, 180 і навіть 360°. На снігу при цьому залишається слід у вигляді віяла.

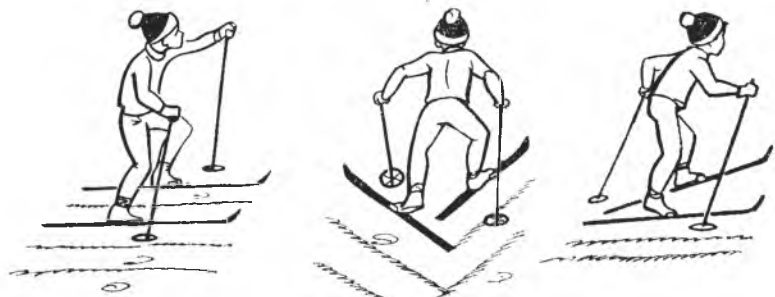
Щоб зробити поворот переступанням на місці навколо носків лиж, треба трохи піднятися і відвести вбік п'ятки лиж, а носки притиснути до снігу. Якщо поворот виконується з палицями, їх переставляють разом з лижею.

Поворот махом дає можливість змінити напрям відразу на 180°. Для цього слід одночасно з переставленням лівої палиці назад за п'ятку правої лижі підняти вперед-угору зігнуту у коліні ліву ногу з лижею, повернути її носком наліво-назад і опустити на сніг; переносячи вагу тіла на ліву ногу, обнести круг неї праву з лижею і поставити на сніг поруч з другою. Поворот може виконуватися і через праве плече.

Поворот стрибком можна робити як направо, так і наліво, до того ж не тільки з опорою, а й без опори на палиці. Техніка його досить проста: підстрибуючи, треба ривком повернутися у бажаному напрямку і опуститися на сніг.

Повороти у русі виконуються переступанням «плугом» і «напівплугом».

Поворот переступанням робиться при невеликій швидкості руху, на неглибокому снігу і пологістих схилах. Повертаючи наліво,



Мал. 9

треба відштовхнутися правою ногою, ліву, злегка піднявши, переставити носком вліво і, ковзаючи на ній, перенести за неї вагу тіла; після цього приставити праву лижу до лівої. Повертаючи направо, виконують ті самі рухи, але у другий бік. Навчають цього способу спочатку на рівній поверхні, потім під час спускання з невеликих гір.

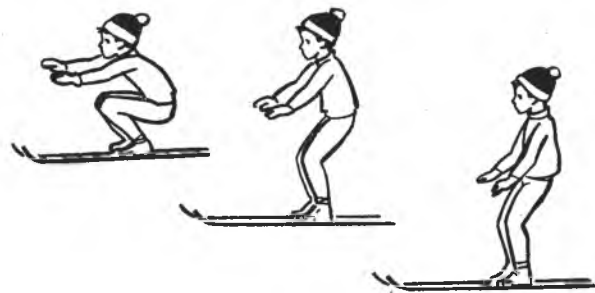
Поворот «плугом» застосовується на середніх і крутих схилах для уповільнення швидкості. Щоб зробити поворот направо, треба ліву лижу поставити на ребро і перенести на неї вагу тіла; збільшуючи тиск на п'ятку лижі, повернути і нахилити тулуб у бік повороту (доти, поки не буде досягнуто потрібного напрямку); перенести вагу тіла на праву лижу і почати поворот вліво; руки треба винести вперед, палиці тримати кільцями назад.

Поворот «напівплугом» (упором) виконується на схилах середніх круч при невеликій швидкості. Щоб повернути ліворуч, треба праву лижу виставити носком уперед, поставити внутрішнє ребро під кутом і плавно перенести на неї вагу тіла, лишаючи ліву лижу ковзати у напрямі схилу. Так само робиться і поворот праворуч.

При сходженні на гірку використовуються різні способи: звичайний крок, «ялинка», «напів'ялинка», «драбинка», «зигзаг» (мал. 9).

Сходження звичайним кроком застосовується на некрутих схилах. Рухи ті самі, що й при звичайній ходьбі, але з дещо більшим нахилом тулуба вперед і сильнішою опорою на палиці. Після поштовху лижа переносяться вперед і опускається на сніг з постукуванням. При цьому збільшується зчеплення лиж із снігом і вони не ковзаються назад. Рухи рук узгоджуються з рухами ніг. У тих випадках, коли ковзним кроком іти неможливо, піднімаються ступним кроком.

Сходити на схил можна прямо, навскіс, «зигзагом». Спочатку навчають підніматися без палиць, тому що спирання на них викликає зайву напруженість і скутість рухів. Сходження «ялинкою» застосовується на схилах середньої крутості. Носки лиж при цьому розвертають вбік і лижі твердо ставлять на внутрішні ребра (чим стрімкіший підйом, тим ширший цей розворот, тим більше на ребро



Мал. 10

лягає лижа). П'ятки лиш переносяться одна через одну. Задній кінець перенесеної вперед лижі опускають на схил проти черевика ноги, що стоїть. Палиці для опори ставляться по черзі позаду лиж.

Сходженням «напів'ялинкою» користуються під час пересування навскіс. Лижі ставляться на ребро: та, що вище по схилу, — у напрямі руху; друга — уперек схилу (з розвертанням носка убік).

Сходження «драбинкою» застосовується на стрімких та крутих схилах. Стоячи боком до схилу, роблять крок у бік підйому і ставлять лижу на зовнішнє ребро, щоб вона не ковзала. Одночасно переставляють палицю. Спираючись на неї і лижу, що знаходиться вище по схилу, ставлять поруч (на внутрішнє ребро) іншу. Потім переставляють палицю. Надалі рух повторюється у тій самій послідовності, доки не закінчиться сходження. Верхня палиця ставиться дещо попереду від кріплення лижі, нижня — позаду ноги.

Сходження «драбинкою» виконується правильно, якщо кріплення міцно утримує ногу дитини на лижі. Спочатку дітей навчають на рівному місці, пізніше — під час сходження на гірку.

Сходження «зигзагом» застосовується на довгих схилах, коли втомливо підніматися прямо. Пересуваються звичайною ходьбою або «напів'ялинкою» навскіс із зміною напрямку.

Спуск з гір навчають одночасно із сходженням на гору. Для цього знаходять пологіший і рівний схил з не дуже твердою і накатаною поверхнею, інакше у дітей роз'їжджатимуться ноги і вони можуть упасти.

Спускатися з гір можна ковзанням у низькій, середній або високій стойці, а також «драбинкою». Вибір способу залежить від стрімкості схилу. З пологих схилів спускаються прямо і навскіс, з крутих — «драбинкою» (мал. 10).

Спуск у низькій стойці застосовується на довгих і стрімких схилах, а також у тому разі, коли треба збільшити швидкість руху. Сильно зігнуті у колінних суглобах ноги ставляться на всю ступню; голову і тулуб трохи нахиляють вперед, руки виносять вперед.

Спуск у середній стойці особливо ефективний на схилах середньої стрімкості і під час виконання поворотів. Лижі для цього треба розставити на ширину однієї-двох ступень, одну лижу висунути на

півступні вперед або поставити поряд, напівприсісти, злегка нахилитися вперед, напівзігнуті у ліктях руки трохи винести вперед, палиці тримати кільцями назад у всячому положенні (майже паралельно схилю). Щоб зберегти більшу стійкість, одну ногу треба винести трохи вперед. Спускаючись навскіс, вагу тіла переносять в основному на нижню лижу.

Спуск у високій стойці застосовується на пологістих схилах, а також для зменшення швидкості внаслідок опору повітря. Ноги ставлять ближче одна до одної; вони випрямлені більше, ніж у середній стойці, але залишаються злегка зігнутими у колінах; тулуб менше нахилено вперед; руки опущені, палиці повернуті кільцями назад.

Спуск «драбинкою» ефективний на стрімких схилах. Стоячи боком до краю схилу, треба переставити палицю вниз по схилу, зробити крок убік, «врубуючи» межу ребром у сніг. Спираючись на палиці і лижу, що стоїть нижче по схилу, приставити до неї другу лижу, а потім і палицю. Надалі рухи повторюються у тій самій послідовності. Коли сніг пухкий, то із стрімкого схилу можна зісковзувати боком до схилу, спираючись на обидві лижі.

Звичайно у дитячих садках споруджуються невисокі гірки, з яких можна спускатися лише у середній стойці. Однак з дітьми, які часто ходять на лижах, корисно проводити прогулянки по горбкуватій місцевості, де мимоволі доводиться міняти способи пересування, сходжень і спусків. Ось чому вихователь повинен знати не лише технічні прийоми і способи пересування, а й у яких випадках вони застосовуються. Не тільки знати, а й уміти показувати їх своїм вихованцям. Треба стежити, щоб під час спусків вони не нахилилися дуже сильно вперед і не розставляли широко ноги. Користуватися палицями дозволяється лише тим дітям, які оволоділи технікою спусків різними способами.

Гальмування. Щоб уповільнити рух або зупинити його, вдаються до гальмування. Під час спуску з гір воно здійснюється різними способами: «плугом», «напівплугом» тощо.

Гальмують «плугом» під час спусків на відкритих і до того ж нестрімких схилах. Для цього треба, прийнявши положення середньої стойки, розвернути задні кінці лиж, поставити лижі на внутрішні ребра носками разом, коліна трохи звести, вагу тіла перенести на п'ятки, злегка зігнуті у ліктях руки винести вперед. Палиці при цьому тримають у всячому положенні паралельно до схилу. Щоб посилити гальмування, треба ширше розвести задники лиж і більше поставити лижі на внутрішні ребра. Однак слід пам'ятати й про те, що сильне гальмування може призвести до падіння вперед (внаслідок руху лижника по інерції).

Гальмування «напівплугом» (упором) застосовується для невеликого уповільнення швидкості руху під час спусків прямо і навскіс, а також на рівнині після розкочування. Виконується воно так: одна лижа п'яткою висувається дещо вперед-вбік, друга продовжує ковзати у напрямку руху, вага тіла в основному припадає на неї, а нога з цією лижою сильніше зігнута у коліні. Ставлячи на ребро

відведену вбік лижу, тим самим викликають гальмування. Носки лиж при цьому зведені, коліна дещо зближені, руки напівзігнуті у ліктях. Коли спускаються навскіс, вагу тіла переносять більше на верхню лижу, а гальмують нижньою, поставленою під кутом у напрямку руху.

Щоб уникнути падіння вперед, гальмувати краще, поступово ставлячи лижі на ребро (особливо в умовах глибокого снігу). Нога з лижею, що зберігає прямолінійний рух, має бути зігнута у коліні, гальмуюча — майже пряма. Треба стежити, щоб діти не дуже згинали у коліні відведену вбік ногу і не випрямляли опорної.

Гальмувати палицями доводиться під час спуску по схилу, коли на шляху зустрічаються дерева, кущі та інші природні перешкоди. Не виймаючи рук з петель, треба поставити палиці похило між лижами і гальмувати, підтягуючи кисть рук до грудей і трохи присідаючи.

Палиці можна ставити не лише між лижами, а й зліва від них. У цьому випадку треба, не виймаючи руки з петлі, перенести у лівий бік праву палицю, лівою рукою взятися за неї на відстані 30—40 см від кільця і, натискуючи на палицю, гальмувати.

Дітей слід привчати пересуватися по горбкуватій, пересіченій місцевості, переборюючи нерівності. Швидкість руху і стійкість юного лижника забезпечуються при цьому найбільш раціональною для даних умов стойкою. Наприклад, при наближенні до купини або горбка треба прибрати більш високу стойку, в'їжджаючи на них (щоб запобігти поштовху), — присісти, а під час спуску — випрямитися.

Спускаючись у западину, виносять одну лижу вперед і зменшують нахил тулуба. На невеликих нерівностях «пружиняють» (амортизують) на зігнутих ногах, плавно згинаючи і розгинаючи їх, нахилиючи і випрямляючи тулуб, балансує руками, щоб пом'якшити поштовхи під час спуску. На виїзді після спуску, щоб зберегти рівновагу, одну ногу виносять уперед.

Дітей навчають переборювати перепони, які зустрічаються на шляху: неширокі канали — прямо або боком; широкі — спуском і сходженням «драбинкою».

Під час спуску з гір (без палиць) дітям пропонують різні завдання: подзвонити у дзвіночок; влучити сніжкою у ціль; піднімати шишки, що лежать на снігу; проїхати, змінюючи положення тулуба, ніг і рук, а також рухи рук (підкидання м'яча тощо); спуститися з поворотом, удвох тощо.

Діти дошкільного віку легко оволодівають основними способами пересування і поворотів, сходження на схил і спусків з нього, гальмування. Треба навчити цього усіх дітей, проводячи заняття з групою в цілому, з маленькими групами та індивідуально. Рекомендується проводити заняття 2—3 рази на тиждень тривалістю від 15 до 40 хв.

Навчаючи, вихователь вдається до показу і пояснень. Крім того, розгляд малюнків, бесіди, оповіді допомагають уточненню уявлень про техніку безпеки ходіння на лижах.

Щоб закріпити навички ходіння на лижах, проводяться рухливі ігри: у старшій групі — «Чим далі, тим краще», «Ворота», «Хто перший повернеться», «Слалом», «Карусель у лісі», «Підніми»; у підготовчій до школи групі — «Ширше крок», «Хто найшвидший», «Дожени», «Зустрічна естафета», «Не зачепи».

Проводяться також прогулянки за межі ділянки — у парк, на стадіон, у ліс. Тривалість прогулянок на лижах поступово збільшується — від 30 хв до 1—1,5 год. Важливо, щоб набуті у дитячому садку навички закріплювалися у вихідні дні під керівництвом батьків. Займаючися із своїми дітьми, вони можуть навчити їх складніших видів ходіння на лижах і закріплять ці навички на горбкуватій місцевості.

### § 3. Ковзани

**Загальна характеристика.** Катання на ковзанах зміцнює основні групи м'язів (особливо ніг), серцево-судинну і дихальну системи, загартовує організм, підвищує обмін речовин, сприяє розвитку фізичних (швидкості, спритності, рівноваги, окоміру, витривалості) і вихованню волевих якостей (сміливості, рішучості).

**Заливання ковзанки.** Майданчик для ковзанки має бути досить просторий (150—200 кв. м) і рівний. З майданчика зчищають сніг і роблять з нього валик (висота 40—50 см). Заливання проводиться при температурі від —5 до —10°. Під час снігопаду заливати ковзанку не рекомендується. Шланг для заливання тримають мундштуком догори під кутом 35—40°, тоді вода падатиме «дощем». Щоб лід був гладенький і рівний (без напливів), ковзанку заливають рядами, йдучи по майданчику повільно, не зупиняючись. Якщо водуносять відрами, виливати її слід на лист фанери, який треба тримати так, щоб один його край лежав на снігу. Заливають ковзанку доти, доки льодяний покрив не досягне 5—8 см завтовшки, зрівнявши усі нерівності.

**Типи ковзанів, одяг для занять.** Для дітей дошкільного віку рекомендуються фігурні, «снігуроньки» і прості ковзани.

Шнурувати черевики треба на підйомі ноги (голінкостопному суглобі) туго, а на пальцях вільно; якщо шнурувати туго, пальці мерзнуть навіть при невеликому морозі. Дітей треба вчити взувати і правильно шнурувати черевики, витирати їх і прибирати на місце.

Кататися на ковзанах краще у лижному костюмі, під яким мають бути шерстяний светр і рейтузи. Правда, на початку навчання можна одягати пальто і теплу (хутряну) шапку, тому що рухи дітей ще недостатньо енергійні, можливе й падіння. У безвітряну погоду діти можуть кататися на ковзанах при температурі —10, —12°.

**Зміст навчання.** У дитячому садку треба навчити прибирати вихідне положення («посадку ковзаняра»); брати розгін і ковзати на обох ногах; поперемінно відштовхуючись, ковзати на правій і лівій нозі; виконувати повороти праворуч і ліворуч; тальмувати і

робити зупинки; взувати черевики з ковзанами; доглядати за ковзанами, черевиками, одягом.

**Методика навчання.** Діти дошкільного віку дуже рано (з 3 років) можуть навчитися ковзати по льоду і виконувати прості елементи фігурного катання. Але в умовах дитячого садка важко навчати катання на ковзанах дітей молодшого віку: у них ще слабкі голінкостопні суглоби і ноги легко підвертаються, тому, щоб запобігти травмам, потрібне кваліфіковане керівництво. Крім того, діти без допомоги дорослих не можуть самостійно взувати черевики і зашнуровувати їх. Ось чому у дитячих садках навчають кататися на ковзанах лише у старшому віці (5—6 років).

Чим краща загальна фізична підготовка дітей, тим швидше вони оволодівають цим видом руху. У процесі навчання велике місце належить підготовчим вправам, які зміцнюють м'язи ніг (зокрема, стопи), а також допомагають розвитку таких фізичних якостей, як рівновага, спритність, окомір тощо. З цієї метою уже в молодших групах (з 3—4 років) практикується ковзання без ковзанів на льодяних доріжках або щільно утоптаному снігу. Ширина доріжки 50—70 см, довжина з віком збільшується — від 3—4 до 6—10 м. Спочатку діти ковзають за допомогою дорослих (дитину тримають з обох боків за руки або за одну руку), потім самостійно. Вихователь показує і пояснює, що треба зробити енергійний розгін на снігу і ковзати по льодяній доріжці на обох ногах, відставивши одну ногу назад приблизно на ширину плечей; тулуб тримати прямо (або трохи присівши). Діти старшого дошкільного віку можуть ковзати по прямій доріжці і одночасно виконувати різні завдання: ковзати низько присівши; боком; на одній нозі; руки на пояс, за голову, за спину; піймати кинуту дорослим або дитиною сніжку; повернутися кругом; присісти і знову випростатися. При цьому слід пам'ятати, що тривалість ковзання залежить від швидкості розбігу і енергійності відштовхування перед ковзанням. Діти скочуються з льодяної гірки (ширина схилу 1 м, довжина 15—20 м) по одному, удвох, утрюх, поклавши руки на пояс того, хто стоїть попереду. Вихователь стежить, щоб діти дотримувались правил скочування з гірки, визначає дозування навантаження.

Велика увага приділяється підготовчим вправам, без ковзанів і на ковзанах. Ці вправи діти виконують у приміщенні на гумових доріжках і килимках, іноді і не знімаючи з ковзанів чохла. Корисно ходити на ковзанах з підтримкою і без підтримки: рекомендується стойка на одній нозі з навісним підніманням правої і лівої ноги; пружні напівприсідання і присідання, руки вперед або на пояс; відведення то одної, то другої ноги вбік і назад до повного її випрямлення; випадати вперед-вбік; нахилення тулуба; нахилення ковзанів вправо і вліво, всередину і назовні; перенесення ваги тіла з однієї ноги на другу; підстрибування на обох ногах на місці і з пересуванням; повороти направо, наліво, кругом (переступанням); імітація ковзання тощо. Ці вправи розвивають рівновагу, зміцнюють голінкостопні, колінні й тазостегнові суглоби, полегшують засвоєння техніки ковзання.

Пізніше заняття переносять на майданчик. Діти виконують різні вправи спочатку на снігу, потім на льоду. Для катання на ковзанах відводиться час на початку прогулянки. Вихователь спочатку займається з невеликими групами (5—6 чоловік), потім зі всією групою.

Катання на ковзанах не відбувається у ті дні, коли заплановано фізкультурні та музичні заняття. Якщо діти, ковзаючи на ковзанах, дістали велике навантаження, то занадто рухливі ігри проводити на прогулянці вже недоцільно.

На снігу та на льоду спочатку повторюють вправи, що їх виконували у приміщенні, а потім уже навчають «посадки ковзаняра»; розбігу з наступним ковзанням; ковзання з черговим відштовхуванням правою і лівою ногою; поворотів, гальмування.

Вихователь пояснює дітям, що ковзатися треба в один бік — проти годинникової стрілки.

Під час правильного вихідного положення («посадка ковзаняра») тулуб злегка нахилено вперед, ноги троти зігнуті у колінах, стопи трохи розведені вбік і нахилені досередини; руки зігнуті у ліктях і розставлені у сторони, погляд звернений вперед. Щоб це положення запам'яталося, треба повторювати його після виконання різних вправ, наприклад присідань або напівприсідань.

Правильне вихідне положення створює сприятливі умови для початку бігу на ковзанах. Під час розгону рухи рук майже такі самі, як і під час звичайного бігу. Чим сильніший розмах рук, тим енергійніші і рухи ніг під час розгону.

З вихідного положення робиться 3—4 швидкі кроки на внутрішніх ребрах ковзанів (носки їх сильно розвернуті назовні), що забезпечує краще відштовхування і наступне ковзання на паралельно поставлених ковзанах. Руки при цьому опущені або злегка розведені в сторони. Юний ковзаняр ковзає завдяки набутій під час розгону швидкості. Як тільки ковзання припиняється, знову повторюється розгін. Із збільшенням швидкості розгону носки ковзанів усе менше розводяться вбік. На початку навчання вихователь пояснює дітям, що, розганяючись, не треба поспішати, а під час ковзання — розставляти широко ноги і сильно випростувати тулуб.

Коли діти опанують розгін із ковзанням, їм пропонують їздити на двох ковзанах, чергуючи напівприсідання (або присідання) з випростуванням. Це привчає сильніше згинати ноги, зберігати рівновагу, коли змінюється положення тулуба.

Під час ковзання з черговим відштовхуванням робиться сильний поштовх внутрішнім ребром лівого ковзана убік-назад, носок трохи розвертається назовні і на нього переміщується опора у кінці поштовху, права нога ковзає вперед. Після поштовху ліва нога випрямляється і лишається ззаду, піднімаючись на 10—15 см над поверхнею льоду.

На початку ковзання права нога дуже зігнута в коліні, а в кінці вона випрямляється. Ліва нога підтягується до правої, п'ятка до п'ятки. Потім відштовхуються внутрішнім ребром правого ковзана і ковзають на лівому ковзані. Права нога після поштовху випрям-

ляється ззаду; ліва ж спочатку сильно згинається, а у кінці випрямляється; права нога підтягується до лівої. Так по черзі ковзають то на правій, то на лівій нозі. На льоду залишається малюнок «ялинка». Коли відштовхуються лівою ногою, то ліва рука іде з нижнього положення вперед-вправо-вгору кистю до правого плеча. Права рука продовжує рух по дузі назад-вбік.

Вихователь добивається, щоб діти сильніше відштовхувалися і збільшували тривалість ковзання на одній нозі. Цьому допомагає завдання — пройти вказану відстань, зробивши меншу кількість кроків або збільшуючи тривалість ковзання по черзі то на одному, то на другому ковзані. Корисна і така вправа — їздити на одному ковзані, а відштовхуватись другим ковзаном.

В міру засвоєння навичок дітям дозволяється їздити на ковзанах із закладеними за спину руками. Для цього треба ноги злегка зігнути, тулуб трохи нахилити вперед, плечі розслабити, зап'ясток лівої руки за сліною притримувати кистю правої руки, голову тримати прямо, дивитися вперед.

Пересуваючись спиною вперед, вагу тіла переносять ближче до носків ковзанів, відштовхуючись легким натискуванням по черзі обома ковзанами.

Навчаючи їздити на ковзанах, вихователь застосовує методи показу, пояснення і допомоги. Так, двоє із тих дітей, хто вміє їздити на ковзанах, допомагають іншим відштовхуватися і їздити (тримаючи за руки). Можна використати санки-крісло і спеціальні стільці. Тримаючись за них, дитина відштовхується по черзі обома ногами і пересувається по льоду (крісло треба тримати ближче до себе, але не доторкатися до нього грудьми). Коли ноги не роз'їжджаються, можна вже їздити без підтримки.

Поворот на місці роблять переступанням. Дитина по черзі переставляє ноги, доки не досягне бажаного напрямку.

Роблячи поворот у русі під час катання на обох ковзанах, дитина злегка нахилиється до центра кола і переносить вагу тіла на ліву ногу (якщо поворот наліво) і обпирається на зовнішнє ребро лівого ковзана; правою ногою вона, обпираючись на внутрішнє ребро ковзана, відштовхується убік-назад і продовжує рух по дузі. Права нога рухається по колу дещо більшого радіуса, тому відстає від лівої, у бік якої робиться поворот. Таким чином виконується і поворот праворуч. Якщо діти добре підготовані, з ними можна розчувати і складніші повороти (перебіжкою тощо).

Гальмування застосовується для того, щоб зменшити швидкість руху, зупинитися або змінити напрямок. Воно виконується різними способами. Під час гальмування «плугом» треба повільно розвести п'ятки, обпираючись на внутрішні ребра ковзанів; ноги злегка зігнути, притиснути одне коліно до одного; тулуб злегка відхилити назад (щоб зберегти рівновагу), вагу тіла розподілити рівномірно на обидві ноги.

Гальмуючи «напівплугом» (упором) під час ковзання по прямій на двох паралельних ковзанах, одну ногу слід висунути трохи вперед, на неї переноситься вага тіла; другу повернути носком

досередини і упертися внутрішнім ребром ковзана у поверхню льоду; тулуб трохи відхилити назад.

Щоб зупинитися, гальмують обома ногами одночасно, повертаючи тулуб. Ступні ніг при цьому з'єднують і роблять різкий поворот на 90°. У момент повороту ноги згинаються у колінних суглобах, тулуб злегка відхиляється назад і розвертається вбік так, щоб обидва ковзани стають уперек лінії шойно закінченого руху. Зупиняються на повному ребрі ковзана.

Треба також вчити дітей падати так, щоб не забитися. Для цього достатньо швидко присісти, підтягти підборіддя до грудей, щоб висота падіння була мінімальною, і повернутися боком у бік падіння.

Вихователь стежить за тим, щоб діти не перевтомлювалися, старанно дозує навантаження. На початку курсу навчання заняття проводяться щодня, пізніше — 2—3 рази на тиждень. Тривалість заняття з віком збільшується від 8 до 25—30 хв у підготовчій групі. Через 5—10 хв треба дати дітям можливість відпочити на лавочці 2—3 хв.

Як тільки діти засвоять усі ці навички та уміння, їм пропонують їздити парами і трійками, узявшись за руки (схрестивши руки або підтримуючи за одну руку); виконувати різні завдання — об'їжджати предмети, пересуватися по колу або змієюю, спиною вперед, ковзатися на одній нозі. Корисні й ігри на льоду — «Мишоловка», «Поміняй прапорець», «Ловітка». З найбільш підготовленими дітьми можна розучити елементи фігурного катання — «пістолетик», «ластівка» тощо.

Під час пояснення вправ та ігор діти стоять, злегка нахиливши тулуб вперед, ноги поставивши носками ближче одну до одної під невеликим кутом і трохи зігнувши їх у колінах. Таке положення більш стійке.

#### § 4. Роликові ковзани

**Загальна характеристика.** На цих ковзанах корисно вправлятися навесні, влітку та восени. Вони допомагають закріпити навички, набуті дітьми взимку. Крім того, вони сприяють розвиткові фізичних (рівноваги, окоміру, витривалості) і вольових якостей (смівості і т. ін.) і водночас є підготовчими вправами до засвоєння навичок пересування на звичайних ковзанах.

Роликові ковзани на двох і чотирьох роликах (останні зручні тим, що на них легше зберегти рівновагу) прикріплюються до взуття за допомогою клепок. Черевики мають міцно облягати ногу у легкій бавовняній шкарпетці та бути акуратно зашнуровані.

Одяг рекомендується звичайний: влітку — той, у якому діти граються та гуляють на майданчику, навесні — легке пальто і шапочка, восени — лижний костюм.

**Зміст навчання.** Дітей навчають їздити на роликових ковзанах, повертатися, гальмувати, зупинятися, гратися, а також уміти взувати черевики з роликами і доглядати за ними.

