



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка

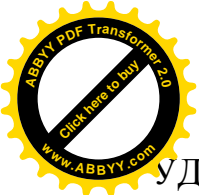
**ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Суми

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка

2012



УДК 796.011.3-053.4:796.412(07)

ББК 75 я 70

С 77

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка.

Упорядник:

А. Ю. Старченко – аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури

Рецензенти:

Р. М. Стасюк – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Л. С. Левченко – кандидат педагогічних наук, доцент

С 77 Фізкультурна освіта дітей старшого дошкільного віку на основі застосування засобів дитячого фітнесу : метод. рекоменд. / упоряд. А. Ю. Старченко. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. – 60 с.

У методичних рекомендаціях автором розроблений комплекс заходів з оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку, у якому подається перелік фізкультурних знань, життєво-важливих рухових умінь і навичок, що мають засвоїти діти перед вступом до школи. Розглядаються напрямки дитячого фітнесу, що можуть використовуватись у різних формах фізичного виховання з дітьми 5-6 років. Окрема увага приділяється покращенню фізкультурної освіти батьків.

Методичні рекомендації розроблені для інструкторів фізичного виховання, методистів і вихователів дошкільних закладів освіти, а також для студентів, які цікавляться питаннями дошкільної освіти.

УДК 796.011.3-053.4:796.412(07)

ББК 75 я 70



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичний розділ комплексу заходів із оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників	8
РОЗДІЛ 2. Практичний розділ комплексу заходів із оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників	10
2.1. Навчання дітей старшого дошкільного віку життєво-важливим руховим умінням і навичкам	10
2.2. Особливості проведення фітбол-гімнастики з дітьми дошкільного віку	16
2.2.1 Основні етапи проведення і планування секційних занять із фітбол-гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку	23
2.3. Застосування звіроаеробіки та ігрофітнесу на фізкультурних заняттях	28
РОЗДІЛ 3. Контрольний розділ	33
РОЗДІЛ 4. Фізкультурна освіта батьків	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	42



ВСТУП

Теоретичні дослідження останніх років (В.А. Баландіна; І.Н. Моргун; А.Н. Плешакова, А.В. Лотоненко) і практика фізичного виховання показують слабкий рівень теоретичних знань у цій галузі, визначають пасивне відношення людей до самоорганізації здорового способу життя. У зв'язку з цим, необхідним є усвідомлення людьми інтелектуальних цінностей фізичної культури, починаючи з дошкільного віку (Н.І. Пономарьов, В.М. Фейзин, 1993; Н.Х. Хакунов, 1995; В.І. Столяров, І.М. Биховська, Л.І. Лубишева, 1998).

Протягом останнього десятиліття фахівці визначають незадовільність традиційними заняттями фізичною культурою в дошкільних освітніх установах значної частини дітей. Це позначається на втраті інтересу до занять, на зниженні рівня їхньої фізичної підготовленості і стану здоров'я. У наш час не знайдені організаційні форми занять, що інтегрують усе те нове, що створено наукою і практикою в сфері оздоровчої фізичної культури, тому актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку дітей, підвищення рівня їх теоретичної і фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя.

Провідні науковці (Є. Сайкіна, Ж. Фірільова, В. Кашуба) зробили спробу впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку. Одним із можливих шляхів вирішення проблем, що склались на сьогоднішній день, на думку дослідників, є розвиток і впровадження дитячого оздоровчого фітнесу у систему фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Є. Сайкіна вважає, що дитячий фітнес (оздоровче виховання або виховання культури здоров'я, духу і тіла) за ефективністю, доступністю, емоційністю і популярністю повинен отримати визнання і пріоритет у оздоровчій фізичній культурі, як провідний і найбільш ефективний спосіб її перетворення [11].

Напрямки дитячого фітнесу, що сьогодні стають популярними, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і



засобів оздоровчої фізичної культури, продовжують постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями [12; 13]. Серед найбільш відомих є заняття з використанням фітболів та інших м'ячів, дитячий аквафітнес, фітнес-йога, ритмопластика, стретчинг.

Фахівці стверджують [2; 14], що ефективність різних напрямків дитячого фітнесу полягає у їх різноманітному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвитку рухових здібностей і профілактику захворювань. Важливим є й те, що діти, які систематично займаються фітнесом мають змогу збільшити запас життєво-важливих рухових вмінь і навичок, поповнити знання із самовдосконалення і саморозвитку, залучатись до здорового способу життя з раннього віку.

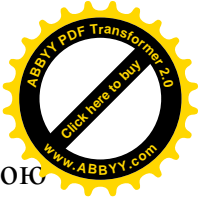
З метою покращення рівня оволодіння теоретичними знаннями, життєво-важливими руховими вміннями і навичками, а також підвищення інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку, ми пропонуємо ті засоби дитячого фітнесу, що на нашу думку, допоможуть у вирішенні основних завдань фізкультурної освіти: сприятимуть розвитку теоретичних знань з фізичної культури і формуванню практичних умінь і навичок у дітей 5-6 років.