**Методика навчання.** Діти, у яких сформовані навички ковзання на льоду, швидко оволодівають пересуванням на роликових ковзанах. Значно більше уваги слід приділяти тим із них, хто ніколи не їздив взимку на ковзанах. І це треба мати на увазі під час навчання.

Вихователь навчає їздити на роликових ковзанах одночасно 2—3 дітей. Спочатку він показує і пояснює техніку пересування. Потім допомагає своїм вихованцям проїхати по прямій. Робиться це звичайно так: двоє дітей беруть за руки третю, підтримують її, спонукаючи рухатися вперед. Ноги в неї мають бути розставлені, стопи паралельні, тулуб злегка нахилено вперед. Ковзання з підтримкою повторюють кілька разів протягом 3—4 днів по 5—8 хв.

На роликових ковзанах важко зберігати рівновагу, тому спочатку треба стояти спокійно, не переступати ногами, не робити різких рухів.

Коли діти засвоять навички ковзання з підтримкою, їх навчають їздити, відштовхуючись то правою, то лівою ногою. Для цього тулуб треба злегка нахилити вперед, ноги трохи зігнути в колінах, стопи дещо розвести у сторони, руки вільно зігнути у ліктях і злегка розвести у сторони. З такого вихідного положення дитина робить поштовх лівою ногою і котиться на правій; потім — поштовх правою і котиться на лівій. Рухи рук і ніг мають бути узгоджені так само, як і під час ковзання на льоду. На початку навчання кроки у дітей дуже неспівмісні, але потім їхні рухи стають енергійнішими і вони можуть проїхати більшу відстань.

Після цього навчають узгоджувати розбіг (відштовхування по черзі то однією, то другою ногою) з прокочуванням на двох ковзанах. Зробивши кілька (3—4) енергійних відштовхувань, дитина ставить ноги паралельно одна одній на невеликій відстані і котиться до уповільнення ходу або повної зупинки.

Діти повинні навчитися робити повороти. Найлегший з них — переступанням. Він виконується так: дитина трохи нахилає тулуб у потрібний бік і переступає доти, поки не закінчить поворот. Після цього можна продовжувати рухатися у новому напрямку. Перед тим як зробити поворот під час руху, хід дещо уповільнюють.

Коли діти досить добре оволодіють усіма цими навичками, треба дати їм можливість їздити самостійно, брати участь в іграх.

Треба встановити правила і суворо вимагати дотримання їх: їздити у порядку черговості у відведеному для цього місці не більш як 10—15 хв. Після ковзання витирати черевики і ковзани ганчіркою і передавати їх товаришам або класти на місце тільки чистими.

#### § 5. Санки

**Загальна характеристика.** Катаючись на санках, дітям доводиться виконувати й інші рухи: ходити і бігати, ловити своїх ровесників, лідніватися на гірку, щоб скотитися з неї. Ці рухи сприяють зміцненню основних груп м'язів, серцево-судинної і дихальної систем, посиленню обміну речовин, загартуванню, вихованню навичок правильної постави. Крім того, у дітей розвиваються швидкість,



спритність, окомір, сила, сміливість і рішучість, виховуються позитивні емоції, формуються навички догляду за гіркою та санками.

Катання на санках проводиться в ранішні (після занять) і у вечірні (після полудня) години під час перебування дітей на повітрі.

**Типи санок.** Залежно від віку дітей конструкція їх різна. Дітей до 1 року катають на санках «колиска», з 1,5 року — на санках «метеор» із спинками, а у старшому віці — на санках без епинок. Можна користуватися і санками-льодянками, що добре ковзають по укоченому снігу, а під час спускання з гірки крутяться, і діти дістають велике задоволення. До санок прив'язують мотузку.

**Підготовка гірки.** Для скочування на санках використовуються дерев'яні, земляні і сніжні гірки. Дерев'яні гірки зручні тим, що з них можна скочуватися взимку навіть при невеликому сніговому покриві, а навесні — під час ранішніх та вечірніх заморозків, коли снігові гірки втрачають свою форму. Дерев'яна гірка має бути із схилом, драбинкою і лотком (ним санки везуть вгору). Бажано, щоб схил, драбинка і лоток були з одного боку. Це дасть можливість обладнати гірку в одному з куточків майданчика. Рекомендується робити схил (5—6 м і 90 см завширшки). Висота гірки 1—1,5 м. Довжина верхнього майданчика 2 м, ширина 1,5 м. До спаду прилягає лоток (праворуч чи ліворуч) 42 см завширшки з бортами. Борти схилу і лотка потрібні для того, щоб санки не падали. Ширина борта 10 см. До лотка примикає драбинка 50 см завширшки. Висота перил біля площадки і драбинки 70 см. Висота східців драбинки 12—14 см, ширина — 23—25 см.

З перших морозяних днів використовуються земляні гірки. Тільки-но вони вкриються снігом, їх поливають водою. На майданчику мають бути невеличкі пагорки, з яких малюють катають на санках своїх ляльок і скочуються самі. Не слід відмовлятися і від природних гірок, яких багато у лісі, у полі, у парках. Треба лише визначити місце, в якому найкраще підніматися на таку гірку із санками.

Снігові гірки робляться таким чином: сніг згрібають, складають у кучугури, трамбує (ногами і лопатою) і надають форми гірки. Висота її для малю 1 м, для дітей середньої та старшої груп 1,5—2 м. Зверху вирівнюють майданчик, що переходить у схил. По краях майданчика і схилу лаштують снігові вали (бар'єри). Позаду або збоку гірки споруджують драбинку з нешироким лотком. Для малю драбинка має бути зліва від лотка, щоб дитині було зручніше правою рукою ввозити на гірку санки.

Снігову гірку злегка оббризкують холодною водою, яка, замерзаючи, утворює льодову кірку. На другий день гірку сильніше поливають водою (починаючи зверху). Сходинки драбини і верхній майданчик після поливання засипають трохи снігом, а потім піском, щоб не утворювалася ковзна поверхня (східці можна зробити з дощок). Доцільно споруджувати гірку під час відлиги. Тоді легко складати сніг грудками і надавати йому потрібної форми. Схил гірки має бути більш пологим (нахил 20—30°), лоток для ввезення санок — крутішим. Чим гірка вища і довша, тим більш захоплює

кататися з неї. Доріжку схилу поливають водою. В кінці її насипають піску або роблять сніговий замет, щоб санки вчасно зупинилися.

За станом гірки треба стежити систематично: очищати східці від снігу, посипати їх піском.

**Зміст навчання.** Дітей навчають катати одне одного на санках; виконувати різні вправи біля санок; ввозити санки на гірку і спускатися на них з різних вихідних положень і з додатковими завданнями. Крім того, дітей залучають до спорудження гірки, привчають доглядати за нею і за санками (після катання відчищати від снігу і ставити на місце).

**Методика навчання катання на санках по рівній місцевості.** У ранньому віці малю катають дорослі. Діти 3 років самі везуть санки за мотузку, катаючи ляльок і перевозючи сніг.

У дещо старшому віці (4—6 років) діти катають на санках одне одного по доріжці. Одна дитина сідає у санки, друга (іноді двоє — у молодшому віці) везе її до певного місця, підтягуючи санки за мотузку або підштовхуючи їх ззаду (тримаючись за спинку). Вихователь стежить, щоб ті діти, які катають, і ті, яких катають, мінялися місцями, щоб одну дитину возило двоє, а якщо одна, то сильніша (або рівна силою).

Вихователь пояснює, як треба сидіти на санках і як возити їх: голову і тулуб тримати прямо, дивитися вперед; ноги витягти вздовж санок (зімкнуто або розставляти на ширину плечей); руки покласти на ноги (ближче до живота) або узятися за борти санок. Дитина, яка везе санки, тримає мотузку двома або однією рукою, змінюючи їх час від часу.

Катати одне одного можна по прямій, по колу, змійкою. Для цього на снігу ставлять предмет, навколо якого возять санки, позначають коло і малюють змійку.

На санках можна пересуватися і самому за допомогою ніг. Для цього треба сісти на кінець санок спиною вперед і, відштовхуючись ногами, пересувати їх вперед. Є й інший спосіб: спираючись руками на кінець санок, йти або бігти поруч, пересуваючи їх вперед.

Катання на санках нерідко проводиться в ігровій формі. З двох або трьох санок, з'єднуючи їх мотузкою, складають «поїзд». У кожні санки сідає одна дитина, а двоє або троє везуть «поїзд». Ті, що сидять у санках-«вагонах», пересуваючи ногами по снігу, допомагають рухатися вперед. Прибувши у визначене місце, «пасажири» встають, а на їх місце сідають ті, хто віз «поїзд».

Можна проводити катання на санках і у формі змагання. Наприклад, спираючись руками на кінець санок, діти везуть їх до будь-якого орієнтира (предмет, снігова баба), оббігають його і повертаються у вихідну позицію. В іншому випадку вони сідають на кінець санок спиною вперед і, відштовхуючись ногами, пересуваються вперед до визначеного місця. Завдання — пройти відстань (5—6 м) якомога швидше. Вихователь відзначає, хто виконав завдання першим. Відстань до орієнтира може збільшуватися залежно від віку дітей та їхньої підготовленості.

Катання одне одного на санках доцільно чергувати з вправами біля санок і на санках. Так, дітям можна запропонувати оббігти навколо своїх санок; присісти, опертися об них руками; перекласти предмети, сісти або стати на санки, переступити через них тощо. Завдання поступово ускладнюються.

**Методика навчання катання на санках з гірки.** Насамперед вихователь ознайомлює дітей з правилами: спустившись, не зупинятися із санками вниз схилу або на доріжці, а відійти вбік; спускатися після того, як відійде вбік дитина, яка їде попереду; не носити санки на верхню площадку у руках, а везти за мотузку по лотку; не підніматися із санками по схилу гірки.

Спускатися з гірки на санках можна в різних вихідних положеннях: сидячи, стоячи на колінах, лежачи на животі.

Вихователь пояснює і показує, як треба сісти, куди поставити ноги і як керувати мотузкою. Спускаючись з гірки сидячи, дитина сідає посередині санок; спину тримає прямо, голову не нахиляє; ноги витягує вперед, упираючись ними у полози, або злегка розставляє їх у сторони; обома руками тримається за мотузку, натягуючи її. Щоб санки їхали прямо, треба натягти обидві мотузки однаково. Коли треба, наприклад, повернути праворуч, сильніше натягають праву частину мотузки, а вагу тіла переносять на праву частину санок. Керувати санками можна і ногами.

Дітям молодшої групи вихователь допомагає спускатися з гірки. Разом з малятами він піднімається на площадку, садовить їх на санки і обережно спускає вниз. Якщо дитина боїться, педагог бере мотузку у руки і біжить біля гірки, направляючи санки. Іноді він пропонує спускатися удвох і попереду садовить сміливішого.

Поступово діти стають рішучішими і спускаються з гірки самостійно. На невеличких гірках вони катають своїх ляльок і спускаються з ними самі.

Діти старшого дошкільного віку спускаються з крутіших і довших гірок.

Коли спускаються двоє, то той, хто сидить попереду, витягує ноги і упирається ними у передню заокруглену частину полоза; а той, хто сидить позаду, ставить їх на полози; він же і керує санками за допомогою мотузки та ніг.

Дітям старшого віку дозволяється стояти ззаду на колінах (вони злегка розставлені, спина рівна, погляд звернуто вперед), триматися за плечі тих, хто сидить попереду, і керувати санками за допомогою мотузки, а в разі потреби нахилити тулуб праворуч або ліворуч.

Спускаючись на санках з гірки у положенні лежачи на животі, треба підняти голову, дивитися вперед, розправити плечі, руки зігнути у ліктях і триматися руками за поперечку спереду. Керувати санками можна за допомогою мотузки та ніг.

Спускатися на санках у положеннях стоячи на колінах, стоячи і лежачи на животі — важко й небезпечно. Тому вихователь дозволяє це лише дисциплінованим і добре підготованим дітям.

Спускання з гірок на санках можна ускладнювати різними завданнями. Для цього над схилом, на його середині, протягується мотузка на висоті витягнутої вгору руки дитини, яка сидить на санках. На цю мотузку вішають кілька різнобарвних стрічок або дзвіночки. Проїжджаючи на санках, дитина знімає одну із стрічок або дзвонить у дзвіночок.

Можна запропонувати дітям спускатися з витягнутими у сторони руками; влучити сніжкою у ціль (у ящик, що стоїть збоку гірки, корзину); взяти один із предметів, покладених уздовж схилу (наприклад, шишки ялини); проїхати у «ворота» (між прапорцями); повернути в кінці схилу праворуч або ліворуч. Завдання поступово ускладнюються.

Вихователь стежить, щоб діти довго не чекали черги, але й не скочувалися з гірки безперервно, оскільки у першому випадку вони можуть змерзнути, а у другому — перевтомитися. Якщо з гірки катається всього 6—8 чоловік, то діти встигають відпочити. Через 20—30 хв дітям слід запропонувати інші види діяльності.

## § 6. Велосипед

**Загальна характеристика.** Їзда на велосипеді належить до швидко-кісно-силових вправ циклічного типу і дуже впливає на серцево-судинну і дихальну системи, сприяє зміцненню м'язів, особливо ніг, стопи. Під час систематичного навчання їзди на велосипеді розвиваються швидкість, спритність, окомір, координація рухів, орієнтування у просторі, ритмічність, сила і витривалість, підвищується вестибулярна стійкість, виховуються вольові якості (смівість, рішучість тощо), створюються позитивні емоції. Крім того, діти набувають знань про техніку механічного пересування, будову велосипеда і навички догляду за ним.

Для дітей дошкільного віку рекомендуються триколісні і двоколісні велосипеди. Дуже зручний комбінований велосипед, який можна ставити на два і на три колеса. Завдяки тому що сидіння піднімається і опускається, велосипед легко пристосувати до зросту дитини, щоб вона не нахилилася вперед і не сутулилася.

Велосипедами зручніше користуватися, якщо для зберігання їх відведено певне місце на ділянці. Після катання на велосипеді його треба протерти, перевірити стан деталей, змазати та поставити на місце.

Рекомендується їздити на велосипеді у штанах. Для навчання слід виділити спеціальне місце. Доріжка має бути рівною і достатнього розміру (довжина — близько 50 м, ширина 3 м). Розмір майданчика 100 кв. м.

Навчання і катання на велосипеді проводиться в ранішні та вечірні години під час перебування дітей на свіжому повітрі як навесні, так і влітку й восени.

**Зміст навчання.** Дітей ознайомлюють із правилами їзди на велосипеді і вимагають додержання їх, а головне — навчають сідати на машину (триколісну або двоколісну); злазити з неї; керувати

нею; їздити по прямій, колу, змійкою; повертати праворуч, ліворуч, кругом; гальмувати, зупинятися.

**Методика навчання.** Дітей передусім ознайомлюють з правилами їзди на велосипеді. Їздити по доріжках можна лише в одному напрямку, тримаючись правого боку. За межі доріжки виїжджати нікуди не можна. Їздити слід обережно, щоб нікого не зштовхнути. Якщо на доріжці випадково зустрінесться хто-небудь з дітей або дорослих, їх треба об'їхати. Коли діти катаються по доріжці, ніхто не повинен виходити на неї або перетинати її.

Навчання їзди на триколісному велосипеді починають з двох років. Дітей ознайомлюють з машиною і правилами їзди на ній. Потім вчать сидіти на велосипеді і зходити з нього. Вихователь пояснює, що треба підійти з лівого боку, взятися за ручки руля, праву ногу, злегка зігнувши в коліні, перенести через сідло і поставити на праву педаль. Можна сісти й іншим способом: перенести праву ногу і поставити на землю; потім сісти на сідло і поставити ноги на педалі. На велосипеді треба сидіти прямо, дивитися вперед на доріжку. Надмірне нахилання тулуба під час їзди на велосипеді негативно впливає на поставу.

Дітей навчають їздити по прямій, а потім робити повороти праворуч і ліворуч. Вихователь пояснює, що руль слід повернути у той бік, куди збирається їхати юний велосипедист. Пізніше потрібно навчити дітей їздити по колу і змійкою; з прискоренням і на швидкість; по злегка нерівній місцевості; робити поворот кругом і виконувати різні завдання — подзвонити у дзвінок, зняти підвішену стрічку тощо.

Їздити на двоколісному велосипеді починають навчати з чотирирічного віку. Якщо діти вже вміють їздити на триколісному велосипеді і рівень їхньої загальної фізичної підготовленості досить високий, навчання іде швидше. Важче засвоюють їзду на велосипеді ті з них, у кого недостатньо розвинуті рівновага і координація рухів, нерішучі, діти, що бояться впасти.

Доцільно спочатку навчити сміливіших вихованців: своїм прикладом вони позитивно вплинуть на однолітків і, крім того, надалі зможуть стати помічниками під час навчання інших дітей.

Навчати їзди на двоколісному велосипеді найкраще індивідуально. До цього слід залучати і батьків, ознайомивши їх з методикою навчання. Тоді можна буде більше і повноцінніше використовувати велосипед у дитячому садку.

Спочатку дітей ознайомлюють з велосипедом: пояснюють його будову, призначення частин і техніку пересування. Зміст навчання передбачає ведення велосипеда (дитина тримає його руками за руль і йде поруч) по прямій, з поворотами праворуч, ліворуч, кругом, по колу і змійкою; їзду по прямій з поворотами праворуч, ліворуч за допомогою дорослого; посадку на велосипед і злізання з нього; самостійну їзду по прямій, з поворотами праворуч, ліворуч і кругом, по колу і змійкою, з додатковими завданнями.

Дітям показують і пояснюють, як треба тримати і водити велосипед по прямій. Ставши з правого боку, дитина кладе руки на

руль (тримає його обома руками) і трохи відсовується вбік, щоб не заважала педаль. Під час повороту направо або наліво руль повертають у той бік, куди треба вести велосипед. Надалі даються завдання: водити велосипед по колу, змійкою, робити повороти кругом. Різноманітні вправи з веденням велосипеда формують у дітей (протягом кількох занять) навички і якості, необхідні для самостійної їзди.

Після цього дітям показують і пояснюють, що під час їзди на велосипеді сидіти треба рівно, невимушено, трохи нахилившись вперед, але не сутулячись; руль тримати не напружуючись, дивитися вперед на доріжку, обираючи собі шлях. Вихователь пильно стежить за правильною поставою (особливо на першому етапі навчання), бо тривала їзда з сильно нахиленим тулубом може призвести до сутулості. Важливо також, щоб ступні та коліна діти тримали ближче до рами велосипеда, злегка розставляючи носки ніг у сторони, і крутили педалі плавно, без різких поштовхів.

Вихователь кладе на ліву ручку руля свою ліву руку, правою рукою тримає сідло ззаду і веде по прямій велосипед разом з дитиною, що сидить на ньому, а та намагається рівномірно натискувати на педаль передньою частиною ступні. Щоб навчити дітей міцно сидіти під час руху і зберігати рівновагу на опорі, що гоїдається, педагог розкачує велосипед то вправо, то вліво. Це допомагає дитині перебороти страх і навчитися зберігати рівновагу під час руху. Коли ж вона навчиться крутити ногами педалі, стійко сидіти і повертати руль у потрібний бік, вихователь поступово передає їй керування велосипедом.

Опанувавши керування велосипедом, дитина їде впевненіше, вона навіть намагається збільшити швидкість. Адже вона переконалася на досвіді, що чим більша швидкість, тим легше утримувати рівновагу (а в разі втрати рівноваги треба повернути руль у бік нахилу). Вихователь, страхуючи дитину і допомагаючи їй, поступово вчить дитину самостійно їздити по прямій.

Після цього навчають робити повороти праворуч і ліворуч. Перед поворотом праворуч треба виїхати до лівого краю доріжки й поступово повертати руль праворуч, нахилиючи тулуб у той самий бік; перед поворотом ліворуч виїхати до правого краю доріжки і, нахилиючи тулуб ліворуч, поступово повертати у той самий бік руль. На початку навчання вихователь підказує, як треба повернути руль, і навіть фізично допомагає дитині зробити поворот. Однак невдовзі педагог знімає свою ліву руку з руля, потім відпускає сидіння, і юний велосипедист робить поворот самостійно.

Не менш важливо навчити сидіти на велосипеді і зходити з нього. Дівчатка й хлопчики роблять це по-різному.

Щоб сісти на велосипед, дівчинка, тримаючись за ручку руля, нахиляє його на себе, праву ногу ставить на напівопущену педаль; відштовхуючись лівою ногою, переводить велосипед у вертикальне положення; натискуючи правою ногою на педаль, сідає на сідло; потім натискує лівою ногою на педаль і починає обертати колеса велосипеда. Є й інший спосіб: перенести праву ногу через сідло

спереду, сісти на нього і поставити праву ногу на напівопущену педаль, потім поставити другу ногу на ліву педаль і почати обертання.

Хлопчики на велосипед сідають так: тримаючись обома руками за ручки руля, стають збоку (зліва) від велосипеда; праву педаль ставлять вгору і трохи вперед; нахилиючи велосипед на себе, переносять ззаду через сидло праву ногу; ліву ногу відривають від землі і ставлять на педаль: одночасно сідають на сидло і починають рух вперед. Інший спосіб: опустивши ліву педаль ногою вниз до відказу, поставити на неї ліву ногу; зробити кілька поштовхів правою ногою, надаючи велосипедові початкову швидкість; перенести праву ногу через сидло і сісти на нього; поставити праву ногу на педаль і почати поперемінно обертати ногами педаль, не відриваючи від них ніг. Який би спосіб не обрали юні велосипедисти, вихователь забезпечує страховку і в разі потреби підтримує велосипед за руль і сидло.

Щоб зійти з велосипеда, треба припинити обертання педалей і уповільнити хід. Коли швидкість майже зникне, велосипед нахилиють у той бік, у який хочуть зійти, а потім, спершись однією ногою на землю, переносять другу через раму або сидло. Гальмувати слід плавно, без різких поштовхів.

Пізніше дітей навчають самостійної їзди з поворотами направо, наліво і кругом, по колу і змійкою. Крім того, вихователь дає різні завдання: подзвонити у підвішений дзвіночок, зняти стрічку, керувати велосипедом однією рукою, підніматися на похилий схил і з'їжджати з нього, прискорюючи і уповільнюючи хід. Доти, поки дитина не набула навичок їзди на велосипеді по прямій і з поворотами (направо, наліво), вихователь страхує її. Він увесь час стежить за тим, щоб діти дотримувалися правил, дозує навантаження. Так, на початку навчання педагог дає можливість дітям середньої групи проїхати по доріжці (15—20 м) 3—4 рази протягом 4—5 хв. Потім навантаження поступово збільшується і у середній групі доходить до 10—15 хв, а у старшій до 20—25 хв. Вихователь стежить за самопочуттям дітей і якщо помічає ознаки втоми (тремтіння ніг і рук, часті сковзання ніг з педалей), то пропонує передати велосипед іншому. Не треба забувати, що дозування навантаження залежить від індивідуальних особливостей кожної дитини, її фізичної підготовки і ступеня оволодіння руховими навичками та уміннями. Коли діти оволодіють навичками та уміннями самостійної їзди на велосипеді, вихователь пропонує їм встановити черговість катання, визначає відстань, яку вони можуть перебороти, або час, через який треба передати велосипед товаришеві.

Досвід показує, що у сміливих, настирливих дітей з доброю фізичною підготовкою вміння їздити на велосипеді формується за 6—8 щоденних занять. Більш боязким дітям, а також тим, у кого слабо розвинута рівновага, для цього потрібно 12—15 днів.

## § 7. Самокати

**Загальна характеристика.** Їзда на самокатах сприяє зміцненню м'язів (особливо ніг і стопи), серцево-судинної і дихальної систем, розвитку швидкості, окоміру, спритності, рівноваги, витривалості.

У дитячих садках застосовуються самокати різних конструкцій. Особливо зручні самокати на гумових колесах: вони легкі, безшумні і без великих зусиль приводяться в рух. Часто діти користуються самокатами у вигляді короткої і вузької дерев'яної платформи на трьох роликах (один спереду і два ззаду).

Підбирати самокати треба відповідно до зросту дітей. У положенні стоячи на самокаті дитина повинна тримати руль, не згинаючи тулуба.

Зберігати самокати у спеціально відведеному для цього приміщенні. Треба стежити за збереженням їх, очищати від пилу, ставити на місце.

На самокатах діти їздять у ранішні та вечірні години під час перебування на свіжому повітрі.

**Зміст навчання.** Дітей навчають ставати на самокат і сходити з нього; їздити на правій і лівій нозі по прямій, по колу і змійкою; повертати праворуч, ліворуч і кругом; гальмувати і зупинятися; грати у «Правила вуличного руху».

**Методика навчання.** Навчання проводиться у старших групах на доріжці (асфальтованій) 50 м завдовжки. Вихователь пояснює, як треба ставати на самокат і керувати ним. Для цього треба взятися руками за ручки руля, одну ногу поставити на платформу, другою відштовхуватися від землі. Як тільки самокат почне досить швидко рухатися, на платформу ставлять і другу ногу. Так, керуючи рулем, їдуть по доріжці, відштовхуючись однією ногою.

Треба стежити, щоб діти по черзі відштовхувалися лівою і правою ногою. Наприклад, коли дитина їде по доріжці в один бік, вона відштовхується однією ногою; коли ж їде назад,— другою. Рівномірний поділ навантаження на обидві ноги сприяє пропорційному розвитку м'язів.

Коли діти засвоять пересування на самокаті по прямій, вихователь навчить їх робити повороти праворуч і ліворуч. Повертаючи ліворуч, треба виїхати до правого боку доріжки, відштовхнутися лівою ногою і повернути руль у лівий бік. Повертаючи праворуч — виїхати до лівого краю, відштовхнутися правою ногою і повернути руль у правий бік. Потім завдання ускладнюються: діти можуть робити повороти кругом, їздити по колу, змійкою, гратися у «Правила вуличного руху».

У дитячих садках можна користуватися і самокатом-колесом. Це циліндр 40 см завдовжки і діаметром 15 см, що складається з дерев'яного каркаса та двох циліндрів. Для їзди на самокаті-колісці треба з розбігу вскочити на нього і перебирати ногами, сильно відштовхуючись від його поверхні. Колесо можна обертати вперед і назад. Обертаючи вперед, натискають більше носками ніг, а обертаючи назад,— п'ятками. Після цього переходять до перемінного

обертання то в один, то в другий бік. Коли будуть опановані ці навички, дітям пропонують складніші завдання: їздити, не дивлячись на колесо, з предметом у руці тощо.

Вихователь стежить за дозуванням навантаження під час їзди і додержанням правил. Якщо бажаючих кататися багато, встановлюється черговість.

## § 8. Спортролери

**Загальна характеристика.** Катання на спортролерах сприяє зміцненню м'язів (особливо ніг), серцево-судинної і дихальної систем, розвитку рівноваги, окоміру, спритності.

Спортролер — це самокат удосконаленої конструкції. Рухається він вперед і убік. Висота його і рухливість значно більші, ніж у простих самокатів. Колеса розміщені та закріплені, як у двоколісного велосипеда, але вони менші. За допомогою руля, з'єданого з переднім колесом, змінюється напрям руху, робляться повороти. Між колесами розташована металева платформа. На ній укріплено гальмо, якому надають руху ногами. З правого боку платформи педаль, з'єднана рухомо із заднім колесом. Поперемінно натискаючи на педаль правою ногою, надають руху задньому колесу.

Після їзди діти самі очищають спортролери від пилу і ставлять у відведене місце. Діти їздять на них під час вранішньої і вечірньої прогулянок.

**Зміст навчання.** Дітей треба навчити сідати на спортролер і сходити з нього; їздити по прямій, по колу, змійкою, повертати праворуч, ліворуч і кругом; гальмувати й зупинятися; грати у «Правила вуличного руху». Крім того, усі вихованці дитячого садка повинні знати правила догляду за спортролером і зберігання його.

**Методика навчання.** Навесні і влітку дітей середньої і старшої груп навчають їздити на спортролерах. Довжина доріжки для катання — близько 50 м.

Діти, які вміють їздити на двоколісному велосипеді, швидко оволодівають і навичками їзди на спортролері. Спочатку їх ознайомлюють з улаштуванням машини і призначенням окремих частин, а потім навчають водіння. Вихователь говорить і показує, що спортролер слід тримати з правого боку і вести за ручки руля; пояснює, як треба стати на платформу і керувати ним під час руху, тримаючись руками за ручки руля. Для цього праву ногу треба поставити на педаль, лівою кілька разів відштовхнутися: колеса починають обертатися, і спортролер котиться вперед. Ліву ногу після відштовхування також ставлять на платформу, а правою час від часу натискають на педаль, щоб спортролер не зупинився.

Навчаючи їзди у прямому напрямку, вихователь спочатку підтримує спортролер і веде його; дитина, тримаючись за руль, діє лише правою ногою. Потім педагог (до підтримування можна залучати і дітей) відпускає руль, і дитина, яка навчається, самостійно проїжджає невелику відстань у прямому напрямку. Щоб зберегти рівновагу, руль треба тримати прямо, а тулуб не відхиляти від вер-

тикалі. Якщо ж він мимоволі нахилиться ліворуч, його треба відразу ж перевести на правий бік і злегка повернути руль праворуч. Це допомагає вирівняти положення спортролера.

Коли діти досить добре оволодіють технікою руху у прямому напрямку, їх навчають повертати праворуч, ліворуч і кругом. Спочатку вихователь допомагає, підтримуючи рукою руль, а потім відпускає його, даючи дітям можливість керувати спортролером самостійно. Щоб зупинити спортролер, вони лівою ногою натискають на гальмо.

Під час їзди треба бути уважним, дивитися вперед. Якщо хто-небудь зустрінеться на шляху, треба дати сигнал, об'їхати або зійти з спортролера.

Вихователь стежить за дозуванням навантаження і додержанням встановлених правил. Діти користуються спортролером у порядку черговості. Після того як дитина проїде приблизно 10 разів по доріжці, вона передає спортролер іншій.

Діти середньої і старшої груп оволодівають їздою на спортролері протягом тижня. Надалі навички слід закріплювати, ускладнюючи завдання і використовуючи гру у «Правила вуличного руху».

## § 9. Плавання

**Загальна характеристика.** Плавання — спосіб пересування у воді. Це циклічні рухи, які всебічно впливають на організм дитини. Під час систематичних занять у дітей зміцнюються всі основні групи м'язів, у тому числі м'язи стопи, кисті, пальців і шиї, що сприяє збереженню правильної постави. Виконувати вправи у горизонтальному положенні добре ще й тому, що вага тіла не давить на хребет і стопу, а це дає змогу запобігти порушенню постави і дефектам у стопі; якщо ж вони виникають, то коригувати (виправляти їх). Плавання сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та кісткової систем, загартуванню організму, поліпшенню обміну речовин, роботі внутрішніх органів. Це сприяє також розвитку спритності, швидкості, рівноваги, координації рухів, сили і витривалості, вихованню морально-вольових якостей (сміливості, витримки тощо). Крім того, плавання викликає позитивні емоції у дітей, особливо коли вони плавають у відкритих басейнах або у природних водоймах.

У відкритих басейнах купання і плавання рекомендується проводити в ранішні години, коли сонце краще впливає на організм, а також увечері (годині о 5—6), коли вода зігріється і стане теплою. Дозволяється купатися при температурі води +22—23°, повітря +25—26°.

Купатися і плавати можна як у басейні, так і у природній водоймі. Глибина басейна — від 20—30 до 70—80 см, ширина і довжина — не менше ніж 5 м. Розміри природної водойми 8×16 м.

**Зміст навчання.** Дітей дошкільного віку можна навчити плавати способами «кроль на грудях, не викидаючи рук», «кроль на грудях, викидаючи руки», «кроль на спині». Діти порівняно швидко навча-

ються плавати: у них більше, ніж у дорослих, розвинутий підшкірний жировий шар, завдяки чому вони легко тримаються на воді. У дитячому садку не завжди є можливість навчити дітей плавати. Ось чому там проводиться головним чином підготовча робота, зокрема з батьками. Адже саме вони і можуть створити усі умови для того, щоб навчити свою дитину плавати.

**Методика навчання.** Починати треба з привчання дітей до води і з підготовчих до плавання вправ (на суші і у воді).

Привчати до води можна уже на першому році життя дитини. Купаючи у ванні, дитину спочатку тримають на спині, підставляючи одну руку під голову, другу — під спину, або кладуть спиною на руку, кистю підтримують голову, а другою рукою допомагають робити рухи руками та ногами. Коли дитина навчиться тримати голову, її кладуть на руку животом, і вона самостійно рухає руками і ногами у воді.

Дитина, яка вміє ходити або бігати, як правило, сміливо входить (або навіть вбігає) у воду, виходить з неї, підстрибує, хлюпається, тримаючись за руку дорослого. Вправи поступово ускладнюються. У середній групі діти можуть уже вільно пересуватися у воді, робити рухи руками, виконувати різні завдання: кидати й ловити м'яч; лазити рачки на мілкому місці; «ходити» на руках вперед і назад, сидючи на мілкому місці; виконувати рухи ногами вгору і вниз; присідаючи, занурюватися до підборіддя або до очей, опускати у воду все обличчя; дмухати на воду. Застосовується також імітація: діти наслідують раків, крабів. Проводяться ігри у воді: «Чорногузи», «Дроворуб», «Каруселі», «Футбол», «Бігом за м'ячем», «Покажи п'ятки», «Катання на кругах». Ці вправи та ігри зміцнюють м'язи, привчають дитину вільно орієнтуватися у воді і готують до плавання.

Пізніше дітей вчать розплющувати очі під водою, робити видих у воду. Дитина спочатку робить вдих, а потім разом з дорослим опускається у воду; під водою розплющує очі і поступово видихає повітря через зімкнені губи. Треба навчити також затримувати дихання. Для цього даються завдання: зробити вдих і зануритися у воду; присісти там, обхопити руками коліна і пригнути до них голову. Воду тіло виштовхується спиною догори («Поплавок»).

Після цього діти виконують рухи ногами і руками, ковзання на грудях — підготовчі вправи до плавання стилем кроль. Спочатку навчають, як виконувати рухи ногами: почергове піднімання та опускання. Ці вправи виконують на мілководді у положенні сидючи та лежачи (на животі, спираючись на руки, і спині), на суші та у воді. Пересуваючись по дну на руках, а також тримаючись прямими руками за гумові надувні іграшки (круг, «гуску», «жабку») або за дошку, діти поперемінно піднімають і опускають ноги. Виконують рух усією ногою — від стегна до носка. При цьому не можна дуже згинати ноги у колінах та напружувати стопи. У старшій групі ці вправи доповнюються іграми: «Фонтан», «Коробочка», «Море хвилюється», «Гойдалки», «Поїзд у тунелі», «Піймай воду», «Хвили на морі». Підготовчі вправи для рук доцільно спочатку проводити

лежачи на лаві. Засвоївши їх, треба поєднати рухи рук і ніг. Як тільки діти навчаться координувати ці рухи на лаві, можна перейти до закріплення набутих навичок і умінь, але тепер уже у воді, використовуючи надувні гумові іграшки. Щоб навчити підтримувати горизонтальне положення тіла і зберігати рівновагу, вправляються у ковзанні. Спочатку треба присісти, потім відштовхнутися обома ногами і руки витягти вперед. Тіло набере горизонтального положення і посунеться вперед.

Дітей підготовчої до школи групи можна вчити ковзати як на грудях, так і на спині; рухати ногами вгору-вниз; пересуватися на руках по дну водоймища; робити вдих, а потім видих (3—4 рази підряд); плавати з надувною іграшкою, з кругом у руках і навіть без будь-якої підтримки. Корисні й такі ігри у воді: «Сміливі хлоп'ята», «На буксирі», «Жабка», «Медуза», «Поплавок», «Передай м'яч» тощо.

Плавання способом «кроль на грудях, не викидаючи рук» виконується так. Передусім треба прибрати горизонтальне положення грудьми униз; голова має бути над водою, підборіддя до губів занурене у неї, ноги і руки вільно витягнуті вгору (відносно вертикальної осі тіла). Потім робиться гребок одною рукою: вона опускається вниз-назад, доходячи до стегна, а після цього згинається у лікті і повертається у вихідне положення (вгору). Вона ще не встигає дійти до цієї крайньої точки, як друга рука починає робити гребок. Так руки діють по черзі.

Гребок робиться випрямленою рукою, причому пальці з'єднані. Ноги під час гребків рухаються поперемінно вгору і вниз, злегка згинаючись у колінах. Рухи руками мають бути плавними, швидкість дещо збільшується під кінець гребка. І звичайно, обов'язкове узгодження рухів ніг і рук: на кожні 2 гребки руками приходится 6 рухів ногами.

Дихати треба рогом: на 2 гребки руками — вдих, на 2 наступні — видих. Спочатку видих робиться над водою, потім поступово привчають дітей видихати у воду.

Коли діти оволодіють цими елементарними навичками, тоді непотрібними стають надувні гумові іграшки, і вихователь почне навчати триматися на воді і плавати з підтримкою. Спочатку він тримає дитину рукою під животом. Поступово підтримка послаблюється, і через деякий час дитина пливе самостійно. Педагог знаходиться поруч, щоб у будь-яку хвилину прийти на допомогу.

Дітей навчають плавати і способом «кроль на грудях, викидаючи руки». Він виконується так: прийняти горизонтальне положення, голову занурити у воду. Ногами по черзі робити рухи знизу вгору (ноги випрямлені) і зверху вниз (ноги злегка зігнуті у коліні). Рука з положення вгору опускається вниз, трохи згинається в лікті, робить гребок і закінчує його біля стегна. До середини гребка рухи руки прискорюються. Під час гребка пальці рук з'єднані і трохи зігнуті, щоб кисть краще захоплювала воду. Після гребка руку м'яко виносять з води і швидко проносять по повітрю вгору (м'язи рук у цей час розслаблені). Попереду голови вона занурюється



у воду (пальцями кисті, передпліччям і плечем). Друга рука робить такі самі рухи. Руки по черзі то гребуть, то проносяться по повітрю. Ноги працюють частіше, ніж руки: на 2 гребки руками ноги роблять по черзі 5—6 рухів.

Дихають так: обличчя слід обернути убік, щоб рот був над водою, і зробити вдих через рот; потім занурити обличчя у воду і видихнути через рот і ніс. Видих має бути рівномірним і повним.

Коли діти засвоять спосіб «кроль на грудях, викидаючи руки», можна вчити їх плавання способом «кроль на спині». Дитина лежить у воді горизонтально, але тепер уже на спині. Голова вільно занурена у воду, обличчям догори. Рухи виконуються ногами, злегка зігнутими в колінах, згори вниз і знизу вгору. На поверхні води показуються лише кінчики пальців ніг і залишається рівномірний пінявий слід.

У вихідному положенні рука витягнута вгору за головою, долоня звернена вперед-убік. На початку гребка руку відводять убік, а потім вниз до стегна. Кисть злегка згинається, захоплюючи воду. Після гребка руку виймають з води, проносять по повітрю за голову і занурюють у воду у вихідне положення. У той час як одна рука здійснює гребок, друга перебуває у повітрі. Руки і ноги працюють узгоджено. Ногами рухають частіше, ніж руками: на 2 гребки руками припадає 6 рухів ногами.

Дихання має бути узгоджене з рухами рук. Вдих робиться через рот на початку гребка однією рукою; коли вона піднімається над водою, починається видих (через рот або ніс). Він триває до наступного гребка тією ж рукою.

Вихователь стежить за самопочуттям дітей, щоб запобігти переохолодженню тіла і втомленню їх. Ознаки переохолодження: на тілі виступають сироти, дитина дрижить, гикає, знижується рухова активність. Тривалість перебування у воді у ранішні часи поступово збільшується від 3 до 15 хв, а увечері — від 3 до 8 хв. Після купання і плавання треба насухо витертися, розтертися рушником, зробити вправи, щоб зігрітися.

Не можна дозволяти дітям купатися натщесерце або відразу після їди. Треба стежити, щоб діти виконували встановлені для них правила. Групи для навчання плавання мають бути невеликими (2—6 осіб). Решта перебуває під доглядом дорослих на березі. Присутність лікаря і медсестри обов'язкова на тому місці, де відбувається плавання або купання.

## РУХЛИВІ ІГРИ

### § 1. Значення рухливих ігор

Рухливі ігри — складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат.

Рухливі ігри — один із важливих засобів всебічного виховання дітей дошкільного віку. Характерна особливість їх — комплексність

а що проводити під час ранішнього та вечірнього перебування на свіжому повітрі.

**Підготовка до проведення гри.** Підібравши гру, вихователь продумає її зміст і методику проведення, а потім складає план-конспект, у якому слід відбити усе: як зібрати дітей, розподілити між ними ролі і пояснити гру; як вишикувати дітей; які сигнали подавати до початку гри та її закінчення; скільки разів повторити гру; як регулювати фізичне навантаження.

Щоб гра пройшла успішно, вихователь заздалегідь ознайомлює дітей із звичками тварин і птахів, які діють у цій грі; читає оповідання, показує малюнки; організовує спостереження (як стрибає горобчик, як хитаються дерева під час сильного вітру); розучує текст віршів і речитативів, що їх використовують в іграх.

Вихователь готує місце для рухливої гри і фізкультурний інвентар, іграшки та атрибути; залучає до цього дітей, які викладають «будиночки» та «гнізда» із шишок та камінців, готують сніжки.

**Організація гравців та пояснення гри.** Передусім у дітей треба викликати інтерес до гри. Тоді вони краще засвоять її правила, чіткіше виконуватимуть рухи, не кажучи вже про емоційне піднесення. Можна, наприклад, прочитати вірші, заспівати пісню на відповідну тему, показати дітям приладдя, іграшки, з якими вони зіткнуться під час гри. Підвести до гри часто вдається за допомогою запитань, загадування загадок. Зокрема, можна запитати: «Що ви сьогодні малювали?» Не виключено, що діти дадуть відповідь: весну, приліт птахів. Дітям молодшої групи можна показати прапорець або будь-яку іграшку (зайчика, ведмедика) і відразу ж запитати: «Хочете погратися з цими іграшками?» Гарний наслідок дає і коротке оповідання, прочитане вихователем або розказане безпосередньо перед грою.

Організувати дітей на гру можна різними способами. У молодшій групі вихователь діє часом так: починає гратися з 3—5 хлопчиками та дівчатками, поступово до них приєднуються й інші. Іноді він дзвонить у дзвіночок або бере у руки красиву іграшку (зайчика, ведмедика), привертаючи увагу малят і відразу ж залучаючи їх до гри.

З дітьми середньої і старшої груп слід заздалегідь, ще до того як діти вийшли на ділянку, домовитися, де вони зберуться, у яку гру гратимуть і за яким сигналом почнуть її (слово, удар у бубон, дзвіночок, змах прапорцем тощо). У старшій групі вихователь може доручити кільком своїм юним помічникам-активістам зібрати усіх на гру, заздалегідь намітивши, хто кого покличе. Є й інший спосіб: розподіливши дітей по ланках, запропонувати по сигналу зібратися в умовленому місці якнайшвидше (відзначити, яка ланка швидше зібралася).

Збирати дітей слід швидко (1—2 хв), бо будь-яка затримка зменшує інтерес до гри.

Поянюючи гру, важливо правильно розмістити дітей. Найменших (молодшу групу) вихователь найчастіше ставить так, як це треба для гри (у коло, на кубики). Старшу групу він може вишику-

вати у шеренгу, півколом або зібрати біля себе (зграйкою). Вихователь повинен стояти так, щоб усі його бачили (обличчям до дітей під час шикуння у шеренгу, півколом). Якщо діти зібрані у коло, педагог займає місце поруч з ними, щоб побачити усіх.

У молодшій групі вихователь робить усі пояснення у ході самої гри. Не перериваючи її, він розміщує і переміщує дітей, розповідає, як треба діяти. У старших групах педагог повідомляє назву, розкриває зміст і пояснює правила ще до початку гри. Якщо гра дуже складна, то не рекомендується відразу ж давати докладні пояснення. Краще зробити так: спочатку пояснити головне, а потім, у процесі гри, з'ясувати окремі деталі. Під час повторного проведення гри правила уточнюються. Якщо гра знайома дітям, можна залучати їх самих до пояснення.

Пояснення змісту і правил гри має бути стислим, точним, емоційним. Велике значення при цьому надається інтонації. Пояснюючи, слід особливо виділити правила гри. Рухи можна показати до початку або у ході гри. Це звичайно робить сам вихователь, а іноді хто-небудь з дітей за його вибором. Пояснення часто супроводиться показом: як виїжджає автомобіль, як стрибає зайчик.

Успіх гри залежить від вдалого розподілу ролей. При цьому важливо враховувати особливості дітей. Соромливі, малорухливі не завжди можуть впоратися з відповідальною роллю, але поступово їх треба підводити до цього. З другого боку, не можна доручати відповідальні ролі завжди одним і тим самим дітям, бажано, щоб усі вміли виконувати їх.

В іграх з дітьми молодшого віку вихователь спочатку бере на себе виконання головної ролі (наприклад, kota у грі «Горобчики і кіт»). І тільки потім, коли малята освоюються з грою, доручає цю роль самим дітям. Ще під час пояснення він призначає ведучого і ставить решту гравців на свої місця, але з цією метою діти можуть використати і лічилки. Іноді той, хто виконує роль ведучого, сам вибирає собі заступника.

У старшій групі спочатку пояснюють гру, потім розподіляють ролі і розміщують дітей. Якщо гра проводиться вперше, то це робить вихователь, потім уже й самі гравці.

При розподілі на колони, ланки, команди треба групувати сильних дітей із слабкими, особливо у таких іграх, де є елемент змагання («Чия колона швидше збереться»).

Розмістити майданчик для гри можна заздалегідь або під час пояснення і розміщення гравців. Інвентар, іграшки та атрибути роздають звичайно перед початком гри. Іноді їх кладуть на обумовлені місця, і діти беруть їх по ходу гри.

**Проведення гри та керівництво нею.** Ігровою діяльністю дітей керує вихователь. Роль його залежить від характеру самої гри, від кількісного і вікового складу групи, від поведінки учасників. Чим менші діти, тим активніше виявляє себе педагог. Граючись з меншими дітьми, він діє нарівні з ними, часто сам виконуючи головну роль, а потім передає її дітям. У деяких випадках він бере участь у грі і тоді, коли не вистачає пари («Знайди собі пару»). Безпосе-

редня участь у грі вихователя підносить інтерес до неї, робить її емоційнішою.

Вихователь подає команди або звукові і зорові сигнали до початку гри: удар у бубон, барабан, брязкальце, музичний акорд, плескання у долоні, змах кольоровим прапорцем, рукою. Звукові сигнали не мають бути дуже гучними: сильні удари, різкі свистки надто збуджують маленьких дітей.

Вихователь робить вказівки як у ході гри, так і перед її повторенням. Він оцінює дії і поведінку дітей. Однак не слід зловживати зауваженнями, вказівками на неправильне виконання рухів. Вони можуть знизити позитивні емоції, що виникають у процесі гри. Вказівки краще робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій, заохочуючи рішучість, спритність, меткість, ініціативу, оскільки це викликає в дітей бажання точно виконувати правила гри.

Педагог підказує, як доцільно виконувати рух, ловити та вивертатися (змінювати напрямом, тікаючи від «ловітки», непомітно проскочити або пробігти повз нього, швидко зупинитися), читати вірші виразно і не дуже голосно.

Вихователь стежить за діями дітей і не допускає статичних поз (сидіння навпочіпки, стояння на одній нозі, підняття рук вперед, вгору), що викликають звуження грудної клітки та порушення кровообігу. Він спостерігає за загальним станом і самопочуттям кожної дитини. Зайве навантаження на серцево-судинну систему виявляється в тому, що обличчя у дітей червоніють, дихання різко прискорюється, з'являється покашлювання. Нерідко втома виявляється блідістю обличчя. Перевантаження уваги характеризується сильним збудженням гравців, що призводить до порушення правил, втрати інтересу до гри.

Вихователь регулює фізичне навантаження, яке має збільшуватися поступово. Якщо, наприклад, під час першого проведення гри дітям дозволяють побігати 10 с, то, повторюючи її, дещо збільшують навантаження. На четвертому повторенні воно досягає 40 с (для старшої групи), а на п'ятому-шостому тривалість її знижується. Навантаження можна збільшити, змінюючи темп виконання рухів.

Ігри великої рухливості повторюються 3—5, спокійніші 4—6 разів. Паузи між повтореннями 0,5—1 хв. Під час паузи діти виконують легші вправи або вимовляють слова тексту. Загальна тривалість рухливої гри поступово збільшується — з 5 хв у молодших групах до 15 хв у старших.

**Закінчення гри та підведення підсумків.** У молодших групах вихователь закінчує гру пропозицією перейти до будь-яких дій спокійного характеру. У старшій він пропонує різні завдання (ходьба з додатковими рухами рук), щоб заспокоїти організм дітей. На закінчення підводяться підсумки гри: відзначаються ті, хто правильно виконував рухи, виявляв спритність, швидкість, кмітливість і тямущість, дотримувався правил, виручав товаришів. Вихователь називає і тих, хто порушував правила і заважав гратися. Він аналізує,

як вдалося досягти успіху у грі, чому «ловітка» швидко упіймав одних, а інші діти ні разу не попалися йому. Підводити підсумки гри слід у цікавій формі, щоб викликати у дітей бажання наступного разу досягти ще кращих результатів.

До обговорення проведеної гри слід залучати усіх, особливо дітей середньої і старшої груп. Це привчає їх аналізувати свої вчинки, викликає свідоміше ставлення до виконання правил гри.

**Особливості методики проведення ігор у мішаній групі.** У цій групі ігри можуть проводитися як одночасно з усіма, так і окремо для молодших і старших дітей. Якщо гра проводиться спільно, то вона підбирається так, щоб бути по силах одним і другим вихованцям. Головну роль виконують старші. Вихователь регулює фізичне навантаження, зменшуючи його для дітей молодшого віку. Складніші ігри проводяться тільки із старшими під час прогулянки.

**Особливості методики проведення ігор спортивного характеру.** У дитячому садку досить широко використовуються бадмінтон, гольф, настільний теніс, а також елементи баскетболу, волейболу, футболу, хокею. Вони сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовки дітей і розвитку у них фізичних якостей (спритності, швидкості, окоміру тощо). Крім того, освоєння елементів спортивних ігор у дошкільному віці стане основою для дальших занять спортом.

Дітей старшої та підготовчої до школи груп можна навчити елементів баскетболу: ловіння та передавання м'яча, кидання м'яча обома руками у корзину, ведення м'яча. Для волейболу важливо оволодіти передачею м'яча і подачею обома руками. У футболі дітям посилені такі елементи: ведення м'яча, зупинка його, удари по м'ячу з метою передавання і попадання у ворота, а в хокеї — ведення ключкою шайби, удари по ній.

Навчаючи дітей елементів спортивних ігор, треба показувати і пояснювати. Найпростіші елементи включаються до фізкультурних занять з усіма дітьми одночасно. Найскладніші рухи розучуються під час занять невеликими групами, під час ранішнього або вечірнього (після полудня) перебування дітей на свіжому повітрі.

## **Розділ п'ятий**

### **ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

#### **§ 1. Загальна характеристика**

У дошкільних закладах з дітьми проводяться фізкультурні заняття (групові, індивідуальні та з невеликими групами дітей): ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка); фізкультхвилинка; загартовуючі процедури у поєднанні з фізичними вправами, рухливі ігри; прогулянки та екскурсії за межі ділянки, свята; вечори відпочинку. Крім того, протягом усього дня діти займаються різними видами рухової діяльності. Кожна з цих форм має своє призначення і свої

особливості у методиці; кожній відведено певне місце у режимі дня і тижня.

Усі форми роботи з фізичного виховання взаємозв'язані і доповнюють одна одну. Наприклад, вправи, яких навчають дітей на фізкультурних заняттях, застосовуються потім під час ранкової гімнастики, фізкультхвилинки і рухливих ігор, на святах і вечорах відпочинку, під час самостійних занять.

Форми фізичного виховання пов'язані і з іншими видами педагогічної роботи у дитячому садку. Так, на музичних заняттях часто застосовуються фізичні вправи, а на фізкультурних і на ранковій гімнастиці — музика, елементи танців. Під час гри закріплюються знання, які діти здобувають і в процесі інших видів діяльності, — розвиток мовлення, ознайомлення з природою.

Фізичні вправи мають бути регулярними і досить тривалими, щоб дитячий садок міг розв'язувати завдання фізичного виховання і підтримувати високий рівень працездатності дітей.

Так, режим дня включає поряд з іншими видами діяльності ранкову гігієнічну гімнастику (7—12 хв); фізкультхвилинку (4—5 хв); повітряні ванни у русі (5—10 хв); рухливі ігри (2—3 рази на день); індивідуальні заняття (або з невеликими групами); самостійні заняття. У режимі тижня передбачені також фізкультурні та музичні заняття. У зміст останніх входять фізичні вправи, у тому числі й ігри (найчастіше музичні).

Крім того, діти роблять фізичні вправи і вдома — самостійно або під керівництвом батьків.

Доцільне поєднання різних форм роботи у дошкільних закладах і сім'ї, правильна організація і методика проведення забезпечують достатнє фізичне навантаження і повноцінне вирішення усіх завдань фізичного виховання.

#### **§ 2. Фізкультурні заняття**

**Місце фізкультурних занять у режимі дня, тижня.** Організуються вони у всіх групах дитячого садка. З дітьми до 1 року проводяться індивідуально; від 1 року 6 місяців до 3 років — частіше невеликими підгрупами (5—6 осіб), від 3 до 7 років — з усією групою одночасно.

На першому році життя фізкультурні заняття проводяться щоденно; з дітьми 2—3 років і 3—7 років — двічі на тиждень.

Заняття, які включають вправи з гімнастики і рухливі ігри, відбуваються, як правило, у ранішні часи (через 30 хв після сніданку). Якщо заняття організовується у другу половину дня, доцільно почати його відразу після денного сну (до полудня) або у години перебування дітей на свіжому повітрі. І у тому, і у другому випадку заняття проводяться у спеціально обладнаному залі, влітку — на майданчику.

**Значення фізкультурних занять.** Це основна форма організованого навчання дітей рухів, яке здійснюється у певній системі і

послідовності. Поряд з формуванням рухових навичок та умінь на заняттях розвиваються відповідні фізичні якості.

Крім того, у процесі фізкультурних занять у дітей виховуються якості і здібності, потрібні для успішного навчання в школі: вміння слухати та розуміти пояснення; сприймати показ; виконувати вправи узгоджено усією групою і відповідно до вказівок вихователя; помічати помилки у себе та в товаришів. Поряд з цим на фізкультурних заняттях вирішуються й усі інші оздоровчі, навчальні й виховні завдання.

**Структура (побудова) та зміст фізкультурного заняття.** Вихователь підбирає фізичні вправи і розподіляє їх під час фізкультурного заняття особливим чином. Такий порядок зумовлений закономірностями фізіологічних і психічних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання активних рухів.

Перш ніж почати виконувати складні вправи, що характеризуються великою інтенсивністю і підвищеною швидкістю (стрибки, біг, метання), треба попередньо підготувати до цього усі органи і системи організму дитини. У протилежному разі можливі травми (розтягнення, розрив зв'язок і м'язів, переломи), а також порушення функцій серцево-судинної, дихальної, центральної нервової та інших систем. Так само необхідна нервово-психічна підготовка дітей. Якщо ігнорувати її, це може негативно вплинути на процес сприймання і засвоєння вправ, на якість виконання рухів, на формування рухових навичок та умінь, на розвиток фізичних якостей.