Для покращення рівня фізкультурної освіченості дітей старшого дошкільного віку нами був розроблений комплекс заходів.

Метою комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти є створення спеціальних умов для засвоєння дитиною інтелектуальних цінностей фізичної культури, формування життєво-важливих рухових умінь і навичок, підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

Серед **основних завдань** комплексу заходів є:

1. Надання дітям 5-6 років доступних теоретичних знань із фізичної культури.
2. Формування життєво-важливих рухових умінь і навичок, що пов'язані з фізкультурними знаннями.
3. Профілактика захворювань дошкільнят.



4. Підвищення зацікавленості дітей до занять фізичною культурою засобами дитячого фітнесу.

5. Організація роботи з батьками з питань фізкультурної освіти.

У розробленому комплексі заходів передбачається реалізація завдань упродовж навчального року.

Зміст комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку має чотири розділи (рис. 1):

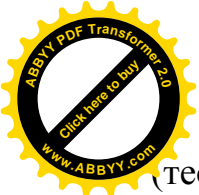
1. Теоретичний (засвоєння необхідних теоретичних знань із фізичної культури).
2. Практичний (навчання життєво-важливим руховим умінням і навичкам засобами дитячого фітнесу).
3. Контрольний.
4. Робота з батьками.



Рис. 1. Комплекс заходів з оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників

У кожному розділі подається перелік фізкультурних знань, рухових умінь і навичок, що повинні засвоїти діти старшого дошкільного віку. Заняття проводяться з одновіковими групами дітей двічі на тиждень (теоретична і практична підготовка). Тривалість занять - 25-30 хвилин.

Способами перевірки результативності реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти є визначення рівня фізкультурної освіченості



(теоретичні знання, рівень оволодіння життєво-важливими руховими уміннями і навичками) на початку і наприкінці навчального року, а також рівня захворюваності дошкільнят.



РОЗДІЛ 1. Теоретичний розділ комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» вона є обов'язковою первинною складовою частиною системи безперервної освіти в Україні. Однією з головних задач дошкільної освіти, згідно статті 7 Закону України, є збереження та укріплення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.

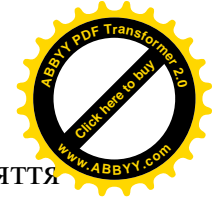
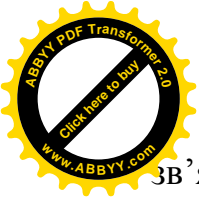
Аналіз існуючих програм із фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах свідчить про те, що їх зміст традиційно зводиться до розвитку фізичних якостей, тоді як система фізичного виховання повинна бути спрямована на те, щоб поряд з вирішенням оздоровчих завдань вирішувались і важливі завдання з формування теоретичних фізкультурних знань у дошкільників.

На нашу думку, у програмах недостатньо висвітлені питання про необхідність формування у дошкільників мотивів і потреб у систематичних заняттях фізичними вправами. Усе це дозволяє зробити висновок, що стан фізкультурної освіти дошкільників у сьогоdnішніх умовах є незадовільним і потребує доопрацювання.

За ствердженням В.К. Бальсевича [3], І.Н. Моргун [8] засвоєння фізкультурних знань, що складають інтелектуальну основу фізичної культури є провідним компонентом фізкультурної освіти. Діти старшого дошкільного віку можуть засвоїти знання з фізичної культури, про вплив фізичних вправ, гігієнічних вимог, правильного харчування для зміцнення здоров'я, дотримання режиму дня, правила загартування, а також вміти їх застосовувати у повсякденному житті [4; 14; 15].

Отже, засвоєння теоретичних відомостей сприяє формуванню свідомого ставлення дітей до фізкультурних занять і самостійному використанню фізичних вправ у повсякденному житті [10].

Кожна вікова категорія має свої особливості, тому необхідно, щоб теоретичні знання відповідали рівню пізнавальних можливостей дітей. У



зв'язку з цим теоретичні відомості потрібно адаптувати до сприйняття дошкільнят. Формування знань із фізичної культури, практичних умінь та навичок, їх творче застосування можливе в процесі організованого навчання на заняттях та під час індивідуальної навчальної роботи педагога і дитини; у самостійній діяльності дітей, а також у побуті, через спілкування з батьками.

На основі аналізу змісту освітніх програм для дошкільних навчальних закладів [1] були визначені обсяги фізкультурних знань та їх зміст, а також підготовлений перелік пов'язаних із ними життєво-необхідних рухових умінь і навичок, що у сукупності складають інтелектуальну базу фізичної культури дітей старшого дошкільного віку.