Ось чому важливо побудувати фізкультурне заняття так, щоб забезпечувалась попередня психологічна та фізична підготовка дітей до сприймання і виконання складніших вправ, за допомогою яких вирішуються поставлені вихователем основні завдання. Виходячи з цього, враховуючи закономірності розвитку дитячого організму і працездатності дитини, у фізкультурному занятті виділяють вступну (підготовчу), основну та заключну частини. Кожна частина розв'язує певні завдання, відповідно до яких добираються і чергуються вправи, розробляється методика проведення їх.

У вступній (підготовчій) частині ставляться насамперед завдання: організувати дітей, зібрати та активізувати їхню увагу, викликати інтерес до занять, створити бадьорий настрій. Для цього використовуються стройові вправи, різні види ходьби і бігу, стрибки на двох і одній нозі на місці і з просуванням, вправи та ігри на увагу, елементи танців.

Дітям старшого віку коротко розповідають про завдання заняття. Це викликає у них інтерес до заняття, мобілізує їх на досягнення конкретних результатів, пов'язаних з формуванням рухових умінь і навичок, з розвитком фізичних якостей.

Вступна (підготовча) частина заняття забезпечує вирішення й іншого важливого завдання — загальної і спеціальної підготовки організму до підвищення фізичного навантаження, тобто до виконання складніших вправ, які плануються в основній частині заняття. Суть цього завдання в тому, щоб підготувати м'язи, зв'язки та су-

глоби, кісткову, серцево-судинну, дихальну та центральну нервову системи до активнішої роботи. Спеціальна підготовка спрямована на підготовку тих м'язів зв'язок і суглобів, що беруть участь у виконанні найскладніших, найбільш технічних та інтенсивних вправ, які проводяться в основній частині заняття. Наприклад, якщо такою вправою будуть стрибки, то до цього треба підготувати м'язи ніг, а якщо метання — м'язи плечового поясу та рук. Спеціальна підготовка потрібна й для того, щоб настроїти організм на узгоджену діяльність усіх функціональних систем і органів. Це важливо, зокрема, й тому, що нервова система дитини до початку основної частини заняття має бути у стані максимального збудження.

Загальна підготовка найкраще забезпечується загальнорозвитковими вправами, що впливають на всі групи м'язів, і основними рухами, такими, наприклад, як ходьба, біг, стрибки на двох і на одній нозі на місці та з пересуванням. Основні рухи посилюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем, внаслідок чого фізичне навантаження поступово зростає. Спеціальна підготовка вирішується за допомогою загальнорозвиткових і підготовчих (типу підвідних) вправ.

В основній частині заняття формуються рухові навички й уміння, розвиваються фізичні якості. Порядок і послідовність вирішення завдань у цій частині зумовлені тим, що завдяки особливостям своєї центральної нервової системи дитина не може довгий час виявляти максимальну працездатність. Тому нові вправи краще розучувати на початку основної частини занять, коли нервова система і психічні процеси (увага, сприйняття) перебувають на оптимальному рівні збудливості. І вже після цього можна закріпити навички у засвоєних рухах і розвивати фізичні якості.

Зміст цієї частини фізкультурного заняття становлять основні рухи (стрибки, метання, лазіння тощо) та ігри великої рухливості, а подекуди також танці.

Коли до основної частини занять вводять кілька найскладніших рухів, то перед кожним з них дають підготовчі, підвідні вправи.

Після основної частини іде заключна. Її призначення — знизити фізичне навантаження, привести організм дитини у відносно спокійний стан, зберігши при цьому бадьорий настрій, та підбити підсумки занять.

Щоб вирішувати ці завдання, застосовують ходьбу, біг у середньому темпі, елементи танців, загальнорозвиткові вправи для плечового поясу, що заспокоюють організм, рухливі ігри спокійного характеру («Знайди предмет», «Знайди, де заховано» тощо), ігри хороводні та з піснями («Хусточка» тощо).

Кількість частин у кожному занятті та послідовність їх залишаються незмінними у всіх вікових групах дитячого садка. Тим більше, що всі частини взаємозв'язані. Зміст вступної (підготовчої) і заключної частин залежить великою мірою від завдань і змісту основної частини заняття.

Навчаючи дітей ходіння на лижах, катання на ковзанах, плавання, треба також дотримуватися цієї єдиної типової структури.

Змістом вступної частини можуть бути вправи, специфічні для даного виду рухів. Структура цих занять має забезпечувати поступове включення організму в роботу, успішне виконання поставлених завдань і, нарешті, заспокоєння організму.

Тривалість кожної частини, зміст і обсяг матеріалу, що вивчається, змінюється залежно від завдань заняття, віку дітей, стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, пори року та інших факторів.

Послідовність частин (вступної, основної, заключної) у структурі заняття відповідає закономірностям працездатності організму. Знаючи це, вихователь може правильно підбирати вправи, забезпечуючи тим самим найкращі умови для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання.

**Добір вправ.** Готуючи матеріал для кожного заняття, треба враховувати завдання; вік дітей; стан їхнього здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість; пору року, клімато-метеорологічні умови місця занять у режимі дня; наявність обладнання, інвентаря, іграшок; інтереси тих, хто вчиться.

Найкращого наслідку можна досягти тоді, коли для вирішення завдань фізичного виховання використовуються різні вправи. Тому вихователь включає у заняття стройові та загальнорозвиткові вправи, основні рухи, рухливі ігри, елементи танців. До початку плавання, ходьби на лижах, катання на ковзанах проводяться гімнастичні вправи.

До фізкультурних занять недоцільно часто включати такі вправи, які вимагають по черзі виконання, довгого чекання черги, індивідуального страхування (лазіння по гімнастичній стінці тощо); не мають великого фізіологічного впливу на організм дитини і малоефективні для розвитку м'язів (кидання м'яча вгору і ловіння його, ходьба по гімнастичній лаві); складні за організацією і проведенням у приміщенні (стрибки через довгу і коротку скалки).

Ці вправи краще проводити на ділянці дитячого садка та у сім'ї. А на ділянці у літній і зимовий час є всі умови для формування у дітей вміння ходити по снігових валах і колоді, щоб розвивати рівновагу, щоб вправлятися у стрибках із скалкою.

Отже, диференційований підхід до добору вправ для фізкультурного заняття дасть можливість збільшити його рухову щільність, підвищити оздоровчий і освітній ефект.

**Вказівки до проведення кожної частини заняття.** На початку вступної частини заняття даються стройові вправи (шикування в шеренгу, в колону по одному, повороти, перешиковування у колону по два і по чотири, в коло, врозсіп); різні види ходьби (широким кроком, високо піднімаючи коліна, змієюю, із зміною напрямку, з перешкодами); біг (у колоні по одному, врозсіп); стрибки (на двох і одній нозі на місці і з пересуванням); рухливі ігри на увагу («Два і три», «Знайди своє місце», «Знайди собі пару», «Зроби фігуру», «За високим і низьким»); елементи танців. Біг дається у середньому темпі, а рухливі ігри — середньої рухливості, щоб діти

не перезбуджувалися. Вправи добираються з «Програми виховання у дитячому садку».

На початкову організацію дітей та їхню психологічну підготовку відводиться 2—4 хв. Тривалість залежить від організованості групи.

Зміст загальної і спеціальної фізичної підготовки визначається залежно від того, наскільки складні вправи в основній частині занять і яких зусиль вони вимагатимуть від дітей. Загальнорозвиткові вправи добираються для всіх основних груп м'язів (відповідно до принципу поступового зростання навантаження): для плечового поясу та рук, для тулуба та ніг. Кількість вправ від групи до групи збільшується (з 4 до 8). Вони різні за складністю і за ступенем засвоєння: з одними діти ознайомлюються (1—2 вправи), інші — закріплюють.

Під час проведення загальнорозвиткових вправ, особливо з дітьми молодших груп, застосовуються імітація та ігрова форма (наприклад, «Витівники»). Дозування навантаження залежить від характеру вправ і віку дітей.

Щоб підсилити діяльність серцево-судинної і дихальної систем, включаються ходьба та біг, стрибки на двох і одній нозі на місці та з пересуванням, простіші танцювальні кроки. Біг і стрибки звичайно чергуються з ходьбою.

Спеціальна підготовка включає вправи, що готують до виконання першої вправи в основній частині. Це можуть бути вправи для розігрівання м'язів і суглобів плечового поясу перед метанням на дальність або вправи типу підвідних і підготовчих (наприклад, стрибки на обох ногах на місці).

Вправи вступної (підготовчої) частини заняття виконують усі діти одночасно. На загальну та спеціальну підготовку відводиться 4—8 хв.

Умілий добір вправ і правильна методика проведення їх сприяють підвищенню працездатності дітей до початку основної частини занять до оптимального рівня.

В основній частині занять формуються рухові навички та вміння, розвиваються фізичні якості. Суть її становлять основні рухи (біг, лазіння, стрибки, метання тощо), рухливі ігри, танці.

У молодшому віці дають 2—3 основні рухи (1—2 у вигляді вправи, 1—2 у рухливій грі), у старшому віці 3—4 основні рухи (2—3 у вигляді вправи і 1—2 — у рухливій грі). Кількість основних рухів може бути збільшена, якщо діти мають добру фізичну підготовку. Поєднувати вправи слід таким чином, щоб забезпечити вирішення завдань основної частини.

Основну частину заняття починають з навчання нових рухів. Після цього закріплюють навички: спочатку у вправах, а потім у рухливій грі. Крім того, у цій частині розвивають фізичні якості (швидкість, спритність тощо).

На початку основної частини заняття дають вправи, що вимагають меншого фізичного навантаження, але більшої точності рухів (метання у ціль, підлізання, ходьба по рейці гімнастичної лави).



Після них виконують вправи із значнішим фізичним та емоційним навантаженням (стрибки, біг).

Доцільно чергувати вправи спокійного характеру (підлізання, метання у ціль тощо) з більш інтенсивними (стрибки, біг). Недоцільно включати до основної частини кілька вправ, що вимагають почережного виконання (стрибки у довжину і у висоту з розгону): зменшується рухова щільність заняття, знижується увага та інтерес до нього у дітей.

Інтенсивні за своїм фізіологічним впливом на організм рухи (біг, стрибки) треба чергувати із заспокійливими вправами (ходьбою). За вправами статичного характеру, а також тими, що вимагають зосередженої уваги, мають іти динамічніші рухи (біг, стрибки).

Після навчання рухів треба закріпити набуті навички, сформувати вміння діяти у різних ситуаціях і одночасно розвинути фізичні якості. Вирішуючи це останнє завдання, планують матеріал у такій послідовності: вправи на швидкість, на спритність, на силу, на витривалість.

Щоб підняти емоційний стан і активізувати функціональну діяльність, щоб створити найкращі умови для виявлення фізичних якостей, використовують ігровий і змагальний методи. До занять включають, звичайно, уже знайомі дітям ігри, щоб не витрачати часу на розучування їх. Беруть, як правило, ігри великої рухливості, але такі, в основі яких лежать рухи, якими діти вже добре оволоділи, а не ті, яких навчили дітей щойно на цьому занятті. Різноманітні види рухів, що входять до гри, благотворно впливають на розвиток м'язів, усіх систем організму. Коли почне минати час, відведений на рухливі ігри, слід поступово зменшувати фізичне навантаження, щоб підготувати дитячий організм до виконання вправ заключної частини заняття.

Щільність основної частини заняття — одна з головних турбот вихователя. Тому він повинен дбати про безперервний і по можливості безупинний хід заняття.

Виправляти помилки краще у процесі заняття, не зменшуючи загального темпу. В міру засвоєння вправи рекомендується проводити її з усіма дітьми одночасно.

Тривалість основної частини заняття залежить від інтенсивності вправ, віку дітей, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та інших факторів. З віком тривалість основної частини збільшується (з 10 до 20 хв).

У заключній частині треба поступово привести організм у **відносно спокійний стан**. Зменшення навантаження починається ще в кінці основної частини. Добір вправ залежить від характеру їх в основній частині, а також від того, що діти робитимуть після фізкультурного заняття. До заключної частини звичайно входять різні види ходьби (на носках, п'ятках), біг (повільний); елементи спокійного танцю, загальнорозвиткові вправи для плечового поясу, ігри малорухливого характеру («Знайди предмет», «Знайди, де заховано»); ігри хороводні та з піснями («Хусточка»). Вправи у за-

ключній частині заняття усіма дітьми виконуються одночасно. Ця вимога стосується і гри. Вона проводиться стільки часу, скільки треба, щоб діти заспокоїлися. Іноді можна закінчити заняття піснею, з якою діти виходять із залу.

У кінці заняття, коли підбиваються підсумки, вихователь відзначає, хто з дітей виконував вправи правильно, хто й чому досяг успіху в грі. Крім того, корисно нагадати, кому і чим слід займатися під час прогулянки.

Тривалість заключної частини заняття — 2—4 хв.

**Типи занять.** У дитячих садках застосовуються заняття різного типу. В основу класифікації цих типів можуть бути покладені такі ознаки: зміст та навчальні завдання занять, методи проведення їх. За змістом і методом проведення розрізняють заняття мішаного, ігрового та сюжетного характеру.

До занять мішаного характеру відносять стройові та загальнорозвиткові вправи, основні рухи та рухливі ігри. Такі заняття найтипівіші для дошкільних закладів. Виняток становлять діти першого року життя, до занять з якими вводяться, крім загальнорозвиткових вправ, порівняно прості рухи (зокрема, повзання) і масаж.

На занятті ігрового характеру для вирішення завдань кожної його частини добираються ігри з відповідними рухами. Заняття цього типу проводяться переважно влітку, коли вже всі вправи вивчено і ставиться завдання — закріплювати рухові навички, розвивати фізичні якості, виявляти вміння у мінливій ситуації.

Заняття у сюжетній формі (у формі «рухового оповідання») проводяться для посилення інтересу до рухів під час закріплення навичок.

Добираються вправи відповідно до поставлених завдань, придумується сюжет («Поїздка у ліс, на дачу»). Уявімо, наприклад, що вихователь вирішив закріпити навички ходьби по гімнастичній лаві і в стрибках у довжину з місця. Він обирає сюжет «Поїздка в ліс». Спочатку розповідає, як тепер гарно в лісі, і пропонує усім піти на прогулянку. Діти шикуються в колону по одному й ідуть, зображуючи рух поїзда. «Поїзд» починає йти швидше, і «пасажирів» переходять з ходьби на біг. «Поїзд» зупиняється, і всі виходять на галявинку. Тут вони збирають квіти, ловлять метеликів (виконуючи намічені за планом загальнорозвиткові вправи). Потім переходять «місток» (ходьба по гімнастичній лаві) та стрибають через «струмочок» (стрибки у довжину з місця). Далі усі йдуть на іншу галявинку і там грають у рухливу гру «Ловітки». Після цього діти сідають у «поїзд» і їдуть додому (ходьба).

Якщо в основу класифікації покласти освітні завдання і розглянути заняття з погляду співвідношення нового і знайомого матеріалу, можна виділити такі типи:

1. Заняття мішаного типу, на яких розучуються нові вправи і закріплюються навички у вже засвоєних рухах.

2. Заняття, цілком побудовані на знайомих фізичних вправах і спрямовані на закріплення рухових навичок.



3. Заняття контрольного й підсумкового характеру, на яких перевіряються знання, рівень розвитку рухових навичок і фізичних якостей дітей, їхнє уміння гратися в рухливі ігри.

Вибір типу заняття залежить від завдань, що стоять перед вихователем, від пори року та ін.

### § 3. Методика проведення фізкультурних занять

Успішне розв'язання навчально-виховних завдань багато в чому залежить від вибору раціонального способу організації дітей на занятті. Способів таких багато, але треба виділити з них основні: фронтальний, груповий та індивідуальний. Кожний має як свої позитивні сторони, так і недоліки.

При фронтальному способі організації усі діти одночасно виконують ту ж саму вправу: стрибають на обох ногах на місці або роблять одночасно різні рухи, наприклад, хто яку хоче вправу з м'ячем.

Фронтальний спосіб організації забезпечує постійну взаємодію вихователя та дітей, створює дидактично найкращі умови для вирішення усіх завдань фізичного виховання. Педагог тримає у полі зору всю групу та безпосередньо керує її діяльністю, даючи відповідні вказівки.

Якщо вправи виконуються одночасно, то збільшується фізичне навантаження. А це сприяє міцному закріпленню рухових навичок, розвитку фізичних якостей, зміцненню м'язів, інших органів і систем організму. Разом з тим діти привчаються до колективного виконання вправ.

Істотний недолік цього способу: під час одночасного виконання вправ усією групою утруднюється індивідуальний підхід до кожної дитини.

Фронтальний спосіб організації застосовується у всіх частинах занять, у тому числі й основній. Діти можуть, наприклад, метати мішечки з піском в обручі, покладені на підлозі, або у корзину, поставлену посередині кола; метати на дальність (на ділянці); стрибають на обох ногах на місці або пересуваючись вперед.

При груповому способі група поділена на кілька підгруп (2—4). Кожна підгрупа дістає окреме завдання. Наприклад, одна підгрупа метає у ціль, друга — ходить по гімнастичній лаві, третя — вправляється з м'ячем, четверта — повзає. Після того як діти виконають кілька разів вправу, підгрупи міняються місцями. Заміна відбувається протягом занять 4 рази. Таким чином, кожна підгрупа встигає зайнятися усіма чотирма видами вправ. Вихователь, не випускаючи з-під контролю усю групу, по черзі переходить від однієї підгрупи до іншої, щоб бути там, де потрібніша його допомога й керівництво, де потрібно страхувати дітей. У кожній підгрупі призначається старший, який стежить за правильністю дій своїх підопічних і за дотриманням порядку. Кожна підгрупа може виконувати одночасно ту ж саму вправу (наприклад, метати у корзину).

Для виконання деяких вправ група поділяється на дві підгрупи. В одній з них діти можуть бити м'ячем об підлогу на відстані 1—0,5 м від себе з такою силою, щоб м'яч відскочив до другої підгрупи, розташованої на протилежному боці залу або майданчика. Так по черзі (позмінно) ударом об підлогу підгрупи передають м'ячі одна одній. Крім того, кожна підгрупа дістає завдання: у момент паузи після удару стежити за технікою виконання вправ іншою підгрупою, відзначати позитивне і негативне у їхніх діях.

Груповий спосіб організації дітей дає їм змогу набувати навичок самостійного виконання вправ. Разом з тим у них розвиваються організаторські навички керівництва підгрупою, а також відповідальне ставлення до одержаного завдання.

Груповий спосіб (особливо при поділі на 3 і 4 підгрупи) має і недоліки: обмежені можливості вихователя контролювати виконання вправ усіма дітьми, допомагати їм, виправляти їхні помилки. Крім того, фізичне навантаження збільшується мало, оскільки одночасно може виконувати вправу лише одна дитина з кожної підгрупи, решта дітей змушені чекати своєї черги.

Зазначені особливості, які властиві груповому способу організації дітей, дають змогу застосовувати його у старшому віці, коли повторюються уже вивчені вправи, коли дають завдання — розвинути у дітей вміння займатися самостійно, а також уміння керувати невеликими підгрупами.

При індивідуальному способі кожна дитина робить вправу по черзі. Це дає змогу вихователеві перевірити якість виконання рухів і дати відповідні вказівки (особливо це важливо і необхідно на етапі розучування вправи). Решта дітей спостерігають за виконанням і відзначають як позитивні моменти, так і недоліки.

Деякі вправи не можна виконувати без страхування. Прикладом можуть бути стрибки у довжину і висоту з розгону. Тут кожній дитині доводиться окремо, незалежно від інших, розганятися і долати певну довжину і висоту. Спочатку вона стрибає сама. Діти разом з вихователем стежать за якістю виконання, час від часу даючи вказівки кожній дитині, яка стрибає. Потім, в міру освоєння техніки, стрибки виконуються потоком.

**Потоковий** спосіб організації дітей на занятті полягає в тому, що діти стоять у колоні по одному. Один розганяється, відштовхується і злітає; другий у той самий час займає вихідне положення для розгону. Так вони стрибають безперервним потоком.

Особливим різновидом потокового способу є *кругове* («станційне») виконання вправ. Воно полягає в тому, що дитина, мовби пересуваючись по колу і переходячи від однієї «станції» до другої, виконує без перерви серію вправ. Наприклад, спочатку вона іде по гімнастичній лаві, потім підлізає під дугу, встає, підстрибує і дотягується до брязкальця, потім кидає м'яч у корзинку.

Перейшовши на другий бік залу, де розміщені ті ж самі прилади, дитина знову виконує ці чотири рухи. Так, діти йдуть безперервним потоком і по 4—6 разів повторюють серію вправ. Чим більше у залі приладів, тим менше часу доводиться чекати своєї черги,

а значить, тим вище фізичне навантаження. Вихователь стоїть біля того приладу, де він особливо потрібен, щоб слідкувати за дітьми, допомагати їм і страхувати. Природно, що вони займаються з інтересом, багато разів повторюють завдання і не відчують втоми. Так у дітей розвивається і витривалість.

Потоковий спосіб застосовується під час закріплення рухових навичок, а також у тому випадку, коли треба збільшити фізичне навантаження і підсилити його вплив на розвиток фізичних якостей. Тому добираються знайомі дітям вправи. Недоліки цього способу зводяться до того, що відсутність перерв між вправами утруднює спостереження за дітьми та виправлення у них помилок.

Вибір способу організації дітей залежить від новизни, складності і характеру вправ; від матеріальної оснащеності і місця проведення занять; від величини майданчика або залу; від віку дітей та їхньої підготовленості. Важливо раціонально поєднувати ці способи, щоб, підвищуючи фізичне навантаження, водночас дбати про якість виконання вправ, про розвиток у дітей фізичних якостей, а також уміння спостерігати за товаришами, помічати помилки.

На одному занятті можна чергувати різні способи організації дітей. Так, наприклад, спочатку метають мішечок з піском на дальність усі діти одночасно, а потім вихователь пропонує кожному з них метати окремо. Перевіряючи якість рухів, роблячи відповідні зауваження та виправляючи помилки, педагог залучає усіх дітей до спостереження і оцінювання техніки метання. Після цього діти всі одночасно знову метають на дальність. Фронтальний спосіб поєднується з індивідуальним.

Вправи можуть виконуватися безперервно (потоково) та з інтервалами. Можна, наприклад, стрибнути на обох ногах вгору на місці і зробити коротку паузу. А можна й так: стрибнути 3 рази підряд, а потім зробити перерву (відпочинок). Інший приклад: кругові рухи руками вперед, роблячи паузу для відпочинку після кожного обертання або тільки після 4—5 обертань підряд. Під час виконання вправ без інтервалів збільшується фізичне навантаження.

**Фізичне навантаження та його регулювання.** Під фізичним навантаженням мається на увазі величина впливу однієї вправи або комплексу їх (занять) на людський організм.

Фізичне навантаження характеризується зміною функціональних показників діяльності організму. Одним із таких показників є пульс. Спостерігаючи зміну частоти пульсу, можна простежити за фізичним навантаженням, яке діти зазнають у процесі занять. У вступній (підготовчій) частині кількість ударів пульсу збільшується на 10—15%; в основній — на 30—40%, у заключній зменшується, наближаючись до вихідної величини.

Період максимального фізичного навантаження припадає на кінець основної частини заняття, коли проводиться гра великої рухливості.

Фізичне навантаження залежить від загальної тривалості заняття. Від групи до групи вона збільшується і доводиться до 35 хв у підготовчій до школи групі.

Вік, група	1-й рік життя	2-й рік життя	1-ша молодша	2-га молодша	Середня	Старша	Підготовча до школи
Тривалість заняття (хв)	5—10	10—12	12—15	15—20	20—25	25—30	30—35

Фізичне навантаження можна підвищити також, включаючи складніші види фізичних вправ; змінюючи вихідні положення і темп виконання руху, збільшуючи кількість повторень, амплітуду руху, довжину дистанції, вагу фізкультурних приладів; застосовуючи різні способи організації дітей (фронтальний тощо). Воно залежить і від рельєфу місцевості (пересічена, рівна), характеру ґрунту (твердий, м'який, пісок), температури повітря.

На фізичне навантаження впливає характер м'язової роботи, тривалість відпочинку між вправами, метод проведення їх (змагання збільшує інтенсивність навантаження).

Завдання вихователя — забезпечити оптимальний обсяг навантаження під час заняття. Разом з тим він повинен прагнути і до *ущільнення заняття* (щільністю називається відношення часу, використаного на педагогічно виправдану діяльність, до всієї тривалості заняття).

До педагогічно виправданих відносять такі види діяльності або компоненти заняття: сприймання й осмислення дітьми пояснень, вказівок і показу вихователя; виконання вправ, неминучі паузи і необхідний відпочинок; організований аналіз дій своїх товаришів; допоміжні дії (перешиковування, встановлення приладів, струшування піску у ямах для стрибків тощо).

Не всі види педагогічно виправданої діяльності рівноцінні під час вирішення навчально-виховних завдань. Так, допоміжні дії мають менше значення, ніж спостереження й аналіз дій товаришів.

До невикористаних затрат часу належать передчасне закінчення занять; перерви, викликані порушеннями дисципліни; довге чекання черги для виконання фізичних вправ; тривала підготовка інвентаря. Треба всіляко скорочувати простої і обмежувати допоміжні дії. Для цього можна вдаватися до різних способів: заздалегідь визначити найкоротші шляхи пересування дітей; уникати зайвих перешиковувань і шиків; приборання фізкультурних приладів проводити іноді в порядку змагання (хто швидше покладе м'яч у мішечок і стане на своє місце).

Допоміжні дії неминучі й необхідні, але їх можна раціоналізувати. Наприклад, роздавання і складання фізкультурних приладів багато хто з педагогів використовує для виховання у дітей швидкості й акуратності; перешиковування і пересування — для активного відпочинку; паузи під час чекання своєї черги — для спостереження за товаришами і осмислення (аналізу) їхніх дій.

Дуже важливо так організувати заняття, щоб більше часу припадало на безпосереднє виконання вправ. Відношення часу, витра-

ченого на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості заняття називається *моторною щільністю*. Треба намагатися, щоб вона була високою, але не можна забувати й про те, що для вирішення навчально-виховних завдань потрібен певний час для пояснення і показу вправ, на виправлення помилок, оскільки це не завжди можна зробити, не перериваючи активних дій дітей. Та й паузи для відпочинку потрібні, щоб не перевантажувати дитячий організм. Тільки з урахуванням всіх цих застережень моторну щільність можна визнати одним із специфічних показників продуктивності занять.

Кожне заняття має свою міру припустимих навантажень, що визначається особливостями віку і підготовленості дітей, а також педагогічними завданнями, що їх вирішує вихователю.

Регулюючи і дозуючи фізичне навантаження, треба враховувати можливості кожної дитини. Особливо уважно треба стежити за дітьми, які прийшли у дошкільний заклад після хвороби.

Заняття має викликати лише легку втому. Вона звичайно швидко минає, не лишаючи ніяких слідів. Більш того, після заняття, якщо воно проводиться правильно, діти відчують приплив нових сил.

**Психічне навантаження.** Розучування нових вправ вимагає від дітей напруженої уваги, отже, і стану оптимального збудження нервової системи. Звичайно такий стан буває у дитини на початку основної частини заняття, коли вона готова плідно працювати, ознайомлюючись з новим матеріалом. Тому розучувати нові рухи, які вимагають напруженої уваги, слід на початку основної частини заняття.

Враховуючи цю особливість працездатності дітей, треба планувати заняття так, щоб воно включало порівняно невелику кількість нових вправ (приблизно 1/3).

**Емоційне навантаження.** Як фізкультурні заняття, так і окремі вправи, які проводяться у цікавій формі та в доброму темпі, підвищують емоційний стан дітей. Інтенсивність дитячих переживань звичайно пов'язана із ступенем фізичного навантаження, але іноді (зокрема, у грі) така відповідність не спостерігається.

Позитивні емоції підвищують тонус дитячого організму, створюючи тим самим вигідні умови як для сприймання матеріалу, що вивчається, так і для закріплення рухових навичок на вмінь.

Діти відчують радість, коли займаються у колективі ровесників; коли виконують вправи, що вимагають участі великої кількості м'язів; коли рухи проводяться у формі гри або змагання. Заняття і мають відбуватися так, щоб діти діставали задоволення, «м'язову радість».

Усе заняття вихователю має проводити бадьорим тоном. Навчаючи дітей, не можна знижувати їхнього радісного настрою, але не треба й розважати, тішити їх. Зловживання образами, поясненнями у формі цікавих оповідей надто збуджує дітей, часто відволікає їхню увагу від правильного виконання вправ.

Треба домагатися, щоб у дітей був рівний настрій — спокійний, веселий і водночас активний, серйозний. Багато залежить від ін-

тонації, від виразу обличчя вихователя (привітне, похмуре). Вказівка, зроблена веселим тоном, завжди викликає бажання виконати вправу якнайкраще.

Участь вихователя у рухливих іграх підвищує емоційний тонус у дітей, особливо молодшого віку.

Використання емоцій та зорових орієнтирів, проведення вправ у формі гри та змагань емоційно забарвлюють навчання, роблять його привабливим.

Треба пам'ятати, що діти дошкільного віку дуже легко збуджуються, тому не можна перевантажувати їх емоціями. Чергуючи вправи, що підвищують емоційний тонус, з тими, які вимагають зосередженої уваги, можна урівноважувати настрій дітей.

Уміння регулювати настрій дітей, знижувати їхній збуджений стан дає змогу вихователю досягати на заняттях найкращих результатів.

**Музика на занятті.** Вона викликає позитивні емоції, підвищує інтерес до заняття, допомагає одночасно починати і закінчувати вправи, виконувати їх у певному темпі і ритмі, до того ж виразно, м'яко.

На фізкультурному занятті доцільно супроводити музикою уже вивчені вправи: різні види ходьби та бігу (без ловіння), загально-розвиткові вправи, танці, деякі рухливі ігри.

Вправи у рівновазі, стрибки у глибину, а також у довжину і висоту з'місця та з розгону, метання, лазіння та інші рухи, що виконуються в індивідуальному темпі, як правило, не супроводяться музикою.

**Запобігання травматизму і забезпечення страхування під час виконання вправ.** Вихователю доводиться вдаватися до різноманітних дій, пов'язаних із запобіганням травматизму. Одну з них прийнято називати страхуванням.

Як страхування, так і всі інші види профілактики травматизму ефективні лише в тому разі, коли суворо дотримуються принципів навчання та виховання, а також норм санітарії та гігієни. Зокрема, такими вимогами та умовами є систематичність занять, посиленість навчального матеріалу, міцність оволодіння ним тощо. Профілактика травматизму досягається також розумним дозуванням фізичного навантаження, доброю дисципліною у групі дітей, раціональною організацією навчання. І все ж під час виконання деяких вправ виникає потреба у страхуванні (підтримування, утримування тощо). Так, наприклад, страхуванням обов'язково супроводжуються стрибки у висоту з розгону, ходьба по колоді тощо.

Попередня перевірка місця занять та обладнання, правильне з погляду запобігання можливій небезпеці розміщення дітей під час виконання вправ, наприклад під час метання на дальність, також сприятимуть запобігання травмам.

Страхування може бути пов'язане з фізичною допомогою вихователя. Так, він іноді тримає дитину за руку, коли та іде по колоді. Але зловживати цим не слід, щоб не загальмувати виховання сміливості, самовладання, витримки.

**Особливості методики занять на ділянці.** Є своя специфіка у заняттях, які проводяться на майданчику у різну пору року. Вона виявляється і в організації навчання, і у доборі вправ, і у методиці проведення їх.

Заняття просто неба сприяють загартовуванню організму, підвищенню обміну речовин, кращому постачанню органів та тканин киснем. Не менш важливо й те, що діти легше оволодівають технікою рухів і досягають більш високих наслідків у таких видах дій, як метання та стрибки, коли заняття відбуваються на спеціально обладнаних майданчиках, де є доріжки, стаціонарно встановлені прилади, ями з піском тощо. У цих умовах розвиваються і фізичні якості, особливо швидкість та витривалість. Заняття просто неба будуються за тією ж типовою (тричастинною) схемою.

У зимовий час заняття починають з нескладних за технікою виконання, але досить інтенсивних вправ та ігор. Вони допомагають зігріти дітей і зосередити їхню увагу. Рекомендується чергувати вправи рухливого характеру із спокійними, щоб запобігти як охолодженню, так і перегріванню організму. Водночас не можна рекомендувати рухи, які вимагають великих витрат енергії і напруженої уваги, а також ті, які важко виконувати в одязі. Зокрема, не слід зловживати загальнорозвитковими вправами для зміцнення м'язів спини та живота (піднімання рук догори, бокові нахили). Зовсім не треба давати лазіння, повзання, стрибків у висоту та з розгону.

Якщо діти займаються взимку у лижних костюмах, доцільно давати загальнорозвиткові вправи більш динамічного характеру — нахили тулуба вперед і назад, напівприсіди.

В основній частині заняття взимку використовують біг, метання на дальність і у ціль, вправи на рівновагу (ходьба по снігових<sup>1</sup> валах), стрибки на місці та з просуванням, рухливі ігри. До заключної частини включаються малорухливі ігри («Знайди прапорець», «Зайчик сірий вмивається»).

Навесні та влітку заняття обов'язково виносяться на майданчик, де у вихователя більше можливостей для використання вправ та ігор, які вимагають простору та особливих умов для проведення (яма з піском, наприклад). Однак, коли термометр показує температуру понад +25°, заняття треба будувати на менш рухливому матеріалі і не давати малознайомих вправ, що вимагають напруженої уваги та розучування. Вихователів треба стежити за самопочуттям дітей, суворо дозувати та чітко регулювати фізичне навантаження, щоб уникнути перегрівання їхнього організму.

Заняття на галявині або у лісі дають можливість ще більшою мірою урізноманітнювати вправи, закріплювати рухові навички та вміння, розвивати фізичні якості. До занять у природних умовах вихователь готується особливо ретельно, оскільки увага дітей відволікається постійними подразниками — навколишньою природою, співом птахів, голосами людей.

Заняття на ділянці та у природних умовах слід чергувати із заняттями у приміщенні.

**Особливості методики занять з дітьми раннього віку.** З дитиною до одного року займаються індивідуально. До занять включаються вправи для різних груп м'язів: повзання; підготовчі вправи до ходьби (переступання із підтримуванням), метання (кидання предметів) і стрибки (підстрибування із підтримуванням). Тривалість заняття — від 5 до 10 хв. Вправи добираються з урахуванням вікових особливостей і поєднуються з масажем<sup>1</sup>. Він діє безпосередньо на шкіру та інші органи. Провідні шляхи шкірного аналізатора дозрівають ще до народження дитини, тому новонароджений сприймає зовнішні впливи передусім через рецептори шкіри. Тим більше, що до 6 місяців у дітей поверхня шкіри відносно більша, ніж у дорослого.

Масаж впливає на судинну систему. У шкірі у відповідь на подразнення нервових закінчень виникають судинні рефлексії і розширюються капіляри шкіри, посилюється кровообіг у ній. Шкіра стає рожевою, еластичною, збільшується тепловіддача. У зв'язку з цим масаж може запобігти перегріванню організму у жарку погоду.

Під впливом масажу поліпшується секреторна функція сальних і потових залоз, посилюються окислювально-відновні процеси у м'язах і підвищується їхня здатність скорочуватися. Швидше минає втома м'язів і відновлюється працездатність. Масаж впливає на лімфатичну систему, прискорюючи потік лімфи.

Сестра (вихователька), яка працює з дітьми від 1,5 до 3 місяців, намагається «зняти» у них гіпертонію м'язів погладжувальним масажем, який водночас має характер своєрідного спілкування з дитиною.

Природно, що у тримісячного малюка це викликає так званий «комплекс жвавості», який включає усмішку (розслаблення мимічних м'язів) і рефлекторні розгинальні рухи кінцівок (розслаблення м'язів-згиначів). Сестра (вихователька) погладжує для цього руки й ноги; кладе дитину на живіт і погладжує спину; розтирає ступні; використовує прийом, що викликає рефлекторне згинання і розгинання ступень.

У дітей від 3 до 4 місяців важливо розвивати навички хапання і поворотів із спини на живіт, а також нормалізувати м'язовий тонус нижніх кінцівок. З цією метою застосовується масаж рук; схрещення рук на грудях; масаж ніг (погладжування та розтирання); масаж живота; поворот праворуч зі спини на живіт; масаж спини (погладжування та розминання); положення «плавця»; масаж ступень (розтирання та поплескування); вправи для ступень; поворот ліворуч зі спини на живіт.

Дитину від 4 до 6 місяців треба навчити утримувати у руці предмети, сидати. Для цього рекомендуються такі вправи: схрещення рук на грудях; погладжування, розтирання, розминання ніг; ковзні кроки; поворот праворуч із спини на живіт; погладжування,

<sup>1</sup> Див.: Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских садов/Под ред. М. Д. Ковригиной. 3-е изд. М., Медицина, 1971.

розминання, поплескування спини; «ширняння» на животі, «ширняння» на спині; згинання і розгинання рук («бокс»); масаж живота; згинання і розгинання ніг — одночасно і поперемінно; піднімання тулуба з положення лежачи на спині; поворот ліворуч зі спини на живіт.

Дитину від 6 до 10 місяців треба навчити повзати, утримувати предмети в руках, сидіти без опори, стояти з опорою. Вправи, які допомагають розв'язуванню цього завдання, робляться у такій послідовності: згинання та розгинання рук («бокс») з кільцями; ковзні кроки; поворот зі спини на живіт праворуч; масаж спини; повзання; масаж живота; присаджування з підтримуванням за обидві руки, відведені у сторони; кругові рухи руками; згинання та розгинання ніг одночасно і поперемінно; піднімання випрямлених ніг; поворот ліворуч із спини на живіт; піднімання тулуба з положення лежачи на животі з підтримуванням за руки; присаджування з підтримуванням за руки, розведені на ширину плечей (з кільцями).

У віці від 10 місяців до 1 року 2 місяців у дитини формується вміння стояти без опори і ходити, виконувати вправи згідно з мовною інструкцією, користуватися паличкою та кільцями. Послідовність вправ з дітьми цього віку: згинання та розгинання рук (сидячи, стоячи); ковзні кроки; поворот праворуч; з положення лежачи на животі встати з підтримуванням за руки (кільця); нахили тулуба і випрямлення з фіксацією колін, права долоня на животі, піднімання прямих ніг (поперемінно) до палички; присаджування з підтримуванням за руки, розведені на ширину плечей (з паличкою); присідання з триманням дитини за руки (або з кільцями); присідання з триманням за одну руку або самостійно з фіксацією колін; кругові рухи руками; повзання.

З дітьми, що досягли одного року і більше, заняття проводяться звичайною типовою (тричастинною) схемою. Дітей групують по 6—12 осіб. Загальнорозвиткові вправи, які добирають для впливу по можливості на всі м'язи тіла, частіше проводяться у сюжетній формі. Так, наприклад, дітям кажуть, щоб вони зірвали квітку (нахил вперед, руки вперед); підняли і подивилися на неї (випрямитися, руки вгору); поклали її у кошик праворуч (поворот тулуба вправо); присіли і зірвали квітку ліворуч; підняли, подивилися і поклали у кошик тощо.

В основній частині заняття діти виконують такі рухи, як повзання, пролізання, ходьба по ребристій дошці, кидання м'яча у корзину, а також грають у рухливі ігри з бігом та стрибками («Дожену», «По рівненькій доріжці»). Закінчується заняття ходьбою.

**Особливості методики занять у мішаній групі.** Бажано, щоб діти були розподілені на дві підгрупи: молодшу і старшу. Тоді й вправи добираються окремо для кожної підгрупи. Але можна проводити заняття і зі всіма одночасно. У цьому випадку разом виконується шиккування (в колону по три, чотири, коло, врозсип), ходьба, біг і загальнорозвиткові вправи, які легко виконувати молодшим. Вихователь регулює фізичне навантаження, збільшуючи його для дітей

старшого віку. Для виконання складніших рухів потрібен-таки поділ на підгрупи, бо кількісні показники (довжина і висота стрибка, відстань для метання) не можуть бути для всіх однаковими. Тому стрибають у висоту спочатку молодші, а потім старші. Виконуючи вправи на рівновагу, молодші діти ідуть по дошці гімнастичної лави, старші — по її рейці. Рухливі ігри добираються так, щоб вони були посильні для всіх.

У заключній частині даються різні види ходьби або спокійні ігри, цікаві і посильні як молодшим, так і старшим («Знайди предмет»).

**Підготовка вихователя до заняття.** Завчасна і ретельна підготовка до заняття значною мірою зумовлює успіх у вирішенні поставлених навчально-виховних завдань.

Вихователь не повинен приходити на заняття без заздалегідь складеного плану-конспекту. Знаючи своїх дітей і досягнуті ними у процесі навчання результати, він передусім визначає завдання і конкретно формулює їх. Відповідно до поставлених завдань і з урахуванням підготовленості групи добираються вправи: спочатку для основної частини заняття, потім для загальної і спеціальної фізичної підготовки організму дитини, а після цього для психологічної підготовки (вступна, підготовча, частина), нарешті, для заключної частини.

Підібравши вправи, визначивши послідовність виконання їх, вихователь продумує способи організації дітей (фронтальний, груповий, індивідуальний) та методику навчання. При цьому важливо заздалегідь вирішити такі питання, як дозування вправи; темп, в якому вона виконуватиметься; які команди подаватимуться; для яких вправ потрібен музичний супровід; які пояснення та вказівки слід застосовувати. Продумуючи методику занять, вихователь передбачає вирішення оздоровчих, навчальних та виховних завдань, тобто морального, розумового, естетичного та трудового виховання.

Перш ніж записати вправи до плану-конспекту, вихователь повинен випробувати їх, щоб потім правильно демонструвати дітям. Можна доручити це їм самим: зробивши під наглядом педагога будь-який рух, вони зуміють і показати його. Вихователеві слід готувати собі таких помічників.

Вихователь повинен продумати і відобразити у плані-конспекті розташування групи та її переміщення під час занять, а також місце для себе під час показу, пояснення і виконання вправ.

Важливо також заздалегідь підготувати місця для занять (розпушити яму для стрибків, зробити розмітку для бігу і метання), перевірити фізкультурне приладдя, підібрати інвентар і розмістити його так, щоб було зручно до нього підійти, взяти і покласти назад. Тут вихователеві допоможуть і самі діти. У молодших групах вони разом з педагогом, а у старших самостійно приносять, розкладають і навіть роздають одноліткам палиці, обручі, прапорці, м'ячі та інші предмети фізкультурного інвентаря, а також атрибути та іграшки.

Перед заняттям слід простежити, щоб приміщення було провітреним і чистим (вологе прибирання обов'язкове).

**Оцінка заняття вихователем.** Треба навчитися оцінювати кожне своє заняття<sup>1</sup>. Показником якості є ступінь виконання поставлених завдань.

Якщо усі діти розучили вправи й оволоділи спеціальними знаннями, то можна вважати навчальне завдання в основному виконаним. Однак, перш ніж прийти до такого висновку, вихователю повинен проаналізувати свої спостереження за якістю виконання вправ і по можливості врахувати кількісні показники.

Оздоровчих завдань досягають вдалим підбиранням, умілим поєднанням і правильним дозуванням вправ, а також доцільною методикою проведення їх і дотриманням гігієнічних вимог.

Щільність заняття і окремих його частин встановлюється за допомогою хронометражу. Цей метод дає можливість точно (у хвилинах і секундах) визначити час, витрачений як на виконання фізичних вправ, так і на інші види діяльності (правила хронометрування подано в додатку).

Визначити вплив фізичних вправ на організм дітей і виявити втому допомагають спостереження за самопочуттям та поведінкою. Реакцію дітей на навантаження можна встановити за зовнішніми ознаками: колір шкіри обличчя (почервоніння, збліднення, посиніння); пітливість (обличчя, лоба); дихання (через рот, задишка); робота серця (посилене серцебиття); поведінка (зниження уваги та інтересу до занять, неуважність, недисциплінованість, непосидючість, зайва рухливість або, навпаки, надмірна активність): погіршення якості виконуваних вправ (порушення координації рухів, втрата ритмічності, зниження швидкості, млявість); погіршення постави.

Вихователю, відмічаючи у своєму щоденнику позитивні сторони і недоліки, намагається у наступних заняттях виправити ці недоліки.

#### § 4. Ранкова гігієнічна гімнастика

**Значення ранкової гімнастики та її місце у режимі дня.** У дошкільних закладах звичайного типу вона проводиться щоденно перед сніданком, а у дитячих садках з цілодобовим перебуванням дітей — відразу ж після сну (зарядка).

Ранковою гімнастикою діти починають займатися у дошкільних закладах з дворічного віку. Вона спрямована головним чином на вирішення оздоровчих завдань. Сприяючи певною мірою зміцненню опорно-рухового апарату, запобіганню дефектам постави та ступні, розвитку функціональних систем організму, а також органів чуттів, вона водночас створює бадьорий, життєрадісний настрій. Поєднання ранкової гімнастики з водними процедурами допомагає загартовувати дітей.

Якщо ранкова гімнастика проводиться регулярно, то це виховує в дітей звичку щоденно займатися фізичними вправами.

Зарядка, яка проводиться відразу ж після підйому, допомагає зняти залишки сонного стану, «розбудити» дитину, підсилити діяльність усіх органів і систем і організовано почати день у дитячому садку.

У процесі ранкової гімнастики вирішуються якоюсь мірою й інші завдання фізичного (закріплення звичок та навичок правильної постави, розвиток фізичних якостей), розумового, морального, естетичного і трудового виховання.

**Добір вправ для ранкової гімнастики.** Матеріал для неї педагог бере з «Програми виховання у дитячому садку». Оздоровчий спрямованості ранкової гімнастики найбільше відповідають загально-розвиткові вправи. Вони добираються з таким розрахунком, щоб одночасно впливати як на великі (плечового поясу, спини, живота, ніг), так і на дрібні м'язи (шиї, кисті, пальців рук, стопи). Ці вправи виконуються без предметів, з предметами (прапорцями, палицями, обручами, м'ячами) і на предметах (лавах), причому з рівних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи).

Не рекомендується включати до ранкової гімнастики вправи одностороннього характеру (підняти вгору спочатку одну руку, потім — другу), з невеликою амплітудою (напівнахили, напівприсіди), що складні за координацією і вимагають напруженої уваги.

Не слід давати вправи, які впливають лише на дрібні групи м'язів (ступні, кисті), бо такі рухи не мають скільки-небудь значного фізіологічного впливу на організм, а на ранкову гімнастику відводиться обмежений час.

Для загального впливу на організм використовуються різні види ходьби (з високим підніманням колін, широким кроком), підстрибувань (на місці, з просуванням), бігу.

Для організації дітей і правильного розташування їх у залі (на майданчику) застосовуються і стройові вправи — шиккування, перешиккування, повороти, розмикання, змикання.

**Структура ранкової гімнастики.** Починається вона з шиккування дітей у шеренгу або колону по одному. Потім даються повороти на місці (праворуч, ліворуч). Після цього іде ходьба: спочатку на місці, високо піднімаючи коліна, потім — з просуванням вперед (на носках, п'ятках), у різному темпі і різних напрямках (іноді вона чергується з бігом у середньому темпі). Ходьба з прискоренням і біг потрібні на початку ранкової гімнастики, бо підсилюючи дихання і кровообіг, вони створюють сприятливі умови для виконання загальнорозвиткових вправ, більш ефективного впливу на окремі групи м'язів.

Після ходьби та бігу група перешиковується для загальнорозвиткових вправ.

Закінчивши загальнорозвиткові вправи, група переходить до виконання стрибків (на місці, з просуванням, через предмети) та бігу (у швидкому темпі). Призначення їх — підсилити (не переходячи меж оптимальної міри) фізичне навантаження на організм. Доцільно стрибки поєднувати з бігом (чергуючи з ходьбою), оскільки це справляє більш різносторонній вплив на організм дітей.

<sup>1</sup> Запитання для аналізу фізкультурного заняття наведено у додатку.



В кінці ранкової гімнастики дається ходьба, причому діти можуть, не зупиняючись, робити різні рухи руками (вгору, в сторони, до плечей). Після цього у положенні стоячи на місці можна виконувати у повільному темпі вправи для плечового поясу, щоб заспокоїти організм, та вправи для розвитку ступні (перекочування з п'ятки на носок тощо).

Після виконання завершальної вправи діти можуть читати хором вірші, в яких підкреслюється значення ранкової гімнастики, співати маршові пісні (стоячи на місці або під час ходьби).

Для дітей до одного року пасивні та активні загальнорозвиткові вправи, а також різні способи масажу даються у такій послідовності, щоб фізичне навантаження поступово збільшувалось і щоб забезпечувався вплив на всі основні групи м'язів та системи організму.

**Складання комплексів ранкової гімнастики.** Щоб її ефективність була досить високою, доцільніше складати комплекси з вправ, які вже освоєні дітьми і знайомі їм, причому розташовувати у тій послідовності, яка описана вище. Знайомі вправи виконуються правильно. Крім того, скорочується час на організацію і проведення ранкової гімнастики.

Діти, які систематично відвідують фізкультурні заняття, оволодівають великою кількістю загальнорозвиткових вправ. Цей, уже освоєний, матеріал і можна поступово включати до комплексів ранкової гімнастики, тим більше, що така потреба виникає, бо вихователі час від часу доводиться варіювати і навіть замінювати одні вправи іншими. Так, щоб збільшити фізичне навантаження і підтримати у дітей інтерес до ранкової гімнастики, через 3—4 дні допускається ускладнення вправ комплексу, зміна темпу виконання їх, збільшення кількості повторів, зміна образів, які вихованці наслідують.

На рік складають 10—12 комплексів ранкової гімнастики для кожної групи (враховуються вікові особливості дітей, стан їхнього здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість, пора року, місце проведення). Протягом цього часу вони повторюються (з деякими ускладненнями і з заміною окремих вправ).

Вихованці дитячого садка, особливо діти молодшого віку, люблять і такі комплекси, які побудовані у сюжетній формі і до того ж на одному образі — «пташки», «літаки».

Складність вправ, дозування їх і загальна тривалість ранкової гімнастики різна для дітей різних груп.

**Методика проведення ранкової гімнастики.** Перша вимога до неї — забезпечення правильного фізичного, психічного та емоційного навантаження.

Щоб фізичне навантаження могло позитивно впливати на розвиток організму дитини, воно має бути достатнім і прогресивно зростаючим. Досягши найбільшої величини під час виконання стрибків і бігу, воно поступово знижується під кінець ранкової гімнастики. Моторна щільність ранкової гімнастики має бути максимальною. Тому для пояснень і показу вправ, для роздавання фізкультурного

інвентаря і перешиковування відводиться мінімальний час. Якщо збільшити кількість повторень кожного руху, змінювати темп виконання і зменшувати інтервали між вправами, то фізичне навантаження можна підвищити. Воно залежить від загальної тривалості ранкової гімнастики. Час, відведений для неї, з віком збільшується від 4 до 12 хв. Так, у 1-й молодшій групі тривалість її 4—5 хв, у 2-й молодшій — 5—6, в середній — 6—8, у старшій — 8—10, у підготовчій до школи — 10—12 хв.

Під час ранкової гімнастики використовуються знайомі дітям вправи, тому психічне навантаження (на увагу, пам'ять) майже завжди буває невеликим.

Фізичні вправи завжди позитивно впливають на організм в тому разі, коли вони викликають у дітей життєрадісний настрій, позитивні емоції. Тому вихователь намагається створити стійкий інтерес до ранкової гімнастики, правильно чергуючи рухи, даючи достатнє навантаження. Не менш важливо емоційно проводити вправи, використовуючи музику, пісні і вірші. Однак тут, як і в усьому, потрібна міра. Зокрема, фізичні вправи і музика, які застосовуються під час ранкової гімнастики, не повинні занадто збуджувати дітей, бо це може призвести до перевтоми і зниження апетиту перед сніданком.

**Методичні вказівки.** Вихователі важливо знати особливості методики проведення вправ, які включено до ранкової гімнастики.

**Стройові вправи** використовуються у ранковій гімнастиці головним чином для того, щоб організувати дітей: На початку ранкової гімнастики група шикується у колону по одному (таке шиккування частіше застосовується у молодшому віці) або в шеренгу. Якщо малюки не можуть відразу розібратися, то вихователь допомагає їм, удаючись до зорових орієнтирів (предметів, шнура) і роблячи відповідні вказівки.

Для виконання загальнорозвиткових вправ дітей молодшої групи шикують у коло і врозсіп. У середній групі звичайно застосовується з цією метою колона по три і по чотири. При такому шикванні вихователі легше стежити за якістю виконання загальнорозвиткових вправ. Ведучих колон призначає вихователь, вони часто міняються, що дає змогу усім дітям навчитися обов'язків ведучого.

У кінці ранкової гімнастики дітей перешиковують у колону по одному для ходьби і бігу. Іноді біг виконується і при шикванні врозсіп.

Повороти праворуч, ліворуч, кругом найчастіше використовуються у старших групах. Під час виконання поворотів і всіх інших стройових вправ треба звертати увагу на правильну поставу.

**Загальнорозвиткові вправи** підбираються у такій послідовності: спочатку даються 1—2 вправи для м'язів рук і плечового поясу, що розширюють грудну клітку, потім 3—5 вправ на зміцнення м'язів живота, спини і ніг. Після бігу і ходьби виконуються 1—2 вправи для рук і плечового поясу, які допомагають заспокоїти організм.

Вправи для великих груп м'язів (особливо у старшому віці) поєднують з рухами для м'язів шиї, кистей, пальців і ступні. Напри-

клад, під час піднімання рук угору рекомендується одночасно стискувати кисті у кулаки і розтуляти їх. Щоб укріпити м'язи і зв'язки стопи, бажано проводити вправи стоячи на місці: піднімати п'ятки, не відриваючи носки від підлоги, перекучуватися на палиці з п'ятки на носок.

Кількість загальнорозвиткових вправ від групи до групи збільшується — з 4 до 7—8.

Вправи для рук і плечового поясу повторюють 8—12 разів; складніші рухи для м'язів живота і спини — 4—8 разів.

Вправи слід давати у різному темпі. Наприклад, спочатку виконують вправу 2—3 рази у середньому темпі, потім 3—4 рази — у швидкому, нарешті, 2—3 рази — знову у повільному темпі. Це збільшує навантаження на організм, сприяє розвитку швидкості, підсилює у дітей інтерес до виконання вправ.

Загальнорозвиткові вправи можуть виконуватися з різних вихідних положень тіла: стоячи, сидячи, лежачи. Два останні положення (лежачи і сидячи) вигідні тим, що знімають тиск маси тіла на хребет і незміцніле склепіння ступні, дають можливість збільшувати напруження окремих м'язів. Тому під час занять ранковою гімнастикою рекомендується користуватися килимками, стільцями, гімнастичними лавами, щоб чергувати вихідні положення.