У першому розділі нами заплановані основні форми роботи, а саме проведення пізнавальних фізкультурних занять із дітьми старшого дошкільного віку в ігровій формі. Теоретичний розділ комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти включає низку тем для засвоєння: «Основи здорового способу життя», «Основи гігієни», «Країна харчування», «Пізнати себе – пізнати світ», «Фізична культура і спорт у житті дитини», «Організм людини» (додаток А). При навчанні дошкільників планується переважне використання наочного методу навчання (картки, малюнки, розмальовки, фотографії), а також застосування дидактичних ігор.

Після засвоєння теоретичного розділу комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти діти старшого дошкільного віку повинні знати:

- назви основних частин тіла і їх складових;
- вправи на зміцнення м'язів верхніх та нижніх кінцівок, спини, живота;
- правила безпечного поведіння у спортивному залі, підйому ваги, посадки на м'яч-футбол;
- вправи для відновлення дихання;
- вплив занять фізичною культурою на організм людини;
- корисні та шкідливі продукти харчування.



РОЗДІЛ 2. Практичний розділ комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку

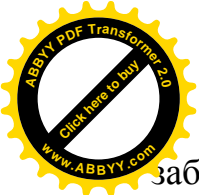
У практичному розділі комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільників передбачається сумісна діяльність дошкільнят і дорослих (додаток Б). Відповідно з цією метою запланована організація та проведення додаткових форм роботи, завданням яких є закріплення, розширення, доповнення знань, що будуть отримані на заняттях. До таких форм відносяться: бесіди, використання карток, використання художньої літератури (прислів'я, загадки, казки).

Окрім цього, у практичному розділі комплексу заходів ми передбачаємо розвивати життєво-необхідні рухові уміння і навички у старших дошкільнят засобами дитячого фітнесу (звіроаеробіка, ігрофітнес), а також впровадити у секційні заняття фітбол-гімнастику.

2.1. Навчання дітей старшого дошкільного віку життєво-важливим руховим умінням і навичкам

Богініч О, Денисенко Н, Шебеко В. та інші зазначають, що вік 5-6 років є завершальним у прояві рухових здібностей дитини. Дітям старшого дошкільного віку вже доступна більшість рухів дорослої людини достатньо складного змісту. Можливість оволодіння складними рухами дозволяє дитині розширити рівень розвитку її сприйняття, пам'яті, мислення та уяви. У порівнянні з дитиною середнього дошкільного віку, дитина 5-6 років у своїй діяльності вже може не тільки відокремити певну послідовність, а й логічну побудову плану діяльності.

До найбільш важливих життєво-необхідних рухових умінь і навичок, що повинні засвоїти діти старшого дошкільного віку відносять: ходьбу, біг, лазіння, метання м'яча, стрибки, збереження рівноваги. При розучуванні й закріпленні фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних рухових дій, ми плануємо використовувати провідні методи навчання (додаток В). Найбільш ефективним методом при навчанні дітей дошкільного віку є наочний метод, що



забезпечує яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, необхідних для виникнення у дитини найбільш повного і конкретного уявлення про рух, а також активізує розвиток її сенсорних здібностей. Перш за все потрібно застосовувати словесний метод, який допомагає у осмислюванні поставлених перед дитиною завдань і сприяє свідомому виконанню рухових дій, а це відіграє велику роль у засвоєнні змісту і структури вправ, самостійному їх застосуванню у різних ситуаціях. Слід відмітити, що практичний метод, пов'язаний із практичною руховою діяльністю дітей забезпечує дієву перевірку правильності сприйняття руху на власних м'язово-моторних відчуттях. Ці методи характеризуються повною або частковою регламентацією, проведенням вправ в ігровій (образній) формі, використанням елементів змагання.

Для вдосконалення різноманітних рухових навичок, самостійності дій дітей, швидкої реакції на умови, що змінюються, прояву творчої ініціативи старших дошкільників слід застосовувати ігровий та змагальний методи навчання.

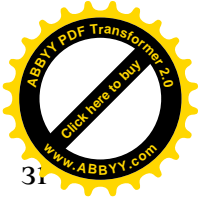
Навчання основним руховим діям повинно здійснюватись переважно на фізкультурних заняттях і закріплюватись у самостійній діяльності дошкільнят.

У підготовчій частині заняття ми пропонуємо виконувати вправи на розвиток навички ходьби, а саме:

- ходьби на носках, п'ятках по колу;
- ходьби по м'якій (мати) і твердій поверхні (лавці);
- ходьби з різними рухами рук та ніг;
- ходьби у напівприсіді, у повному присіді;
- ходьби із закритими очима (2-3 метри);
- переходу від ходьби до бігу.

Для більш ефективного засвоєння дошкільнятами навички ходьби потрібно дотримуватись таких **методичних рекомендацій**:

1. Рухові завдання з часом необхідно ускладнювати для удосконалення техніки ходьби.



2. Необхідно навчати дітей вмінню поєднувати різні види ходьби зі стрибками, бігом, танцювальними рухами, використовуючи різні рухливі ігри: наприклад «водяний»; а також вмінню поєднувати рухи рук та ніг, використовуючи різні ігрові завдання, наприклад: «ніжки, ніжки пройдіть по доріжці» – ходьба по камінню (каштанам, піску тощо).