Вправи для рук і плечового поясу найчастіше виконуються з вихідного положення основна остойка (п'ятки разом, носки нарізно). У вправах для м'язів живота і спини нерідко застосовується вихідне положення ноги нарізно (на ширині або довжині ступні, на ширині плечей, ширше плечей). У молодших групах такої стойці слід віддавати перевагу перед усіма іншими. У старших групах найбільш вигідні дві стойки: основна — у вправах для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, ноги на ширині плечей — під час виконання вправ для м'язів живота і спини.

Застосування предметів (палиць, прапорців, обручів, м'ячів, кубиків) збільшує напруження м'язів, зміцнює м'язи кистей, пальців рук і стопи; викликає у дітей інтерес до рухів і сприяє правильнішому виконанню їх; дає можливість закріплювати навички поведінки з предметами та орієнтування у просторі (виконувати вправи з предметами, не заважаючи одне одному). Під час проведення загальнорозвиткових вправ з предметами треба продумати порядок роздавання та збирання їх, передбачити таке шиккування групи, щоб діти не заважали одне одному.

Кількість загальнорозвиткових вправ та дозування їх збільшують в міру зміцнення здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.

У молодших групах вихователь виконує вправи разом з дітьми, у старших групах він спочатку називає, коротко пояснює (коли це потрібно) і показує вправу, а потім подає сигнал (команду, розпорядження) до виконання. Фіксує увагу дітей на найважливіших елементах руху, вихователь прагне запобігти помилкам. Якщо вони все ж таки трапляються, то вказівки до виправлення їх даються у ході виконання вправ.

Вказівки, зауваження мають бути спрямовані на те, щоб уточнити уявлення дітей про вправу і сприяти правильному її виконанню. Цьому допомагає поєднання лічби із словами, що означають елементи техніки, або навіть заміна лічби конкретними словами (наприклад, замість «раз» вихователь каже: «Присіли, спина пряма»). Педагог повинен продумати, коли він, повторюючи вправи, застосовуватиме лічбу, а коли замінить її словами, що уточнюють уявлення про даний елемент техніки. Доцільне чергування лічби, слів (вказівок) та інших сигналів (рух руки вниз — «присіли», вгору — «випросталися» у вправі присідання) сприяє тому, що діти правильніше і з більшим інтересом виконують рух.

Деякі вправи вихователь виконує разом з усією групою. Це скорочує час на пояснення і збільшує фізичне навантаження на організм дітей. Наслідуючи дії педагога, вони уточнюють уявлення про техніку рухів і намагаються виправити помилки. Але таке спільне виконання вправ доцільне лише у тому разі, коли вихователь бачить усю групу і може стежити за діями дітей та їхньою поведінкою.

Під час нахилів уперед, поворотів у сторони вихователь не може бачити усіх дітей, стежити за ними і давати їм вказівки. Тому у деяких випадках рекомендується попереду групи ставити дитину, яка правильно робить вправи.

Під час виконання окремих вправ використовується імітація: діти наслідують явища природи, звички тварин, рухи машин, трудові процеси. Якщо діти зображують кого-небудь, то й вказівки даються відповідно до цього образу, наприклад: «Горобчики полетіли».

Вихователь стежить, щоб кожна вправа закінчувалася гарним випрямленням тулуба, що закріплює навички правильної постави і зміцнює м'язи, які підтримують положення тіла.

Якщо виникає потреба, то вихователь допомагає окремим дітям. Наприклад, не припиняючи ходу виконання вправи, він підходить до дитини, яка нахиляється під час присідання, допомагає їй випростатися.

Педагог привчає дітей до правильного дихання під час виконання вправи. Щоб регулювати видих (подовження його), рекомендується вимовляти слова, звуки: «вниз», «ш-ш» тощо.

**Ходьба.** На початку ранкової гімнастики, після шиккування в колону по одному, дається звичайна ходьба на місці з високим підніманням колін. Це допомагає організувати дітей і зосередити їхню увагу, дає змогу легко перейти до ходьби з просуванням вперед, причому по команді «Марш!» зробити більш широкий перший крок вперед і з більшою амплітудою рук.

Щоб запобігти плоскостопості, доцільно на початку і у кінці ранкової гімнастики чергувати ходьбу на носках, п'ятках. Зміцнюючи м'язи та зв'язки стопи, ці види ходьби водночас позитивно впливають на м'язи спини. Один із прикладів такої вправи: на рахунок 8 діти ідуть звичайним кроком, на 8 — на носках, на 8 — на п'ятках; сполучення повторюється 6—8 разів.

Під час ходьби в кінці ранкової гімнастики діти можуть робити різні рухи руками — на пояс, до плечей, у сторони тощо. Корисно змінювати швидкість ходьби — від повільної до швидкої, від швидкої до повільної.

Треба стежити, щоб діти під час ходьби не човгали ногами, не розгойдувалися, голову тримали прямо, ритмічно розмахували руками, дихали через ніс. Спостерігаючи за дітьми, вихователь відповідними вказівками запобігає помилкам, а коли вони все ж виникають, виправляє їх, не припиняючи ходьби.

Проводячи ходьбу, доцільно користуватися імітацією («коні», «ходьба по глибокому снігу»).

**Біг** під час ранкової гімнастики може проводитися у колоні по одному (як на місці, так і з просуванням у різних напрямках) і врозсип. Після шиккування і ходьби він дається для того, щоб підсилити кровообіг і приплив крові до м'язів, створити найкращі умови для виконання загальнорозвиткових вправ. Виконується він у середньому темпі і чергується з ходьбою.

Після виконання загальнорозвиткових вправ біг дається у швидкому темпі для загального впливу на організм, на серцево-судинну і дихальну системи. Чергування швидкого бігу з ходьбою повторюється 2—3 рази.

Тривалість бігу без перерви поступово збільшується: для 2-ї молодшої групи вона становить 10—20 с, для середньої — 15—25, для старшої — 20—30, для підготовчої до школи — 30—40 с. Звичайно, це не абсолютні, а відносні норми; вони залежать від стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей. Лікар повинен визначити допустиме навантаження бігу для кожної дитини.

Вихователь стежить, щоб у приміщенні, на майданчику (ділянці) з твердим ґрунтом діти бігали на носках, піднімаючи вище коліна, дихали через ніс.

Проводячи біг, педагог використовує імітацію («горобчики», «літак»).

**Стрибки** підсилюють роботу серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюють м'язи і зв'язки, які підтримують внутрішні органи у правильному положенні. Виконують їх після загальнорозвиткових вправ. Застосовуються різні види стрибків: підскоки на одній і двох ногах на місці та з просуванням у різних напрямках (вперед, назад, у сторони, по колу); перестрибування через предмети (палиці, обручі, кубики); вистрибування в обруч і вистрибування з нього. Стрибки можуть чергуватися з напівприсідами, ходьбою (наприклад, стрибки і ходьба з лічбою на «чотири»).

Стрибки корисно виконувати щодня. Але за своїм впливом на організм вони не можуть повністю замінити біг. Тому, крім стрибків, треба включати у комплекс ранкової гімнастики і біг у відносно швидкому темпі, дбайливо стежачи за самопочуттям дітей.

Загальну кількість стрибків під час ранкової гімнастики можна довести до 25—30 для дітей старших груп: 6—8 стрибків підряд з перервами, повторюючи 3—4 рази.

**Особливості методики проведення ранкової гімнастики на майданчику (ділянці).** Навесні та влітку, як правило, ранкова гімнастика проводиться з дітьми усіх вікових груп на ділянці. Вихователь залежно від погоди регулює фізичне навантаження: при пониженні температури збільшує його, змінюючи темп виконання вправи; при підвищенні температури знижує, щоб запобігти перегріванню організму. Влітку діти займаються в трусах і босоніж.

Пізньої осені та взимку ранкову гімнастику можна проводити на ділянці, але тільки у старшій і підготовчій до школи групах, причому з дітьми найбільш фізично підготовленими і загартованими. Обов'язкова умова — лікарський контроль. Заняття проводять у лижних костюмах. Вправи добираються з урахуванням одягу і виконуються в енергійнішому темпі. Особливо уважно треба стежити за тим, щоб діти не переохолоджувались.

**Особливості методики проведення ранкової гімнастики у мішаній групі.** Спочатку вихователь проводить ранкову гімнастику з молодшими, потім із старшими. Якщо ж одночасно займаються усі діти, то для молодшої підгрупи вправи спрощуються, кількість повторень їх зменшується.

**Музичний супровід на ранковій гімнастиці** бажаний і корисний. Він допомагає дітям одночасно починати і своєчасно закінчувати вправи, визначаючи темп окремих елементів руху, викликає позитивні емоції і створює бадьорий настрій. Діти вчаться слухати музику і узгоджувати рухи з її характером, виконувати вправи чітко виразно, плавно.

Музичні твори добираються з урахуванням характеру вправ, включених у комплекс ранкової гімнастики.

Перші 2—3 дні доцільно проводити ранкову гімнастику без музики, використовуючи її для супроводу лише після того, як діти достатньо опанують комплекс. Завдяки цьому вони навчаться виконувати вправи як без музики, так і під акомпанемент ударних (бубна, барабана) і музичних інструментів.

**Підготовка вихователя.** Щоб досягти ефективного впливу ранкової гімнастики на організм дитини, треба скласти план-конспект, визначити послідовність вправ, продумати і правильно записати методичні вказівки. Вихователь повинен при цьому пам'ятати про способи організації дітей, дозування і темп вправ, методи проведення їх, характер показу, пояснення і вказівки, а також про заходи здійснення морального, розумового, естетичного та трудового виховання. Він дбає й про те, щоб діти вміли правильно виконувати усі вправи та були знайомі з образами, які включені у комплекс ранкової гімнастики.

Дуже важливо створити гігієнічні умови в приміщенні і на майданчику (ділянці), подбати про відповідний одяг та взуття дітей, підготувати фізкультурне приладдя.

**Оцінка вихователем ранкової гімнастики.** Щоб правильно оцінити свої дії під час ранкової гімнастики, треба систематично вести спостереження за якістю виконання вправ, за самопочуттям дітей, їхньою поведінкою. Аналізуючи ці спостереження, вихова-

тель відмічає позитивні сторони, виявляє недоліки і робить відповідні висновки, а потім вносить зміни у комплекс ранкової гімнастики, уточнює методику його проведення.

Аналіз ранкової гімнастики проводиться з питань, які подано в додатку.

### § 5. Фізкультхвилинки

Фізкультхвилинки проводяться з дітьми старших груп дитячого садка на різних заняттях, безпосередньо не пов'язаних з фізичним вихованням (з малювання, ліплення, розвитку математичних уявлень), а також між ними з метою зняти втому, дати відпочинок працюючим м'язам і нервовій системі, підвищити продуктивність розумової діяльності.

Фізкультхвилинка на заняттях, яка триває 2—3 хв і включає 3—4 вправи, поліпшує кровообіг, збуджує одні ділянки кори головного мозку (що не брали участі у попередній діяльності) і загальмовує інші (що працювали). У зв'язку з цим у дітей виникають позитивні емоції і підвищується настрій. Вони з великим інтересом займаються на заняттях, зростає і продуктивність їхньої діяльності.

Фізкультхвилинки потрібні тоді, коли у дітей втомлюються м'язи кисті, пальців (при ліпленні) і спини (при зберіганні нерухомої пози протягом довгого часу), стомлюється нервова система (на заняттях з розвитку математичних уявлень тощо). Природно, що через це знижуються увага і здатність до сприймання навчального матеріалу, погіршується настрій, виникає почуття втомленості. Діти стають неспокійними та неуважними.

Вправи для фізкультхвилинки добираються з урахуванням характеру та змісту занять.

На заняттях з малювання та ліплення дітям даються рухи руками з обертанням кисті, згинанням та розгинанням пальців; струшування руками і окремо кистями рук; нахилання і повороти тулуба. Ці вправи виконуються сидячи або стоячи (за столом).

Часто діяльність дітей пов'язана не лише з одноманітними рухами кистей рук і статичним положенням тіла (сидячи, стоячи), а й із збереженням напруженої уваги (на заняттях з формування математичних уявлень, розвитку мови), внаслідок чого виникає порушення кровообігу, втомлення м'язів і нервової системи. У цьому випадку корисні комбіновані вправи, які залучають до роботи одночасно великі і дрібні м'язи, поліпшують кровообіг в організмі і посилюють роботу дихальної системи. З цією метою даються 3—4 вправи: для рук і плечового поясу (кругові рухи руками з обертанням кистей, із згинанням та розгинанням пальців), для м'язів тулуба (нахилання з поворотом голови), для м'язів живота і ніг, разом з тим і для підсилення діяльності серцево-судинної і дихальної систем (присідання у швидкому темпі, ходьба на місці з високим підніманням колін, біг на місці, стрибки на місці). Закінчується фізкультхвилинка ходьбою у повільному темпі, що приводить організм дитини у спокійний стан, необхідний для продовження занять.

Фізкультхвилинка має створювати бадьорий настрій, але не перезбуджувати дітей. Вихователь стежить за їхнім самопочуттям і поведінкою під час і після фізкультхвилинки, використовуючи дані своїх спостережень для удосконалення змісту і методики дальшої роботи.

Фізкультхвилинки проводяться і у перервах між заняттями (5—10 хв). Вихователь (іноді доручає це кому-небудь з дітей) може провести повністю комплекс ранкової гімнастики (дещо змінивши його), запланований на поточний тиждень, або спеціально підібрати загальнорозвиткові вправи з предметами і без них.

Порядок виконання вправ такий самий, як і на ранковій гімнастиці: спочатку йдуть вправи для плечового поясу, потім — для м'язів спини, живота і ніг тощо. Дітей треба стимулювати до того, щоб вони випрямляли тулуб і зберігали правильну поставу.

У ці 5—10 хв діти можуть займатися і самостійно різними вправами (з м'ячем, накидання кілець, влучення у ціль, більбоке) та гратися у рухливі ігри («Вудочка»). Вправи мають бути простими, давати можливість одночасно рухатися усім дітям, поліпшувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем, знімати втому м'язів та нервової системи, підвищувати продуктивність наступних занять.

### § 6. Загартувальні процедури у поєднанні з фізичними вправами

У дитячому садку проводяться спеціальні загартувальні процедури: водні, повітряні, сонячні ванни. Ефективність їхнього впливу на організм зростає, якщо вони поєднуються з фізичними вправами<sup>1</sup>.

Загартування має бути систематичним, тривати увесь рік, причому треба поступово знижувати температуру повітря і води, збільшуючи одночасно тривалість процедур. Вплив їх найефективніший тоді, коли вони застосовуються у комплексі. У всіх цих питаннях вирішальна роль належить лікареві. Діючи пліч-о-пліч з педагогом, він призначає і дозує загартувальні процедури для кожної дитини зокрема.

Щоб правильно проводити загартувальні процедури, вихователі треба зрозуміти механізм загартування і роль фізичних вправ у цьому процесі. Передусім важливо пам'ятати, що гаряча вода, пара, тепле повітря, сонячні промені, масаж і фізичні вправи розширюють, а холодна вода, сніг, морозне повітря звужують судини.

**Водні процедури** (обтирання, обливання, душ, купання) організовуються після ранкової гімнастики. Це доцільно тому, що під

<sup>1</sup> Методика загартування водою, повітрям і сонцем розкрита у підручниках з дошкільної гігієни та навчальних посібниках. Див.: Спиріна В. П. Закаливание детей. М., Просвещение, 1972; Леви-Гориневская Е. Г., Быкова А. И. Закаливание организма ребенка. 3-е изд. М., Учпедгиз, 1962. Ми обмежуємося лише питанням поєднання загартувальних процедур з фізичними вправами.

час виконання фізичних вправ збільшується приплив крові до м'язів і шкіри, внаслідок чого судини розширюються. Прохолодна вода викликає звуження їх. Щоб вони знову розширилися, треба зробити фізичні вправи, або енергійно розтертися рушником, або застосувати різні способи масажу. Таке по черешне звуження та розширення судин прийнято називати гімнастикою судин.

Загартування водою починають з елементарних процедур — умивання обличчя, обмивання шиї та верхньої частини грудей, рук до ліктів.

**Обтирання** — процедура, що сильніше діє на організм. Рукавичкою, змоченою у воді (температура 32—22°), спочатку обтирають кінцівки, потім груди, живіт, спину. Після цього енергійно розтираються сухим рушником. Можна використати і різні способи масажу.

**Обливання** — ще сильніша процедура, тому температура води має бути на 2—3° вища, ніж під час обтирання. Обливатися можна з лійки, глечика або замінити їх душем. Приймаючи душ, корисно робити вправи, пов'язані з розтиранням тіла. Тривалість приймання холодного душу не має перевищувати 40 с.

Після холодного душу для розширення судин корисно прийняти гарячий (контрастний) душ, а потім розтертися рушником до почервоніння шкіри. В результаті виникає приймний, бадьорий стан.

Температура повітря у приміщенні, де проводяться водні процедури, має бути не нижчою за +20, +18°. Враховуючи збуджувальну дію водних процедур, їх треба проводити після сну.

**Обливання ніг.** Обливання стоп і голінок холодною водою призначається після денного сну або увечері, у поєднанні з гігієнічною процедурою миття ніг.

Ця проста водна процедура дає великий ефект як з погляду загартування організму, так і в розумінні профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів. Справа в тому, що існує рефлексний зв'язок між тонусом і величиною просвіту підшкірних кровоносних судин стоп і голінок і кровоносними судинами, які знаходяться у слизовій оболонці носа і верхніх дихальних шляхів. Тому у незагартованої людини внаслідок різкого охолодження ніг з'являється нежить. При обливанні ніг підвищується тонус судинної системи, збільшується частота пульсу, легенева вентиляція та газообмін, але лише в тому разі, коли температура шкіри стоп вища від температури води на кілька градусів. Ось чому перед обливанням треба підвищити температуру ніг за допомогою фізичних вправ (поперемінне піднімання п'яток, не відриваючи носків від підлоги; перекочування з п'ятки на носок; ходьба, біг, стрибки на місці, присідання). Після обливання треба розтерти ноги рушником і знову зробити названі вище вправи. Для обливання ніг застосовують воду, температура якої +28, +16°.

**Купання** у середній смузі СРСР починають при температурі води не нижчій за +22° і навколишнього повітря +24, +26°. Тривалість купання з віком збільшується від 1 до 7 хв. Не можна купатися натщесерце або раніше ніж через 1,5 год після їди.

Треба стежити, щоб діти із спітнілим та охолодженим тілом не входили у воду. Спочатку рекомендується зробити кілька рухів на суші, а потім, зайшовши у воду, виконувати підготовчі вправи до плавання, гри з м'ячем і з гумовими надувними предметами. Важливо стежити за дозуванням і не допускати появи у дітей ознобу.

Після купання треба витертися рушником і зробити фізичні вправи.

**Повітряні ванни.** Влітку діти протягом майже всього дня перебувають на відкритому повітрі у полегшеному одязі (трусах, літньому взутті, часто босоніж) і, отже, приймають повітряні ванни.

У холодний час загартування дитячого організму відбувається під час фізкультурних занять і ранкової гімнастики, завдяки полегшеному одягу. Крім того, спеціально організуються повітряні ванни, які проводяться після денного сну. Температура приміщення поступово знижується до +14°, а тривалість повітряної ванни збільшується від 5 до 12 хв.

Доцільно поєднувати повітряні ванни з фізичними вправами. Поліпшуючи кровообіг, вони підсилюють вплив прохолодного повітря на удосконалення терморегулюючих механізмів. Під час повітряних ванн можна проводити добре засвоєні вправи, які одночасно виконують усі (ходьба у швидкому темпі, що чергується з бігом у середньому темпі; загальнорозвиткові вправи; ходьба з різними рухами рук — вгору, до плечей, у сторони; стрибки на одній та двох ногах з просуванням у різних напрямках).

**Сонячні ванни.** Вони завжди поєднуються з повітряними ваннами, тому особливо сприятливо впливають на організм. Благотворний вплив сонця пов'язаний із дією ультрафіолетового проміння, із загартовуючими властивостями повітря (температура, вологість і швидкість руху).

Світло-повітряні ванни проводяться при температурі повітря не нижчій за 19°. Особливо корисні вони в лісі, де повною мірою можна використати бактерицидні властивості хвойних дерев.

Сонячні ванни проводяться з дітьми щодня у ранішні часи — у середній смузі між 10—12 годинами. Тривалість їх збільшується поступово від 4 до 30 хв (додавати по 1—2 хв щодня).

Сонячні ванни корисно приймати під час виконання фізичних вправ. Щоб діти не перегрівались, вправи підбирають помірної інтенсивності (ігри з м'ячем, у городки, бадмінтон).

Вихователь стежить за самопочуттям і поведінкою дітей під час процедур. Аналізуючи спостереження, він робить відповідні висновки для удосконалення методики загартування.

## § 7. Рухливі ігри

**Місце рухливих ігор у режимі дня.** Рухливі ігри широко застосовуються у дитячому садку. Вони проводяться з усіма дітьми одночасно 3—4 рази на день: у ранішні години, у перервах між заняттями, після занять (під час перебування на повітрі), після полудня.

У нічних групах рухливі ігри провадяться й увечері (після вечері). Крім того, діти можуть гратися самостійно, об'єднуючись у невеликі групи.

**Добір і планування ігор.** Вихователь відбирає ігри для групи, у якій працюватиме, з «Програми виховання у дитячому садку». Можуть бути використані ігри і для попереднього віку, особливо на початку року.

Рекомендується проводити ігри, сюжет яких відповідає даному сезону, наприклад взимку «Два Морози», «Збий ковпак із снігової баби». У холодну і вологу погоду не слід планувати на ділянці ігри з речитативом та співами (з метою охорони голосового апарату).

Добираючи ігри, слід враховувати підготовленість групи дітей. Так, на початку року (восени) доцільно проводити ігри з простішим змістом і сюжетом, з менш складними рухами.

Щоб закріплювати у дітей рухові навички і розвивати фізичні якості, корисно повторювати ігри протягом усього року і у певній послідовності, варіюючи відповідно до поставлених завдань: ускладнюючи рухи і правила гри, проводити її у різних умовах (на ділянці, галявині лісу, піщаному березі річки).

Повторюючи гру, більшою або меншою мірою варіюють самі завдання: розв'язується то одне з них, то інше. Наприклад, якщо гра «Ловітки» проводиться вперше, вихователь роз'яснює зміст, правила гри. Потім перевіряє, чи зрозуміли діти завдання, чи засвоїли правила, чи добре виконують рухи.

Проводячи гру вдруге, педагог може використати її як засіб для розвитку швидкості. Для цього він ставить перед дітьми завдання — якнайшвидше втекти від «ловітки». Тут потрібен великий майданчик, щоб діти, втікаючи від «ловітки», могли проявити максимальну швидкість.

Повторюючи гру втретє, можна висунути нове завдання — розвивати у дітей переважно спритність. Для цього гра має проводитися на обмеженому майданчику. Крім того, може бути обрано 2—3 «ловітки» і, щоб вивернутися від них, дітям доведеться змінювати рухи відповідно до умов гри та виявляти спритність.

Добираючи ігри на кожний день, треба враховувати час проведення їх і місце у режимі дня. При цьому не можна забувати ні про минулу, ні про наступну діяльність дітей.

Вранці (ще до ранкової гімнастики), особливо навесні та влітку, рекомендуються ігри з фізкультурними посібниками та іграшками, які спонукають дітей до рухів (ігри в м'яча, кочення обруча, кільцекид, більбоке, класи). Діти об'єднуються у невеликі групи і грають самостійно.

У перервах між організованими заняттями, особливо якщо вони пов'язані з нерухомою позою (малювання, ліплення, розвиток мови та математичних уявлень), корисні ігри середньої та малої рухливості («Зроби фігуру», «Роби, як я», «Школа м'яча», більбоке). Призначення цих ігор — активний відпочинок, тому вони повинні бути добре відомі дітям.

Добираючи ігри, вихователь враховує попередню діяльність дітей. Після спокійних занять (малювання, ліплення), що потребують зосередженої уваги, рекомендуються ігри більш рухливого характеру. Проводити їх слід з усією групою на початку прогулянки. Бажано, щоб їх було дві: перша гра має бути з великим навантаженням («Білки у лісі»), друга — спокійніша («Роби, як я»).

Після фізкультурних та музичних занять рекомендуються ігри середньої рухливості («Мисливці та зайці», «Попади в обруч», «Збий м'яч»). Проводити їх слід у середині або в кінці прогулянки.

Треба заохочувати дітей до рухливих ігор, бажано, щоб діти самі організовували ігри.

Важливо також пам'ятати, що ігри рухливішого характеру доцільно проводити через 25—30 хв після прийняття їжі і ні в якому разі перед їдою. Емоційне піднесення і фізичне навантаження підвищують збудливість, що може негативно позначитися на апетиті дітей.

Незадовго до сну рекомендуються ігри малої рухливості, спокійні за характером.

Якщо після денного сну передбачені повітряні ванни, то ігри, які проводяться у цей час, мають бути великої рухливості, причому такі, у яких діти активно діють.

На вечірній прогулянці корисно гратися у такі ігри великої і середньої рухливості, у яких беруть участь усі одночасно. З дітьми цілодобових груп рекомендується проводити після вечері ігри малої рухливості, спокійного характеру («Знайди і промовч», «Хто літає?»). Як в одному, так і у другому випадку треба враховувати інтереси, нахили та бажання дітей, заохочувати їхню творчу самодіяльність у виборі та організації гри.

Дуже важливо планувати рухливі ігри на увесь рік та на найближчий тиждень. Протягом року проводиться 10—15 ігор.

Дуже велика кількість ігор вимагає багато часу на розучування їх та утруднює повторення ігор. Слід планувати ігри, які проводяться в умовах, що змінюються (ділянка, ліс), і передбачають різні ускладнення.

Під час складання плану на тиждень треба підбирати ігри з урахуванням підготовленості дітей і змісту різних занять. Річ у тім, що, дізнавшись про деяких тварин (жабу, чаплю) на заняттях, присвячених ознайомленню з природою, діти точніше імітуватимуть їхні поведки і з більшим емоційним піднесенням зображатимуть їхні дії.

На кожний день тижня слід планувати ігри різні за змістом і характером. Це дасть змогу забезпечити різносторонній розвиток дітей.

У маленьких дітей часові зв'язки утворюються повільно, тому одну й ту ж саму гру під час розучування треба повторювати 3—4 рази протягом тижня. В середній і старшій групах досить 2—3 повторень. Однак через деякий час треба знову планувати ці ігри, щоб за допомогою їх закріплювати рухові навички і розвивати фізичні якості.



Складаючи план на тиждень, треба враховувати, що в суботу у дітей проявляється втома. Ось чому на ці дні слід планувати найпростіші і добре всім знайомі ігри середньої рухливості, що сприяють до того ж підвищенню емоційного тону.

У зимовий час треба стежити, щоб діти не перегрівалися і не переохолоджувалися. Влітку також важливо запобігати перегріванню організму, тому у жарку погоду не рекомендуються ігри великої рухливості.

У літній час проводяться ігри з елементами волейболу, баскетболу, футболу, а також бадмінтон, настільний теніс, городки.

**Підготовка вихователя.** Визначивши завдання, які вирішуватимуться у грі, вихователь складає план-конспект. У ньому слід відбити послідовність ігрових рухів, темп виконання їх, дозування, способи збирання та розміщення дітей, розподіл ролей, сигнали для початку та закінчення гри, пояснення та вказівки, підбиття підсумків.

Треба заздалегідь ознайомити дітей з тими образами, які зустрічаються у грі, і вивчити текст речитативів. Крім того, слід підготувати фізкультурне приладдя та атрибути.