3. Під час виконання вправ для розвитку ходьби потрібно стежити за правильною поставою дитини, використовуючи ігрові завдання, наприклад: «прилипни до стінки» – дитина щільно притуляється до стінки (головою, плечима, сідницями, ступнями) і виконує потрібний вид ходьби.

Після проведення різновидів ходьби, через 5 хвилин, можна поступово переходити до вправ, що спрямовані на розвиток навички бігу:

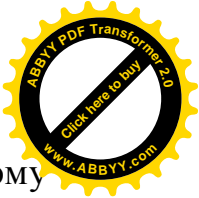
- біг «змійкою» за інструктором із фізичної культури;
- біг по прямій лінії;
- повільний безперервний біг до 2-х хвилин;
- біг один за одним (у колоні по одному);
- біг на місці;
- біг за командою інструктора;
- естафети;
- перехід від ходьби до бігу, стрибків.

Для ефективного навчання старших дошкільнят біговим вправам варто дотримуватись наступних **методичних рекомендацій**:

1. Необхідно частіше використовувати рухливі ігри та ігрові вправи, оскільки діти змінюють швидкість і напрямок руху непомітно для себе: біжать повільно, «як метелики», чи швидко – «як літаки», «ракети».

2. При навчанні дітей звичайному бігу у середньому темпі необхідно чергувати біг зі спокійною ходьбою, зі зміною напрямку бігу, з поворотами, зупинками.

3. При навчанні бігу у швидкому темпі, слід використовувати ігрові завдання змагального типу, наприклад естафети: «Хто з білочок швидше добіжить до дупла, заховає шишку та повернеться на галявину?».



4. Дітей 5-6 років слід навчати човниковому бігу (біг у прямому напрямку чергується з різким гальмуванням на поворотах, що потребує стійкості й вольових зусиль).

В основній частині заняття слід виконувати вправи на розвиток стрибкових навичок:

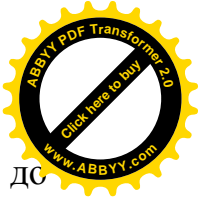
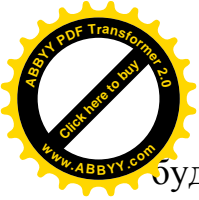
- стрибки угору на місці (на двох ногах, на одній нозі);
- стрибки ноги разом – ноги нарізно, (ноги схресно – ноги нарізно);
- стрибки на двох ногах (на одній нозі) з просуванням уперед на 4-5 метрів.
- стрибки у довжину з місця (з обруча в обруч, відстань у п'ять років – 50-60 см, у шість років – 70-80 см);
- стрибки у висоту (через предмет висотою 10-20 см, із приземленням на м'який килимок);
- стрибки на предмет висотою до 30 см, потім стрибок на м'який килим;
- перестрибувати на двох ногах послідовно через 3-6 предметів висотою 10-15 см;
- стрибки через скакалку (у шість років).

Для найефективнішого засвоєння дітьми 5-6 років стрибкових навичок ми вважаємо доцільним дотримуватись наступних **методичних рекомендацій**:

1. У стрибках на місці активну участь приймають руки (можна використовувати різне їхнє положення), чергуються стрибки на двох ногах зі стрибками на одній нозі, із поворотом навколо себе.

2. При навчанні дітей зістрибуванню, акцентується увага на окремих фазах стрибка – в.п., поштовх ногами, змах руками. Зістрибувати можна по-різному: вперед, у сторону, спиною вперед, із поворотами у польоті. При виконанні таких стрибків дітьми, педагог повинен їх страхувати.

3. Дітей можна навчати стрибкам у висоту з місця (на початку зі страховкою): наприклад, «Хто перестрибне через парканчик?». При навчанні дітей стрибкам у довжину з місця краще застосовувати завдання змагального типу, що вже відомі дітям, наприклад: «Діти, ви зараз будете зайчиками, які



Будуть стрибати. Якщо дострибаєте до морквини (муляж) – добре, до капустини – відмінно».

Для розвитку й удосконалення навички лазіння у дітей старшого дошкільного віку доцільно використовувати наступні вправи:

- повзати на животі по гімнастичній драбині;
- повзати «змійкою» між предметами;
- повзати на животі, підтягуючи руками тулуб, ноги прямі, разом (4-5 метрів);
- як «бегемотики» – з опорою на долоні та стопи;
- як «раки» – з опорою на долоні та стопи, спиною назад;
- як «тюлені» – в.п. лежачи на животі з опорою на долоні прямих рук; пересування тільки на руках (до двох метрів);
- повзати на спині, відштовхуючись ногами;
- повзати як «крокодили» (по-пластунськи);
- чергування повзання з іншими видами рухів.