**Оцінка проведення рухливої гри.** Щоб оцінка була об'єктивною, вихователь повинен проаналізувати свої спостереження за якістю рухів дітей, за їхнім самопочуттям і поведінкою, за виконанням ними правил. Після цього він робить висновки, спрямовані на удосконалення методики проведення ігор. Запитання для аналізу рухливої гри подано в додатку.

## **§ 8. Прогулянки та екскурсії за межі ділянки дитячого садка**

Прогулянки за межі ділянки дитячого садка проводяться раз на тиждень після занять у ранішній час. Способи пересування можуть бути різні: пішки, на лижах, велосипедах.

Основне призначення прогулянок — активний відпочинок, а також закріплення рухових навичок і розвиток фізичних якостей у природних умовах (у лісі, полі, на березі річки), привчання орієнтуватися на місцевості. Тією чи іншою мірою вирішуються і всі інші завдання фізичного виховання.

Прогулянки потребують спеціальної підготовки. Вихователь заздалегідь планує день для прогулянки та її тривалість; визначає завдання, які вирішуватимуться; обирає спосіб пересування; накреслює маршрут, його дальність і місця відпочинку; підбирає фізичні вправи, що їх виконуватимуть у дорозі і в кінцевому пункті. При цьому слід мати на увазі природні перешкоди (пні, куїни, струмочки, рівчаки, колоди), які треба подолати в дорозі, та передбачити фізкультурний інвентар, який слід взяти з собою (м'ячі, скакалки). Вибираючи маршрут, способи пересування та визначаючи кількість ігор і вправ, вихователь враховує фізичну підготовленість дітей. Він продумує послідовність та тривалість виконання рухів,

організацію дітей та способи керування ними. Важливо також визначити, в якому одязі та взутті доцільніше йти на прогулянку.

Перед тим як виходити за межі ділянки, треба вивчити вправи, які будуть використані під час прогулянки, наприклад метання на дальність або ходіння на лижах.

Діти повинні знати, на який день призначена прогулянка, які завдання вирішуватимуться, який одяг та взуття приготувати.

Тривалість піших прогулянок збільшується з віком від 20 хв до 1,5—2 год. До 7 років діти стають досить витривалими і можуть з перервами на відпочинок пройти 4—5 км.

На шляху до кінцевого пункту маршруту виконуються різні рухи: діти перелазять через колоду, переступають через рівчаки, залазять на пні і зістрибують з них, піднімаються на пагорки. Через 15—20 хв шляху вихователь оголошує перерву для відпочинку. Якщо є можливість, можна дозволити дітям посидіти на колодах або пнях. В інших випадках педагог, вибравши підвищене і сухе місце, розстелеє килимки. Діти сидять на них 5—7 хв.

У кінцевому пункті маршруту учасники прогулянки спочатку відпочивають сидячи, а потім кожен може зайнятися улюбленою справою — ловити метеликів, збирати квіти, гратися в м'яча. Після цього вихователь може провести рухливу гру з усіма дітьми одночасно. Повертатися у дитячий садок краще найкоротшим шляхом. Йти треба так, щоб усі відчували себе бадьорими і встигли підготуватися до обіду.

Взимку прогулянки проводяться на лижах, іноді пішки, наприклад до пагорка, з якого діти з'їжджають на санчатах. Тривалість лижних прогулянок з віком збільшується і до 6—7 років досягає 35—40 хв. Під час таких прогулянок діти з'їжджають на лижах з пагорків, грають у різні рухливі ігри.

У дитячому садку організовуються й екскурсії на лісову галявину, на колгоспну ферму тощо. Головне в екскурсії — це спостереження, наприклад за життям комах, тварин, за діяльністю дорослих. В дорозі до об'єкта можна використати природні умови для вироблення і розвитку різних рухів.

На прогулянках та екскурсіях за межі ділянки групу, крім вихователя, повинні супроводжувати хто-небудь із працівників дитячого садка (медсестра, методист, завідувача, няня) і батьки.

## **§ 9. Свята**

У дитячому садку відзначаються такі свята: річниця Великої Жовтневої соціалістичної революції, 1 Травня, День Перемоги, день народження В. І. Леніна, День Радянської Армії, 8 Березня, а також Новий рік і випуск дітей у школу.

До програми кожного свята включаються фізичні вправи, танці. Підготовка проводиться на фізкультурних та музичних заняттях, відповідно до «Програми виховання у дитячому садку».

Рухи, включені до програми свята, мають бути добре відомі дітям і виконуватися так, щоб цікаво було і глядачам і виконавцям.

Загальнорозвиткові вправи виконуються з красиво оформленими предметами: палицями, обручами, квітами, гілочками. Рухливі ігри підбираються з елементами змагання («Хто перший пролізе в обруч», «Хто швидше добіжить до прапорця»). Великим успіхом користуються ігри-атракціони: «Пробіжи у мішку», «Не розлий воду», «Хто більше за всіх набере із зав'язаними очима овочів».

Рухливі ігри мають відповідати змісту свята. І Травня рекомендується проводити народні ігри з весняним сюжетом, ігри із співами («Карусель», «Горидуб» тощо); на Новий рік — ігри із зимовим сюжетом, у яких беруть участь лісові звірі (ведмідь, лисиця, зайчата), Дід Мороз і Снігуронька, а також ігри у «сніжки», «хованки».

У вправах, танцях беруть участь всі діти. У програмі свята слід передбачити чергування рухів з відпочинком: виконавши вправу або танок, діти, сидячи, спостерігають за виступами своїх товаришів.

Одяг для свята має бути не лише ошатний і зручний, а й відповідати гігієнічним вимогам. Найкраще одягти дітей в однакову фізкультурну форму, а на ноги — «чешки» або світлі тапочки. Діти беруть участь у підготовці костюмів, предметів та атрибутів, а також у прикрашанні приміщень та ділянки.

Ведучий та його помічники організовують і спрямовують діяльність дітей на святі і створюють умови для гарного настрою. Цьому сприяє також музичний супровід і яскраве оформлення приміщення.

Фізкультурне свято починається урочистим входом у приміщення або виходом на майданчик. Діти виконують стройові та загальнорозвиткові вправи (з предметами та без них), основні рухи, проводять рухливі ігри, ігри-естафети. В кінці свята підбивають підсумки та нагороджують переможців.

Взимку свято проводиться на ковзанці — з іграми на ковзанах; на лижні, прокладені навколо ялинки; на сніговій гірці, де виконуються різні завдання для перевірки спритності — з'їжджаючи з гори, зуміти зірвати стрічку, підвішену на висоті витягнутої руки; влучити сніжкою у ціль, проїжджаючи повз неї на санчатах.

Влітку свято проводиться на фізкультурному майданчику або лісовій галявині, на березі річки, басейну, водойми.

У святі можуть брати участь одна або кілька одновікових груп, а також діти різного віку. Щоб вони не перевтомлювалися, треба дозувати вправи й танці (враховуючи особливості віку) та не перевищувати встановлених норм тривалості свята (не більш ніж 50 хв).

## **§ 10. Вечори відпочинку**

Раз на два тижні після полудня організуються вечори відпочинку. Тривалість кожного з них 30—40 хв. Зміст деяких вечорів відпочинку може бути пов'язаний з фізичним вихованням. Діти відгадують загадки і співають пісні, присвячені, скажімо, ходінню на

ніс, серсо, кільцекид та інші ігри. Дітям дається також можливість самим обирати для занять улюблений вид рухів.

Керувати такими заняттями необхідно. Однак вихователь повинен діяти обережно, тактовно, ненастирливо. Не стримуючи дитячої ініціативи, треба спрямовувати заняття кожної дитини та стежити одночасно за всією групою.

На фізкультурних заняттях вихователь радить дітям, які вправи обирати для самостійного використання і як методично правильно проводити їх. Він привчає своїх вихованців оцінювати рухи, що їх виконують вони самі та їхні товариші, розвиває вміння та виховує якості, які потрібні для спільних занять з ініціативи та бажання самих дітей.

Важливо не тільки добре обладнати приміщення та ділянку (майданчик), а й так розмістити фізкультурний інвентар, щоб стимулювати дітей до виконання різних вправ. Доцільно доручати дітям брати на ділянку додатковий фізкультурний інвентар. Це викликає інтерес до нього та бажання застосувати його під час самостійних занять.

Щоб підвищити інтерес до самостійних занять, вихователь використовує різні прийоми. Наприклад, він доручає кому-небудь винести м'яч і розвішати мішені. До дитини, яка виконує доручення, звичайно приєднується ще кілька осіб. Внаслідок цього діти самостійно, з інтересом починають займатися метанням м'ячів у ціль.

Тих, хто добре володіє будь-яким рухом, вихователь може попросити займатися з відстаючими товаришами. Він рекомендує, які прилади слід вибрати та які вправи виконати з ними (наприклад, катання обруча та біг з ним). Педагог може запропонувати робити такі вправи, які можуть виправити дефекти у поставі або стопі (ходіння з мішечком на голові, ходіння по палиці).

Своїм прикладом вихователь може збудити інтерес до будь-якого руху. Якщо він, наприклад, візьме скакалку і почне стрибати через неї, його відразу ж оточать діти і почнуть виконувати цю ж вправу.

Використовуючи різні способи, вихователь заохочує самостійні заняття фізичними вправами. Він контролює якість виконання рухів, стежить за дозуванням, за поведінкою дітей, а якщо треба, то показує і пояснює, як виконувати вправи, дбає про черговість: наприклад, дітям, які довго стрибали через скакалку або котили обруч, пропонує пограти у кеглі або інші спокійні ігри.

## **Розділ шостий**

### **ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

#### **§ 1. Значення планування та обліку роботи**

П л а н у в а н н я — це вміння передбачати, за допомогою яких засобів та якими методами вирішуватимуться ті або інші завдання фізичного виховання і які дають наслідки. Правильне планування

дає можливість повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання.

**Облік** — виявлення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Він дає можливість бачити зрушення у наслідках проведених заходів, визначати правильність планування та своєчасно вносити до них корективи. На основі даних обліку складається план роботи.

Планування та облік взаємозв'язані. Тільки при правильному плануванні роботи та своєчасному обліку можна досягти високих результатів у фізичному вихованні дітей.

## § 2. Планування

У кожному дошкільному закладі складається загальний план роботи, для кожної групи — план-графік розподілу фізичних вправ на рік, календарний план на тиждень і плани-конспекти фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та інших форм фізичного виховання.

Загальний план роботи. Він складається завідуючим дошкільним закладом за участю всього педагогічного колективу. У розділі «Фізичне виховання» визначаються основні завдання на наступний рік і вказуються заходи. Якщо, наприклад, план передбачає навчання катання на ковзанах, то в зв'язку з цим намічаються такі заходи: заливання ковзанки, підготовка вихователів, дітей, бесіда з батьками тощо.

У плані фіксуються і всі заходи щодо підвищення кваліфікації вихователів: обговорення різних питань на педагогічній раді; участь у гуртках, семінарах та методичних об'єднаннях; проведення відкритих занять; узагальнення досвіду роботи дитячого садка та підготовка доповідей; виступи на Педагогічних читаннях, а також особиста фізична підготовка. Крім того, важливо планувати пропаганду фізичного виховання, використовуючи для цього стінну газету, заводську багатотиражку, куточки для батьків, фізкультурні свята тощо. Загальний план роботи обговорюється та затверджується на педагогічній раді.

**План-графік розподілу матеріалу на рік.** Перед тим як почати роботу, треба ознайомитися із станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей. Виходячи з цих даних, вихователь визначає конкретні завдання фізичного виховання. Потім, аналізуючи «Програму виховання у дитячому садку» та спеціальну літературу, слід з'ясувати, які вправи та ігри можуть бути використані для вирішення цих завдань.

Після цього вихователь розподіляє програмовий матеріал по тижнях кожного місяця на увесь рік. Складаючи план-графік, треба враховувати вказівки та рекомендації, подані у «Програмі виховання в дитячому садку» та у спеціальній літературі, а також досвід дитячого садка та особистий досвід вихователя.

План-графік на рік доцільно складати за такою формою:

Програмовий матеріал (назви вправ)	Вересень				Жовтень				Листопад				Тощо
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Стрибки у довжину з місця	З <sub>1</sub>	З <sub>1</sub>	З <sub>2</sub>	З <sub>1</sub>									

Під час розподілу матеріалу треба враховувати не лише стан здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей, а й умови дитячого садка (наявність залу, майданчика, обладнання, фізкультурного приладдя), а також клімато-метеорологічні фактори. Наприклад, навесні, влітку та восени звичайно планують вивчення тих видів рухів, які можна з користю проводити на майданчику. Зміст рухливих ігор також має відповідати сезонам.

У графі «Програмовий матеріал» перелічуються усі вправи, у тому числі й рухливі ігри, відібрані для даної вікової групи на весь рік. Для зручності їх доцільно записувати у певній послідовності: спочатку — усі види ходьби та бігу, вправи у рівновазі, стрибки, метання, лазіння; потім — рухливі ігри, які включають названі вище рухи; нарешті — плавання, катання на санках, лижах, ковзанах, велосипеді, а також ігри, в які входять ці рухи.

Розподіляючи матеріал по тижнях кожного місяця, можна одночасно зазначити у плані-графіку, в яких формах роботи рекомендується їх проводити (фізкультурне заняття, ранкова гімнастика, прогулянки). Доцільно користуватися при цьому такими умовними позначеннями: З<sub>1</sub> — перше фізкультурне заняття; З<sub>2</sub> — друге фізкультурне заняття; РГ — ранкова гімнастика; ПР — прогулянка ранкова; ПВ — прогулянка вечірня; З<sub>г</sub> — групове заняття; З<sub>п</sub> — заняття підгрупами; З<sub>1</sub> — індивідуальне заняття. Якщо, наприклад, стрибки у довжину з місця включені до першого фізкультурного заняття другого тижня вересня, то у відповідній графі ставиться знак З<sub>1</sub>.

До складання плану-графіка треба підходити творчо. У разі потреби вихователь удосконалює його форму, робить ще зручнішим для користування. Він вносить зміни та виправлення, викликані обґрунтованими причинами.

План на тиждень, який складається на основі плану-графіка на рік, передбачає усі форми роботи з фізичного виховання на кожний день (включаючи суботу та неділю) з ранку до вечора (до сну) як у дитячому садку, так і в сім'ї.

Плануючи роботу на тиждень, вихователь визначає завдання, основний зміст усіх форм діяльності, що проводиться у різні відрізки кожного з семи днів тижня, причому у певній послідовності. Спочатку він визначає завдання та зміст двох фізкультурних занять, потім рухливих ігор, занять з невеликими підгрупами дітей, індивідуальних занять, а також самостійних занять. Це дає можливість розглядати усі форми роботи у взаємозв'язку і більш повноцінно використати їх для вирішення завдань фізичного виховання,

наприклад підібрати ігри, що допомагають закріплювати вміння та навички, набуті на фізкультурному занятті; запланувати розучування ігор, які будуть використані на фізкультурних заняттях, щоб вирішити поставлені завдання, намітити заняття з невеликими групами або індивідуального характеру з дітьми, які пропускали заняття і тому не вміють виконувати вивчені на фізкультурних заняттях рухи.

Обов'язковими додатками до плану на тиждень мають бути плани-конспекти фізкультурних занять, ранкової гімнастики, фізкультурних хвилюнок, рухливої гри тощо.

План-конспект фізкультурного заняття складається за певною формою (див. додаток).

Завдання записують лише головні, що стосуються основної частини заняття (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Формулювати їх треба коротко і конкретно. Наприклад, якщо до заняття включено нову вправу — метання, то завдання записують так: «Розучування метання на дальність правою рукою (вихідне положення)». У дужках зазначають, на який елемент техніки руху треба звертати увагу на даному занятті. Згодом завдання видозмінюється так: «Закріплення навички метання на дальність правою рукою» («Хто далі кине»). У дужках — назва гри, якщо навичка закріплюється у формі гри. Коли йдеться про фізичні якості, то завдання записується так: «Розвиток спритності» («Ловітки із стрічками»). У дужках названа гра, яка допомагає вирішенню цього завдання.

Поряд з головними завданнями у процесі заняття вирішується й багато інших, але вони, як правило, не фіксуються у плані-конспекті. Однак, якщо виникає потреба, можна записати, наприклад: «Розучування шиккування в коло» (вступна, підготовча частина заняття).

Сформулювавши завдання заняття, вихователь добирає для вирішення їх відповідні засоби. Спочатку він визначає матеріал і продумує методику для основної частини заняття, потім — для вступної (підготовчої) і заключної частин. Добір вправ для цих частин заняття і методика проведення їх залежать від основної частини.

У графу «Частини заняття» вписують назви частин заняття.

У графі «Зміст» фіксуються усі види вправ у тій послідовності, в якій вони будуть подані на занятті. Описуючи загальнорозвиткові вправи, користуються прийнятою у гімнастиці термінологією. Якщо до занять включено рухливу гру, то записується її назва («Ловітка», «Хитра лисиця») і зазначаються рухи, що входять до неї.

У графі «Дозування» зазначається або кілька повторень вправ, або час, або відстань (для бігу, ходьби).

У графі «Темп» — швидкість виконання вправи (повільно, у помірному темпі, швидко).

У графі «Дихання» позначається момент видиху і характер дихання під час виконання фізичних вправ.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» розкривається організація дітей і подаються рекомендації до проведення кожної

вправи. Ця графа оформляється так, щоб методика проведення вправ була зрозумілою. Можливі і графічні зображення, що показують розташування дітей і вихователя під час занять.

Чим менший досвід має вихователь, тим докладнішим має бути запис у графі «Організаційно-методичні вказівки». Іноді його роблять у формі прямої мови (наприклад, коли учні педагогічного училища готуються до проведення заняття у дитячому садку, а вихователь — до відкритого заняття). Якщо ж педагог досить досвідчений, то він записує коротко лише найважливіші особливості методики заняття.

У графі «Примітки» в основному реєструють ті зміни, що можуть відбутися у ході заняття (що змінено і з якої причини). Вносять також побажання для наступного заняття.

План-конспект ранкової гімнастики складають приблизно за тією ж формою, але не зазначають завдання і не позначають частини заняття (див. додаток).

До плану-конспекту проведення рухливої гри записують усі основні рухи, що входять до неї, причому у тій послідовності, як вони виконуються вперше та при всіх наступних повтореннях.

Приблизно за такою ж схемою можна скласти план-конспект прогулянки, загартувальних процедур тощо.

Планується і методична робота з фізичного виховання. Вихователь намічає у плані відкриті заняття, аналіз досвіду роботи, виступ на педагогічній раді та Педагогічних читаннях, статті для стінної газети тощо.

Роботу з батьками також треба планувати. Вона передбачає доповіді, групові та індивідуальні бесіди, консультації, батьківські збори, відкриті заняття для батьків, відвідання дітей вдома тощо.

### § 3. Облік

У практичній роботі з фізичного виховання розрізняють три види обліку: попередній, поточний та підсумковий.

**Попередній облік.** Щоб правильно планувати роботу з фізичного виховання, треба знати по можливості усе про стан здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість дітей. Усі відомості, одержані від лікаря та батьків, а також наслідки своїх спостережень вихователь записує у спеціальний журнал. У ньому реєструються такі дані: рік народження дитини; умови, в яких вона живе; стан здоров'я (за висновком лікаря); маса, зріст, окружність грудної клітки (вдих, видих, пауза); характер та величина вигину хребта, відстань між лопатками; наслідки вимірювання стопи; життєва місткість легень; сила правої та лівої кисті, станова сила тощо. Доцільно так оформити журнал, щоб надалі можна було стежити за динамікою розвитку дітей.

Медичний огляд та антропометричні вимірювання проводить лікар за участю вихователя. Повідомляючи додаткові відомості про дітей, педагог допомагає лікареві розкривати причини окремих

негативних проявів у поведінці, відхилень у стані здоров'я і фізичному розвитку. Дані обстеження порівнюються із стандартними показниками і робляться відповідні висновки, які враховуються під час планування роботи.

Облік рівня розвитку рухових навичок і фізичних якостей рекомендується проводити 3, а ще краще 4 рази на рік — восени, серед зими, навесні та в кінці літа. Фізичну підготовленість дітей визначають за їхніми результатами у таких рухах, як біг, стрибки у довжину з місця та у висоту з розгону, метання на дальність і у ціль правою і лівою рукою. Це й має лягти в основу контрольних перевірок.

**Біг.** Випробовуючи дітей для старшої та підготовчої груп, встановлюють відстань 30 м, для середньої — 20, для молодшої — 10 м.

Якщо розміри залу або ділянки не дають можливості вести біг по прямій, то перевірка проводиться таким чином. Від шнура (початкової риски) відмірюють половину дистанції (15 м) і ставлять предмет (кубик, мішечок з піском, прапорець). Дитині пропонують стати біля шнура і за сигналом (на «три») бігти до предмета і назад до початкової риски. Секундоміром визначають час, що його витрачає дитина на біг.

Швидкість і показники якості бігу записують за такою формою:

№ пор.	Прізвище та ім'я	Кількісні показники (сек)	Якісні показники			
			положення тулуба і голови	узгодженість рухів рук і ніг	легкість бігу	дотримання напрямку
			Дата обстеження			

Якщо дитина неправильно виконує той чи інший елемент техніки бігу, то у відповідній графі ставиться мінус.

**Стрибок у довжину з місця.** Коли перевірку проводять у приміщенні, то на підлогу кладуть гімнастичну мату (матрац); на ділянці ж діти стрибають у яму з піском. Дитині пропонують стати біля шнура і стрибнути якнайдалі. Враховується відстань від шнура до місця приземлення п'яткою (вимірюють сантиметровою стрічкою). Стрибок повторюють 2 рази. Записують кількісні показники двох спроб, але, виводячи загальну оцінку, враховують максимальну величину.

Кількісні та якісні показники стрибка у довжину з місця записуються за такою формою:

№ пор.	Прізвище та ім'я	Кількісні показники, (см)	Якісні показники													
			вихідне положення		мах		поштовх		політ		приземлення		збереження рівноваги			
			Спроба													
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
			Дата обстеження													

Якщо дитина неправильно виконує той чи інший елемент техніки стрибка, то у відповідній графі ставлять мінус.

**Стрибок у висоту з розгону.** Дітям пропонують розбігтися і стрибнути через мотузочку, підвішену на стойках (висота для старшої та підготовчої груп 30 см, для середньої — 10 см).

Після кожної спроби мотузочку піднімають на 5 см. Якщо дитина не може взяти висоту, їй записують результат попередньої спроби. Дітям середньої групи, які не взяли висоту 10 см, а старшої — 30 см, висота знижується доти, доки вони її не подолають.

Кількісні та якісні показники стрибка у висоту з розбігу записують за формою:

№ пор.	Прізвище, ім'я	Кількісні показники (см)	Якісні показники				
			розгін	поштовх	політ	приземлення	збереження рівноваги
Дата обстеження							

Якщо дитина неправильно виконує той або інший елемент техніки, то у відповідній графі ставлять мінус.

**Метання на дальність.** Для цього іспиту потрібні мішечки з піском. Маса їх для старшої і підготовчої груп 200 г, для середньої — 150 г, а розмір — 7×11 см. Ділянка заздалегідь розмічається на метри прапорцями або крейдою. На прапорцях для зручності вимірювання пишуть або вишивають порядкові номери, що визначають кількість метрів від початкової риски. Отже, кількість метрів визначають за номерами на прапорцях, а кількість сантиметрів — сантиметровою стрічкою. Реєструється відстань від початкової риски до місця падіння мішечка (дальше його ковзання по землі не враховується).

Облік кількісних та якісних показників метання на дальність

№ пор.	Прізвище, ім'я	Кількісні показники (см)	Дотриман- ня на- прямку	Вихідне положення	Прицілю- вання	Мах	Кидок	Збережен- ня рівно- ваги					
		Спроба											
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
		Дата обстеження											

Дитині пропонують підійти до шнура (початкова риска), взяти два мішечки (1 і 2). Спочатку дитина правою рукою кидає мішечок 1 (перша спроба), потім 2 (друга спроба). Після вимірювання результатів вона кидає мішечки лівою рукою.

**Метання у ціль.** На рівні очей дитини вішають ціль розміром 60×60 см з намальованими кругами діаметром 10, 30 і 50 см. Діти старшої і підготовчої груп метают з відстані: правою рукою — 3, лівою — 2 м; середньої групи: правою — 2, лівою — 1 м.

Техніка метання м'яча у ціль, розташовану на близькій відстані, способом «з-за спини через плече» відрізняється від техніки метання на дальність тим, що діти не роблять сильного маху. Вони розмірюють амплітуду маху і силу кидка з відстанню до цілі. Крім того, немає і яскраво визначеного перенесення ваги тіла під час маху на ногу, що стоїть ззаду; неповний мах під час метання в ціль не вважається помилкою.

Записують якісні показники за тією ж схемою, що й під час метання на дальність. Реєструється, у який круг влучив м'яч і скільки разів. Якщо дитина неправильно виконує той або інший елемент техніки метання, то у відповідній графі ставиться мінус.

Дані обліку рівня розвитку рухових навичок і фізичних якостей аналізуються із стандартними. Аналіз якості рухів допомагає виявити недоліки у техніці.

**Поточний облік.** Вихователь щодня реєструє відвідування, самопочуття дітей у журналі обліку.

Проводячи спостереження під час занять (фізкультурних та усіх інших — індивідуальних, самостійних), вихователь може встановити кількісні показники з окремих видів рухів (стрибків, метання, бігу), виявити недоліки у виконанні окремих елементів техніки і зафіксувати у журналі обліку. Ці дані дають змогу стежити за динамікою формування рухових навичок і розвитком фізичних якостей, судити про ефективність застосовуваних засобів та методів, нагромаджувати позитивний досвід і вносити необхідні зміни та доповнення як до плану роботи, так і в методику занять.

Добре, коли вихователь веде щоденник, куди записує прийоми, що дали найефективніші результати у навчанні дітей рухів.

**Підсумковий облік.** У кінці року підбиваються підсумки роботи за рік. На основі даних такого обліку складають характеристики на дітей, які йдуть до школи. У характеристиці відмічають: стан здоров'я, фізичний розвиток, кількісні та якісні показники з основних видів рухів. Подаються і такі дані: чи вміє дитина ходити на лижах, кататися на ковзанах, їздити на велосипеді, плавати.

Доцільно назвати й рухливі ігри, в які дитина вміє грати. Ці відомості допоможуть вчителю школи правильно організувати роботу з фізичного виховання з учнями I класу.

Проаналізувавши весь цей матеріал, вихователь складає звіт про роботу за рік. У звіті він відзначає позитивні сторони та недоліки, робить висновки і дає конкретні пропозиції, спрямовані на вдосконалення роботи з фізичного виховання.

## ДОДАТКИ

### Орієнтовний план-конспект ранкової гімнастики для дітей 2-ї молодшої групи

Дата: 20 вересня 19...р.

Час проведення: 8 год 45 хв

Місце: фізкультурний зал

Кількість дітей: 12 хлопчиків і 10 дівчаток

Одяг: труси, майки

Взуття: «чешки» і шкарпетки

Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
Шиккування в колону по одному Ходьба Ходьба на носках	По 6 кроків 4 рази 20 с			Перевірити поставу Стежити за поставою	
Ходьба Біг на носках Ходьба Біг на носках Ходьба Шиккування у коло Загальнорозвиткові вправи:	20 с			«Діти, пограймося в метеликів. Складіть крильця. Розгорніть крильця»	
1. В. п. — ноги на ширині ступні, руки до плечей, лікті наближені один до одного	4 рази		Видих		
1 — відвести плечі і лікті назад, випростати спину 2 — в. п.					
2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки за спиною 1—2 — присісти, руки на коліна, голову злегка нахилити вперед 3 — встати, руки в сторони	6 разів		Видих	«Метелики прилетіли»	
4 — в. п.					
3. В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс 1 — поворот вправо 2 — в. п. 3 — поворот вліво 4 — в. п.	4 рази у кожному сторону	2 рази у середньому темпі, 4 рази у швидкому		«Метелики знялися і розгорнули крильця» «Подивилися на квіточки»	
4. В. п. — ноги на ширині ступні				«Впіймай метелика»	



Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
1 — руки вгору, оплеск кистями, піднятися на носки 2 — в. п. Біг на носках урозсип, похитуючи піднятими у сторони руками Ходьба Біг на носках Ходьба у колоні по одному	20 с  10 с			«Метелики літають швидко» «Повільно полетіли»	Дозування бігу регулювати з урахуванням стану дітей

**Орієнтовний план-конспект ранкової гімнастики  
для дітей підготовчої до школи групи**

Дата: 13 вересня 19...р.  
Час проведення: 8 год 30 хв  
Кількість дітей: 15 хлопчиків і 10 дівчаток  
Одяг: труси, майки  
Взуття: «чешки», шкарпетки

Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
Шиккування у шеренгу Рівняння Поворот вліво Ходьба на місці Ходьба з високим підніманням колін Ходьба Ходьба на носках	14 кроків 4 рази по 8 кроків			Перевірити поставу  Стежити за поставою	
Ходьба на п'ятках Ходьба на краю ступні Ходьба Біг Ходьба Біг Ходьба	30 с 30 с				
Шиккування у колону по чотири Загальнорозвиткові вправи: 1. Руки вгору В. п. — о. с. 1—2 — руки через сторони вгору, піднятися на носки 3—4 — в. п.	6 разів		Видих	Подивитися на руки	

Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
2. Нахили вперед В. п. — ноги на ширині плечей, руки на пояс 1 — нахил вперед, торкнутися пальцями рук носка правої (лівої) ноги 2 — в. п. 3. Оплеск під коліном В. п. — ноги разом 1 — оплеск під правим коліном 2 — в. п. 3 — оплеск під лівим коліном 4 — в. п. 4. Нахил у сторону В. п. — руки на пояс 1 — нахил вправо 2 — в. п. 3 — нахил вліво 4 — в. п. 5. Поворот у сторону В. п. — ноги на ширині плечей 1 — поворот вправо, руки в сторони 2 — в. п. 3 — поворот вліво, руки в сторони 4 — в. п. 6. Присідання В. п. — о. с. 1 — присісти, коліна у сторони, руки вперед  2 — в. п.	6 разів у кожную сторону  6 разів  9 разів		Видих  Видих Видих Видих Видих Видих Видих Видих Видих Видих	Коліна не згинати  Спина пряма	
Стрибки на місці, руки на пояс Ходьба на місці Стрибки на місці, руки на пояс Ходьба на місці Ходьба з перешикуванням в колону по одному у русі Біг Ходьба Біг Ходьба	8 разів 8 кроків 8 разів 8 кроків 50 с 40 с 8 кроків	3 рази в середньому темпі, 3 рази в швидкому, 3 рази в середньому			Тривалість бі-

Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
Ходьба на носках	8 кроків				гу регулюється
Ходьба на п'ятках	8 кроків				з урахуванням стану дітей
Ходьба на краю ступні	8 кроків				
Ходьба	8 кроків				

### Орієнтовний план-конспект фізкультурного заняття для дітей підготовчої до школи групи

Дата: 25 жовтня 19 ... р.

Час проведения: 10 год 20 хв

Місце: фізкультурний зал

Одяг: труси і майки

Взуття: «чешки» і шкарпетки

Фізкультурний інвентар: мотузки, обручі, мішечки з піском (за кількістю дітей)

**Завдання заняття:**

1. Розучування стрибка на одній нозі (правій і лівій), просуваючись вперед (поштовх).

2. Закріплення навичок метання у горизонтальну ціль правою і лівою рукою способом «знизу»; стрибка на обох ногах, просуваючись вперед.

### 3. Розвиток спритності у грі «Ловітки із стрічечками».

Частини заняття	Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
1 Вступна, підготовча	<p>Шидування у шеренгу Рівняння Повідомлення завдань заняття Поворот уліво Поворот кругом Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна Ходьба Ходьба з прискоренням Біг Ходьба Шидування в колонну по чотири Загальнорозвиткові вправи з мотузкою (короткою) 1 — мотузку вгору 2 — на лопатки 1. В. п. — сидячи, руки вниз (тримаючи мотузку за кінці хватом згори)</p>	40 с			<p>Перевірити поставу</p> <p>Стежити за постановою</p> <p>Відстань між кистями при захваті мотузки ширше плечей</p>	

Частини заняття	Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
	1 — мотузку догори	6 разів			Подивитися на мотузку	
	2 — на лопатки			Видих		
	3 — догори			Видих		
	4 — в. п.					
	2. Повороти вправо (вліво)					
	В. п. — сидячи, руки вперед					
	1 — поворот вправо, торкнутися підлоги мотузкою	4 рази у кожную сторону		Видих		
	2 — в. п.			Видих		
	3 — поворот уліво, торкнутися мотузкою підлоги					
	4 — в. п.					
	3. Підтягування колін до живота					
	В. п. — лежачи на спині, руки вгору					
	1—2 — зігнути ноги і підтягти коліна до живота, мотузкою торкнутися колін	6 разів	Повільний	Видих	Ноги клас-ти на підлогу тихо	
	3—4 — в. п.					
	4. Сісти, лягти, зігнути коліна	6 разів				
	В. п. — лежачи на спині, руки зігнути у ліктьових суглобах, мотузка на грудях					
	1—2 — сісти, руки вперед					
	3—4 — в. п.					
	5. Нахили вперед	6 разів				
	В. п. — ноги разом					
	1 — руки вгору					
	2 — нахил вперед, мотузкою торкнутися носків ніг			Видих	Коліна не згинати	
	3—4 — в. п.					
	6. Руки вгору, через сторони вниз	4 рази				
	В. п. — ноги разом;					
	1—2—3 — руки вгору, через сторони вниз					
	4 — в. п.					
	Ходьба на місці					
	Перешиккування в колону по одному					

Частини занять	Зміст (вправи)	Дозування	Темп	Дихання	Організаційно-методичні вказівки	Примітки
2. Основна	Біг Ходьба	40 с			По ходу взяти обручі, мішечки	
	Шиккування в коло Метання мішечків з піском правою і лівою рукою у горизонтальну ціль (обручі) Стрибки на правій, лівій нозі, просуваючись вперед Стрибки на обох ногах на місці: два — невисокі, третій — якнайвище Рухлива гра «Ловітки із стрічками» (біг) Ходьба, руки до плечей, на пояс, у сторони	5 разів кожною рукою  20 разів кожною ногою 4 рази				
3. Заключна						

## Питання для аналізу фізкультурного заняття

1. Відомості про вихователя, який проводить заняття (освіта, стаж роботи, інші відомості).

2. Підготовка вихователя до занять. Чи є план-конспект. Наскільки правильно і ретельно він розроблений. Чи чітко сформульовані завдання. Чи відповідає зміст заняття поставленим завданням, вікові дітей, їхній підготовленості, умовам проведення. Чи послідовно розташовані у плані-конспекті вправи. Чи взаємопов'язані частини заняття. Чи добре складено організаційно-методичні вказівки. Якість оформлення плану-конспекту: чи є, зокрема, графічні зображення вправ, способів розташування дітей і вихователя у процесі заняття. Чи підготовлені місця для заняття і фізкультурний інвентар. В якому одязі та взутті були на занятті діти та вихователь.

3. Організація заняття. Чи вчасно почалося і закінчилося заняття. Як практично було розподілено час на окремі частини заняття. Як були розташовані діти на занятті та які використані способи організації їх для виконання вправ. Чи раціонально використовувалися приміщення та інвентар.

4. Проведення занять. Якою мірою були вирішені завдання навчання рухів та закріплення навичок та умінь у дітей. Як вихователь реалізував на практиці принципи навчання. Чи відповідали і якою мірою методи навчання вікові та підготовленості дітей, етапові навчання, характерові вправ, музичному супроводу. Чи вміє вихователь запобігати помилкам та виправляти їх у дітей, а також забезпечувати страхування під час виконання вправ. Чи подавалися дітям теоретичні відомості про фізичне виховання і в якому обсязі. Як вирішувалися оздоровчі завдання: зміцнення органів і систем організму, загартування. Чи правильно було встановлено та точно витримано темп виконання і дозування кожної вправи. Як регулювалось фізичне навантаження. Чи вирішувалося завдання прищеплення навичок правильної поведінки, а також особистої та громадської гігієни. Тривалість усього заняття і кожної його частини. Оцінка щільності заняття.

Як вирішувалися виховні завдання: чи приділялась увага вихованню інтересу та звички до щоденних фізкультурних занять, прищепленню уміння самостійно

займатися фізичними вправами, організовувати і проводити їх із своїми однолітками та з молодшими дітьми. Як і якою мірою вирішувалися завдання розумового, морального, естетичного і трудового виховання у процесі фізкультурного заняття.

5. Поведінка і стан дітей. Міра організованості та дисциплінованості групи, стосунки з однолітками. Якою мірою виявлялися увага, активність, ініціатива, наполегливість. Самопочуття і настрої дітей.

6. Виконання вимог до вихователя. Якість показу та пояснення вправ. Уміння бачити всю групу, контролювати самопочуття та поведінку дітей. Уміння володіти голосом, культура мови. Уміння дотримуватися педагогічного такту, відповідного тону у поводженні з дітьми. Характер проведення занять (впевнено, невпевнено), настрої вихователя.

7. Загальна оцінка проведеного заняття.

8. Пропозиції до виправлення недоліків та удосконалення методики проведення фізкультурних занять.

Аналізуючи ранкову гімнастику, треба передусім звернути увагу на те, як вирішувалися її основні завдання: оздоровчо-зміцнювальний вплив вправ на дитячий організм та організований початок дня у дитячому садку.

Аналізуючи рухливу гру, головну увагу треба приділити вирішенню навчальних та виховних завдань: закріпленню рухових навичок, розвитку фізичних якостей, умінню діяти у ситуаціях, які швидко змінюються, а також вихованню моральних, волевих та естетичних якостей у дітей, не забуваючи, звичайно, і про зміцнення здоров'я.

## Методика хронометражу фізкультурних занять

Загальна і моторна щільність заняття визначається за допомогою хронометражу, що проводиться за такою схемою:

Види діяльності	Показання секундоміра

У графі «Види діяльності» записується все, що входить до змісту заняття: виконання дітьми вправ, демонстрування їх вихователем, його пояснення, вказівки, команди та розпорядження, роздавання та збирання фізкультурного інвентаря, розташування дітей тощо. Види діяльності записуються у тій послідовності, в якій вони подаються на занятті. Спостереження проводяться за однією дитиною.

У графі «Показання секундоміра» записується час (у хвилинах і секундах), витрачений на той або інший вид діяльності. Секундомір пускають на початку заняття і зупиняють у кінці. Відмічаються початок і кінець кожного виду діяльності. Після закінчення заняття дані хронометражу обробляються. Підраховується час, витрачений на виконання фізичних вправ, пояснення та показ, допоміжні дії (роздавання та збирання інвентаря, розташування дітей), відпочинок, простій (чекання черги, довгі пояснення).

Щоб визначити загальну щільність заняття, слід скласти час, витрачений на усі види діяльності (включаючи простій), і обчислити процентне відношення суми їх до загальної тривалості заняття. Наприклад, заняття тривало 35 хв; з них 5 хв діти витратили на простій, 30 хв — на корисну діяльність. Загальна щільність

$$\frac{30 \times 100}{35} = 85,7\%.$$

Щоб визначити моторну щільність заняття, треба додати час, витрачений на виконання фізичних вправ однією дитиною, і обчислити процентне відношення його до загальної тривалості заняття. Наприклад, дитина витратила на виконання вправ 20 хв. Моторна щільність

$$\frac{20 \times 100}{35} = 57,1\%.$$

## Безумовні рефлекси, що виявляються у дітей на першому році життя

### Шкірно-м'язові рефлекси (підшовний, спинний, ніжний).

1. Підшовний рефлекс (згинання пальців). В. п. — лежачи на спині<sup>1</sup>. Однією рукою злегка підняти від стола ногу дитини, захопити її за голінку трохи вище від голінкостопного суглобу, а вказівним пальцем другої руки злегка натиснути біля основи пальців на шкіру та м'язові підшви; внаслідок цього відбувається підшовне згинання пальців.

2. Підшовний рефлекс (розгинання пальців). В. п. — те ж саме. Злегка натискуючи на шкіру і м'язи підшви, провести пальцем вздовж зовнішнього краю підшви до п'ятки. При цьому виникає зворотний рух пальців — тильне розгинання їх. Підшовний рефлекс викликається на обох ногах.

3. Спинний рефлекс. В. п. — лежачи на правому боці. Злегка притримуючи дитину лівою рукою за ліве плече, долонною поверхнею вказівного та великого пальців правої руки провести вздовж хребта у напрямку від сідниці до плечового поясу, легко і рівномірно натискуючи на шкіру та м'язи. При цьому дитина прогинає спину вперед. Рефлекс виявляється і у положенні лежачи на лівому боці.

4. Ніжний рефлекс у горизонтальному положенні (рефлекторне ковзання). В. п. — лежачи на животі, руки напівзгинуті у ліктьових суглобах, під грудьми, ноги у напівзгинутому положенні. Долонною поверхнею правої руки торкнутися з боку підшов ніг дитини і створити для них тверду опору. При цьому дитина рефлекторно вирівнює напівзгинуті ноги і, упираючись ними в долоню, активно відштовхується і просувається усім тілом вперед.

5. Ніжний рефлекс у вертикальному положенні (опорна реакція). В. п. — стоячи на твердій поверхні з підтриманням попід пахви. У момент стикання підшов із твердою поверхнею стола напівзгинуті ноги дитини рефлекторно вирівнюються у колінних та тазостегнових суглобах, при цьому утворюється добрий упор для ніг. Дитина може утримуватися у такому положенні від однієї до десяти і більше секунд. В разі негативної реакції упору ніг не буде і дитина лишається пасивною або може притискувати ноги до живота.

### Рефлекси положення

1. Шийний рефлекс у положенні на животі. В. п. — дитину тримають у висячому положенні перед собою на долонях стичних рук у положенні лежачи на животі ногами до себе. При цьому вона відхиляє голову назад і тримає її в такому положенні протягом п'яти-десяти секунд і більше.

2. Шийний рефлекс у положенні на боці. В. п. — обхопивши правий бік дитини долонею лівої руки, тримають її у висячому положенні обличчям до себе у положенні на боці. При цьому вона відхиляє голову і плечовий пояс вліво і злегка підтягує ліву ногу, тримаючись деякий час у такому положенні. Рефлекс виявляється з обох сторін.

3. Шийний рефлекс у положенні на спині. В. п. — підтримуючи дитину під спину, тримають її у висячому положенні і на долонях витягнутих рук, які щільно стикаються одна з другою, і стежать за положенням голови і ніг. При цьому дитина активно згинає голову, посуває плечі вперед і трохи піднімає ноги вгору; у неї скорочуються м'язи живота.

### Опис видів масажу

**Погладжування** підсилює гальмівні процеси у корі головного мозку, знижує збудливість нервової системи.

**Погладжування рук.** В. п. — лежачи на спині, ногами до сестри. Великий палець лівої руки кладуть у праву руку дитини, злегка притримуючи її рештою пальців. Правою рукою погладжувати внутрішню та зовнішню поверхні передпліччя і плеча у напрямку від кисті до плеча. Робити масаж обох рук.

**Погладжування ніг.** В. п. — лежачи на спині, ногами до сестри. Вона кладе ліву ногу дитини на долоню своєї лівої руки. Правою рукою погладжує

зовнішню і задню поверхні голінки і стегна у напрямку від ступні до стегна, що-разу обходячи колінну чашечку зовні і знизу, уникаючи поштовхів у ділянці колінного суглобу. Робити масаж обох ніг.

**Погладжування спини обома руками.** В. п. — лежачи на животі, ногами до сестри, руки перед грудьми. Сестра погладжує спину дитини від сідниці до голови тильним боком кисті і долонею від голови до сідниці.

До 3 місяців тильна ще не твердо зберігає положення на животі, тому треба робити масаж однією правою рукою, а лівою притримувати ноги дитини.

**Погладжування живота.** В. п. — лежачи на спині, ногами до сестри. Долонею правої руки круговими рухами (за годинниковою стрілкою) погладжувати живіт дитини. При цьому не можна натискувати на ділянку печінки та зачіпати статеві органи у хлопчиків.

**Розтирання** підсилює гальмівні процеси у корі головного мозку, знижує збудливість нервової системи.

**Розтирання ніг.** В. п. — лежачи на спині, ногами до сестри. Покласти ліву голінку дитини між долонями своїх рук так, щоб права рука лягла на зовнішню поверхню голінки, а ліва — на задню. Обома руками одночасно робити енергійні розтираючі кругові рухи (за годинниковою стрілкою), рухаючи кисті рук у напрямку від нижньої частини голінки до стегна. Роблячи масаж правої ноги, сестра відповідно змінює положення рук.

**Розтирання живота.** В. п. — лежачи на спині, ногами до сестри. Підвести долоні обох рук під попереки дитини, потім обидві руки одночасно перемішати по ходу зовнішніх косих м'язів живота, починаючи з боків, до зіткнення долоней над пупком дитини.

**Розтирання ступень.** В. п. — лежачи на спині, ногами до сестри. Покласти ногу дитини задньою поверхнею голінки між великим та вказівним пальцями лівої руки. Вказівний і середній пальці правої руки покласти на тильний бік ступні дитини, а великий палець — у попереки ступні і круговими його рухами енергійно розтирати ступню. Розтирання супроводиться пасивними круговими рухами ступні у голінкостопному суглобі всередину і назовні. Якщо дитина має вроджену клишоногість, ці рухи слід робити лише в один, зовнішній бік.

**Розминання ніг.** В. п. — лежачи на спині. Ліва нога дитини вільно лежить на лівій долоні, яка підтримує ногу у нижній частині голінки. Трьома пальцями (вказівним, середнім та безіменним) правої руки робити одночасно кругові і поступальні рухи, енергійно розминаючи м'язи, розташовані на зовнішній стороні голінки та стегна, починаючи від ступні, у напрямку до стегна.

**Розминання ніг (кільцеве).** В. п. — лежачи на спині. Великим і вказівним пальцями обох рук обхопити кільцями (щільно одне за одним) голінку дитини у нижній її частині. Потім робити енергійні, кільцеві розминання голінки у 3—4 обороти, просуваючись до коліна, а потім розминати зовнішні м'язи стегон.

**Розминання спини.** В. п. — лежачи на животі, ногами до сестри, руки під грудьми. Трьома пальцями обох рук робити одночасно кругові та поступальні рухи, енергійно розминаючи довгі м'язи спини, розташовані по обидва боки хребта, у напрямку від попереку до шиї.

**Поплескування спини.** В. п. — лежачи на животі, ногами до сестри, руки під грудьми. Поплескувати ділянку довгих м'язів спини дитини від сідниць до голови і назад тильною стороною напівзгиннутих пальців, починаючи з вказівних і поступово включаючи в роботу інші пальці. При поплескуванні рухи повинні проводитися у променезап'ястних суглобах того, хто робить масаж, але не в ліктьових, щоб на тіло дитини падала вага кисті, а не передпліччя.

**Поплескування ступень.** В. п. — лежачи на спині, ногами до сестри. Тильним боком напівзгиннутих пальців (вказівного та середнього) правої руки поплескувати по ступні дитини.

**Вібрація** — це швидке ритмічне коливання шкіри і підшкірної клітковини долонею та пальцями. Вібраційний масаж грудної клітки дітей, рефлекторно діючи на кінці міжреберних нервів, викликає поглиблений вдих.

**Поплескування і вібраційний масаж** підсилюють збуджувальні процеси у нервовій системі і спричиняють скорочення м'язів.

**Поплескування** використовується за умови доброї вгодованості дитини, коли кістки захищені м'язом тканиною. При цьому слід обходити виступи і ділянку нирок.

<sup>1</sup> Тут і далі вихідні положення (в. п.) вказано для дитини, а не для вихователя.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Програма Комуністичної партії Радянського Союзу. К., Політвидав Україн, 1977.
- Материалы XXV съезда КПСС. М., Политиздат, 1976.
- Программа воспитания в детском саду. М., Просвещение, 1976.
- Быкова А. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям. М., Учпедгиз, 1962.
- Быкова А. И. Методика проведения подвижных игр в детском саду. М., Учпедгиз, 1955.
- Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте/Под ред. А. Ф. Тура. М., Просвещение, 1972.
- Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. 2-е изд. М., Просвещение, 1977.
- Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. 3-е изд., исправл. и дополн. М., Просвещение, 1973.
- Конторович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду. М., Учпедгиз, 1961.
- Леви-Гориневская Е. Г., Быкова А. И. Закаливание организма ребенка. 3-е изд. М., Учпедгиз, 1962.
- Метлов Н. А. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. М., Советский композитор, 1970.
- Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1973.
- Осокина Т. И. Как научить детей плавать. 2-е изд. М., Изд-во АПН РСФСР, 1962.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Подвижные игры для малышей. М., Просвещение, 1965.
- Осокина Т. И. Лыжи и коньки — детям. М., Просвещение, 1966.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Гимнастика в детском саду. М., Просвещение, 1969.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., Просвещение, 1971.
- Развитие движений ребенка-дошкольника/Под ред. М. И. Фонарева. М., Просвещение, 1975.
- Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских садов/Под ред. М. Д. Ковригиной. 4-е изд., переработ. и дополн. М., Медицина, 1977.
- Сельский детский сад/Под ред. Р. А. Курбатовой, Т. А. Марковой. М., Просвещение, 1973.
- Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». 3-е изд., переработ. и дополн. М., Просвещение, 1974.
- Спирин В. П. Закаливание детей. М., Просвещение, 1972.
- Утренняя гимнастика под музыку/Сост. Е. П. Йова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. М., Просвещение, 1977.
- Фомин А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., Просвещение, 1974.
- Фонарев М. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста. Л., Медицина, 1973.

Вступ . . . . .	3
ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ . . . . .	4
Розділ перший. Предмет теорії фізичного виховання . . . . .	4
§ 1. Предмет і основні поняття теорії фізичного виховання . . . . .	4
§ 2. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науками . . . . .	5
Розділ другий. Радянська система фізичного виховання . . . . .	7
§ 1. Розвиток радянської системи фізичного виховання . . . . .	7
§ 2. Мета та завдання фізичного виховання в СРСР . . . . .	8
§ 3. Основні риси радянської системи фізичного виховання . . . . .	9
§ 4. Загальні принципи радянської системи фізичного виховання . . . . .	10
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Розділ перший. Завдання фізичного виховання . . . . .	12
§ 1. Оздоровчі завдання . . . . .	12
§ 2. Навчальні завдання . . . . .	14
§ 3. Виховні завдання . . . . .	16
Розділ другий. Засоби фізичного виховання . . . . .	17
§ 1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання . . . . .	17
§ 2. Характеристика фізичних вправ . . . . .	18
§ 3. Класифікація фізичних вправ . . . . .	22
§ 4. Вимоги до відбору фізичних вправ для дітей дошкільного віку . . . . .	24
§ 5. Аналіз програми з фізичного виховання . . . . .	25
Розділ третій. Навчання та виховання у процесі занять фізичними вправами . . . . .	27
§ 1. Зміст навчання . . . . .	27
§ 2. Рухові вміння та навички . . . . .	27
§ 3. Етапи навчання . . . . .	29
§ 4. Закономірності формування рухових навичок . . . . .	29
§ 5. Принципи навчання . . . . .	31
§ 6. Методи навчання дітей дошкільного віку . . . . .	36
§ 7. Методика розвитку фізичних якостей . . . . .	47
§ 8. Вирішення оздоровчих завдань на заняттях фізичними вправами . . . . .	50
§ 9. Вирішення навчальних завдань на заняттях фізичними вправами . . . . .	53
§ 10. Вирішення виховних завдань на заняттях фізичними вправами . . . . .	55
Розділ четвертий. Методика навчання дітей дошкільного віку рухів	57
Гімнастика . . . . .	57
§ 1. Стройові вправи . . . . .	63
§ 2. Загальнорозвиткові вправи . . . . .	74
§ 3. Основні рухи . . . . .	104
§ 4. Гойдання на качалках, гойдалках, каруселях . . . . .	
Спортивні вправи . . . . .	
§ 1. Значення спортивних вправ та їхнє місце у режимі дня в дошкільних закладах . . . . .	106
§ 2. Лижі . . . . .	107
§ 3. Ковзани . . . . .	118
§ 4. Роликові ковзани . . . . .	122
§ 5. Санки . . . . .	123
§ 6. Велосипед . . . . .	127
§ 7. Самокати . . . . .	131
§ 8. Спортролери . . . . .	132
§ 9. Плавання . . . . .	133
Рухливі ігри . . . . .	
1. Значення рухливих ігор . . . . .	136

§ 2. Види рухливих ігор . . . . .	137
§ 3. Характеристика рухливих ігор для різних вікових груп . . . . .	138
§ 4. Варіантність рухливих ігор, засоби ускладнення їх . . . . .	139
§ 5. Методика проведення рухливих ігор . . . . .	140
<b>Розділ п'ятий. Форми організації фізичного виховання у дошкільних закладах . . . . .</b>	<b>144</b>
§ 1. Загальна характеристика . . . . .	144
§ 2. Фізкультурні заняття . . . . .	145
§ 3. Методика проведення фізкультурних занять . . . . .	152
§ 4. Ранкова гігієнічна гімнастика . . . . .	162
§ 5. Фізкультхвилинки . . . . .	170
§ 6. Загартувальні процедури у поєднанні з фізичними вправами . . . . .	171
§ 7. Рухливі ігри . . . . .	173
§ 8. Прогулянки та екскурсії за межі ділянки дитячого садка . . . . .	176
§ 9. Свята . . . . .	177
§ 10. Вечори відпочинку . . . . .	178
§ 11. Індивідуальна робота з дітьми і заняття з невеликими групами . . . . .	179
§ 12. Самостійні заняття фізичними вправами . . . . .	180
<b>Розділ шостий. Планування та облік роботи з фізичного виховання у дошкільних закладах . . . . .</b>	<b>181</b>
§ 1. Значення планування та обліку роботи . . . . .	181
§ 2. Планування . . . . .	182
§ 3. Облік . . . . .	185
Додатки . . . . .	
Питання для аналізу фізкультурного заняття . . . . .	194
Методика хронометражу фізкультурних занять . . . . .	195
Безумовні рефлекси, що виявляються у дітей на першому році життя . . . . .	196
Опис видів масажу . . . . .	196
Список літератури . . . . .	198

НБ ПНУС



600373

*Домна Васильевна Хухлаева*

**И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

(На украинском языке)

*Допущено Министерством просвещения СССР в качестве учебника  
для учащихся дошкольных отделений педагогических училищ*

Киев, Головное издательство  
издательского объединения «Вища школа»

Редактор *З. М. Книш*  
Художній редактор *Є. В. Чурій*  
Технічний редактор *А. І. Омоховська*  
Коректор *Л. Г. Батшєєва*

Інформ. бланк № 4102

Здано до набору 26.02.79. Підп. до друку 13.06.79. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Папір :  
Літ. гарн. Вис. друк. 12,5 друк. арк. 14,79 обл.-вид. арк. Тираж 20 000 прим. Вида  
Зам. № 626. Ціна 50 к.

Головне видавництво видавничого об'єднання «Вища школа», 252054, Київ-54, Гого  
Білоцерківська книжкова фабрика республіканського виробничого об'єднання «По  
га» Державного комітету Української РСР у справах видавництва, поліграфії і  
торгівлі, 256400, м. Біла Церква, вул. Карла Маркса, 4.



50 коп.



НБ ПНУС



600373