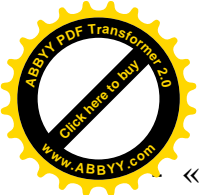
До **методичних рекомендацій** при навчанні дітей повзанню відносяться наступні:

1. Із трьох років можна навчати дітей повзати як «бегемотики» (пересування вперед з опорою на чотири точках – руки і стопи). Опора здійснюється на всю долоню та стопу, для чого ноги потрібно ставити ширше тулуба, дещо згинаючи коліна.

2. Можна навчати повзати як «крокодильчики» (по-пластунськи). Лежачі на животі потрібно витягнути вперед злегка зігнуту у лікті руку і покласти долонею до низу; протилежну ногу зігнути і покласти плоско, щоб нею можна було упиратися у підлогу, при відштовхуванні. Інша рука у лікті упирається у підлогу поряд із тулубом, протилежна їй нога пряма. Тулуб злегка розгорнутий у бік витягнутої руки. Голову нахилити як можна нижче. Спираючись на руки і одночасно відштовхуючись зігнутою ногою, потрібно підтягнути тулуб.

3. Підготовлених дітей шестирічного віку навчають повзанню по канату.

При розучуванні та вдосконаленні вправ з метання, передачі й ловлі м'яча ми пропонуємо виконувати вправи з м'ячами різного розміру:



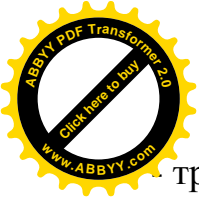
- «боулінг» – перекачування з різних висхідних положень м'яча у ціль, що знаходиться на відстані 3-4 м;
- «футбол» – ведення м'яча ногою у ворота (ширина – 50-60 см) на відстані чотирьох метрів;
- кидки м'яча об підлогу з ловлею;
- удари м'яча об підлогу правою і лівою рукою не менше 10 разів;
- перекидання м'яча з однієї руки в іншу;
- відбивання м'яча об підлогу з просуванням вперед (кроком) – у п'ять років – 3-4 м, у шість – 5-8 м;
- кидки м'яча у кільце;
- кидки м'яча об підлогу з послідувачим поворотом на 360 ° і ловлею м'яча.

Для покращення процесу навчання слід виконувати такі **методичні рекомендації**:

1. Сприяти формуванню «чуття м'яча», використовуючи різноманітні рухливі ігри та ігрові завдання.
2. При навчанні катанню м'яча використовують різні вихідні положення (у присіді, у нахилі, стоячи на одному коліні, тощо)
3. Навчати веденню м'яча, як правою так і лівою рукою, обертаючись навколо себе, рухаючись уперед «змійкою», краще у п'ятирічному віці.
4. При навчанні дітей відбиванню м'яча об підлогу необхідно їм підказувати, що ударяти по м'ячу потрібно тоді, коли м'яч летить від підлоги угору, зустрічати його відкритою долонею, а не здоганяти; на м'яч слід сильніше надавлювати, а не бити по ньому, тоді він буде підскакувати вище.

Для розвитку навички рівноваги у дітей старшого дошкільного віку були підібрані такі вправи:

- ходьба по гімнастичній лаві на носках;
- ходьба по твердій та м'якій поверхні предметів;
- ходьба по пластмасовій цеглі;
- переступання через предмети висотою 20-40 см;
- «ластівка» на підлозі, а потім на гімнастичній лаві;



- три обертання навколо себе, потім ходьба по прямій лінії 3-4 м;
- стійка на двох ногах із заплющеними очима;
- ходьба, стрибки, біг спиною вперед.

Для більш ефективного навчання вправам на розвиток рівноваги у дітей старшого дошкільного віку потрібно дотримуватись наступних **методичних рекомендацій**:

1. При виконанні вправ на рівновагу, час від часу, необхідно змінювати спосіб виконання завдань, наприклад, до середини лавки діти йдуть на носках, а далі – стрибками на двох ногах чи бігом; до середини лави діти йдуть приставним кроком вправо, а потім - поворот і продовжують рухатись вліво.

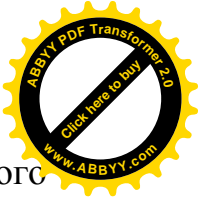
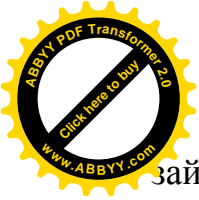
2. Необхідно використовувати у рівновазі такі вправи, як розвороти у поєднанні з ходьбою та бігом, зупиняючись по сигналу на одній чи двох ногах.

2.2 Особливості проведення фітбол-гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку

За даними досліджень авторів (А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникової, Г.Г. Лукіної, В.В. Клокової; Т.В. Левченкової та ін.), які вивчали вплив занять із фітболами на організм тих, хто займається, було виявлено, що вони позитивно впливають на опорно-руховий апарат (з профілактичною і з лікувальною метою), внутрішні органи, сприяють розвитку рухових здібностей дітей та їх психоемоційного стану. Виконання дітьми вправ на м'ячі має одну особливість: їм необхідно постійно утримувати рівновагу, що сприяє тривалій підтримці м'язового тону, особливо м'язів спини, що є важливим для формування правильної постави особливо у дошкільному віці.

Ефективність впливу фітболів на організм людини в значній мірі обумовлений його властивостями: формою, розміром, кольором і пружністю [11]. Пропонуємо розглянути особливості проведення занять із використанням фітбол-мячів з дітьми 5-6 років.

Усі заняття з фітбол-гімнастики будуються відповідно до педагогічних принципів. Вони повинні відповідати віковим особливостям тих, хто



займається, рівню фізичної підготовленості, рівню здоров'я й фізичного розвитку, а також вирішувати завдання оздоровлення, навчання й виховання.

Для того, щоб правильно зрозуміти всі питання, що пов'язані із проведенням занять з фітбол-гімнастикою, слід більш детально розглянути їх структуру та зміст.

В основі заняття лежить розподіл його на три частини: підготовчу (5 хв), основну (20 хв) і заключну (5 хв). Даний розподіл на частини не означає, що заняття втрачає свою цілісність, навпаки, кожна частина логічно передуює наступній. Тривалість частин заняття може змінюватись: підготовча частина може становити 15-20%, основна – 75-80%, а заключна - 5-10% від загального часу заняття. Розподіл часу між частинами заняття залежить, насамперед, від основних завдань, а також специфіки обраних вправ, типу заняття, підготовленості дітей, які займаються та інших факторів.

При плануванні заняття фітбол-гімнастикою найбільш важливим є визначення мети, що реалізується шляхом визначення конкретних завдань.

При виборі вправ необхідно визначити послідовність виконання і їх кількість у різних частинах заняття, щоб найкраще вирішувати загальні та другорядні завдання. Усі вправи на заняттях складаються відповідно до принципу зростання і чергування навантаження. Так, у підготовчій частині застосовують вправи для підготовки опорно-рухового апарату до роботи; у основній частині – вправи силового характеру і вправи на витривалість, а у заключній – на релаксацію і розтягування.

При вирішенні кожного педагогічного завдання, застосуванні кожної вправи, визначаються методи організації та методичні прийоми навчання, що використовуються у процесі проведення заняття. Таким чином, на кожному занятті здійснюється поєднання змістовного, методичного й організаційного компонентів. Його порушення може призвести до зниження ефективності заняття і поставити під сумнів можливість вирішення поставлених педагогічних завдань.

Розподіл заняття фітбол-гімнастикою на частини:



Підготовча частина занять із фітбол-гімнастики.

Відповідно до загальноприйнятого положення теорії та методики фізичного виховання, у підготовчій частині занять із фітбол-гімнастики вирішуються певні завдання.

Завдання підготовчої частини занять:

- підготовка центральної нервової системи (ЦНС), вегетативних функцій організму і сенсорних систем дошкільнят до роботи в основній частині заняття, а саме: розігрівання м'язів, зв'язок, суглобів і підготовка їх до виконання більш складних вправ;
- підготовка рухового апарату до дій, що вимагають більшої амплітуди рухів, м'язового напруження, швидкості, витривалості;
- створення сприятливого, позитивного настрою на занятті;
- організація дітей, зосередження їхньої уваги і виконання основних завдань заняття.

Для вирішення поставлених завдань підбираються відповідні засоби, що відповідають поступовому підвищенню навантаження, пов'язаного з переходом на більш високий рівень функціонування організму так, щоб перебудова його протікала без перевантаження. При цьому рівномірно збільшується частота серцевих скорочень (ЧСС), підвищується температура тіла, поступово зміцнюється частота дихання (ЧД), збільшується прилив крові до м'язів, збільшується амплітуда рухів у суглобах.

У роботу послідовно повинні включатися спочатку дрібні, а потім великі групи м'язів, темп виконання рухів та їхня амплітуда поступово підвищуються, а тривалість виконання кожної вправи збільшується.

До підготовчої частини заняття відносять:

- загальнорозвиваючі вправи (ходьба, біг, повороти, нахили);
- загальнорозвиваючі вправи з фітболом;
- загальнорозвиваючі вправи сидячи на м'ячі без предметів і з предметами (стрічками, хусточками, скакалками);
- вправи на поєднання рухів із музикою (ритміка);



- основи хореографії (позиції рук, ніг тощо):

- танцювальні кроки;
- базові кроки фітбол-гімнастики;
- рухливі ігри на увагу малої і середньої інтенсивності.

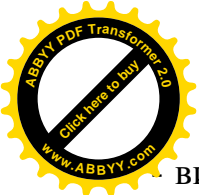
Щоб створити у дошкільнят відповідний настрій, слід застосовувати музику у різних частинах заняття, змінюючи її темп відповідно до характеру вправ з фітболом.

Основна частина заняття з фітбол-гімнастики.

У другій частині заняття вирішуються основні педагогічні (освітні, оздоровчі, виховні) завдання. Тут відбувається навчання дітей новим вправам, композиціям, повторення та удосконалення пройденого матеріалу, розвиток рухових здібностей. Також на основну частину заняття доводиться пік фізичного навантаження.

До завдань основної частини заняття ми відносимо:

- формування життєво-важливих рухових умінь і навичок, знань з фітбол-гімнастики та її впливу на організм дітей 5-6 років;
- навчання техніці виконання вправ із фітболами;
- навчання новим видам вправ у поєднанні з елементами фітбол-гімнастики (у руках, ногах), сидячи на ньому, (стройовим, загальнорозвиваючим, танцювальним вправам та ін.) з метою доведення їх виконання до рівня навички;
- розвиток рухових здібностей (сили, гнучкості, спритності, витривалості, координації рухів, швидкості), що необхідні для фізичного розвитку дошкільнят;
- підвищення функціональних можливостей організму (серцево-судинної і дихальної систем), фізичної підготовленості та працездатності;
- досягнення оптимального рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- підвищення інтересу дітей до занять фітбол-гімнастикою за рахунок використання музичного супроводу, виконання танцювальних вправ;



- виховання у дошкільнят вольових якостей, активного і свідомого відношення до занять, почуття власної гідності, сміливості, працьовитості, а також доброзичливих відносин до людей, розвитку творчих здібностей.

До основної частини заняття ми відносимо різні засоби фітбол-гімнастики, але характерними є вправи, що вимагають певних вольових і силових зусиль, є складними за координацією і технікою виконання.

До вправ з фітбол-гімнастики, що використовувались у основній частині заняття відносяться:

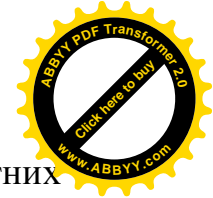
- навчання основним вихідним положенням з фітболами;
- вправи на формування правильної постави;
- вправи, спрямовані на профілактику плоскостопості;
- укріплення м'язів рук і плечового поясу;
- укріплення м'язів черевного пресу;
- укріплення м'язів спини і тазу;
- укріплення м'язів ніг і зводу стопи;
- розвиток пружкості і координації рухів;
- вправи на збереження рівноваги і розвитку вестибулярного апарату;
- профілактика різних захворювань опорно-рухового апарату, внутрішніх органів.

Великою перевагою м'яча є те, що він за своїми властивостями багатofункційний і тому може бути використаний у комплексах вправ з фітбол-гімнастики як предмет, знаряддя чи опора.

Класифікація вправ з фітболами за функційним значенням [11] :

1. Фітбол як опора (у руках, ногах, спині). М'яч як опора застосовується у положенні сидячи верхи на м'ячі, у різних висхідних положеннях лежачи: м'яч під спину, під живіт, під бік, а також лежачи на спині, м'яч під ногами.

2. Фітбол як предмет (ЗРВ у різних висхідних положеннях). При використанні м'яча як предмету можна виконувати різні загальнорозвиваючі вправи з фітболом у руках з різних висхідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), а також кидки, ловлю, удари о підлогу (ведення).



3. Фітбол як орієнтир можна застосовувати при виконанні різноманітних рухливих ігор, естафет.

4. Фітбол як перешкода. Можна використовувати м'яч як перешкоду для перестрибування і різних видах перекачування на ньому (на спині й животі - вперед і назад, з положення сидячи: вправо і вліво).

5. Фітбол як масажер застосовують при виконанні вправ у парах. Наприклад один лежить на животі, інший з м'ячем у руках виконує масажні рухи по спині партнера (прокатування, постукування, вібраційні та колові рухи).

6. Фітбол як тренажер застосовують для розвитку сили м'язів рук, ніг (затискають м'яч), а також для розвитку рівноваги та координації.

7. Фітбол як обтяження (у руках і ногах) застосовується у різних положеннях: стоячи, лежачи, сидячи; для укріплення різних м'язових груп, формування і корекції фігури.

Зміст музичного супроводу в основній частині залежить від педагогічних завдань заняття, специфіки матеріалу й особливостей рухової діяльності дітей та їх інтересів.

Заключна частина заняття з фітбол-гімнастики.

У цій частині заняття підводяться підсумки, відбувається плавне і цілеспрямоване зниження фізичної та емоційної активності у дітей, відновлюються основні фізіологічні показники.

Засоби, що застосовують у заключній частині заняття повинні бути різноманітними, доступними, простими, такими, що не потребують від дітей особливої уваги та напруження; виконуються у спокійному темпі і використовуються залежно від типу заняття (розучування нового матеріалу, закріплення й повторення вивченого).

До завдань заключної частини заняття відносять: поступове зниження фізичного, психологічного й емоційного навантаження, при цьому повинні бути забезпечені оптимальні умови для протікання відновних процесів в організмі; підведення підсумків заняття, пояснення завдань для самостійної роботи.



Залежно від основних завдань заняття підбираються відповідні засоби. До

засобів заключної частини заняття відносять:

- вправи, що заспокоюють;
- відволікаючі вправи;
- вправи, що сприяють підвищенню емоційного стану дітей.

До першої групи вправ, що сприяють заспокоєнню дітей відносять вправи на розслаблення (певних груп м'язів, різні струшування), прийоми самомасажу, елементи релаксації, дихальні вправи і вправи на розтягування різних груп м'язів.

До другої групи відносять вправи з використанням елементів йоги, ігор на збереження уваги, можуть використовуватись вправи на формування і закріплення постави, профілактики плоскостопості, пальчикової гімнастики.

Вправи, що відносяться до третьої групи, потрібно застосовувати на заняттях, де в основній частині планується вивчити новий матеріал чи, наприклад, робота над розвитком силових здібностей дітей.

Музичний супровід для проведення цих занять підбирається відповідно до характеру вправ, що виконуються. Доцільно використовувати записи різних звуків навколишнього середовища: шум моря, вітру, спів птахів.

Висока ефективність занять фітбол-гімнастикою може бути досягнута при умові чітко організованої роботи, яка включає в себе взаємодію усіх напрямків: роботу з дітьми, батьками, вихователями, а також при наявності програмно-методичної і матеріальної бази.

Як відомо до основних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку відносять оздоровчі, освітні та виховні. Пропонуємо розглянути завдання, що вирішуються під час проведення занять з використанням фітбол-гімнастики.

До основних завдань фітбол-гімнастики у дошкільному віці відносять:

ОЗДОРОВЧІ:

- укріплення здоров'я дітей, а саме формування опорно-рухового апарату, стимулювання функцій серцево-судинної і дихальної систем, розвиток координаційних здібностей;



- створення основи для нормального росту і повноцінного розвитку дитини шляхом цілеспрямованої рухової активності і загартовуючих заходів;
- залучення дошкільнят до здорового способу життя, усвідомлення у потребі в регулярних заняттях фізичною культурою.

ОСВІТНІ:

- формування життєво-необхідних вмінь та навичок відповідно до індивідуальних та вікових особливостей дошкільнят;
- розвиток фізичних якостей;
- розвиток культури рухів;
- розвиток інтелектуальних цінностей шляхом виконання рухових дій, за допомогою яких дитина засвоює елементарні знання про навколишній світ, способи взаємодії з ним, а також пізнає своє тіло та свої фізичні можливості.

ВИХОВНІ:

- виховання позитивного відношення до фізичних вправ, рухливих ігор та загартовуючих процедур, їх впливу на здоров'я людини;
- сприяння розвитку самоконтролю та самооцінки;
- виховання морально-вольових якостей особистості, розвиток комунікативних навичок.

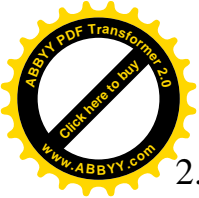
2.2.1 Основні етапи проведення і планування секційних занять з футбол-гімнастики з дітьми старшого дошкільного віку

Незалежно від віку та фізичного стану дітей необхідне поетапне засвоєння вправ з використанням футбол-гімнастики. Засвоєння дошкільнятами розроблених занять із футбол-гімнастики планується за трьома етапами.

На першому етапі розучують вправи, спрямовані на ознайомлення з формою та властивостями м'яча, а також відбувається вивчення основних вихідних положень із футболами. Заняття починають із підбору правильного розміру м'яча, що визначається з урахуванням росту та ваги дітей.

Основними завданнями першого етапу є:

1. Надати уявлення про форму і фізичні властивості футболу.



2. Навчити правильно сидіти на фітболі.
3. Вчитись базовим положенням при виконанні вправ у різних висхідних положеннях (сидячи, лежачи, присівши).

Організаційно-методичні вказівки: у структуру занять входить розминка з різними видами ходьби, бігу, стрибків, вправи для рук, тулуба, ніг, фітбол-ігри чи ігрові вправи, від 5-8 вправ з фітболом, ігрові естафети, вправи на розтягування і розслаблення м'язів без фітболу. Діти, які займаються з фітболами повинні знаходитись на відстані 1-1,5 метри один від одного, поблизу них не повинно бути гострих предметів. Темп і тривалість вправ індивідуальні, визначаються інструктором.

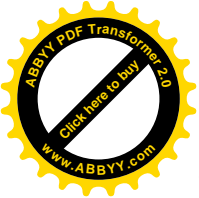
На другому етапі програми дошкільнята розучують вправи з м'ячами із різних вихідних положень, що спрямовані на розвиток та вдосконалення життєво-необхідних рухових умінь і навичок, а також на розвиток фізичних якостей. У кінці кожного заняття вправи закріплюють за допомогою рухливих ігор.

При складанні комплексу вправ, спрямованих на розвиток життєво-важливих рухових умінь та навичок в основу покладені базові елементи фітбол-гімнастики, які засвоюються дітьми за допомогою ігрового методу.

Засвоєння основних кроків відбувається у положенні сидячі на м'ячі і стоячи з опорою руками на м'яч. Також вивчають вправи у вихідному положенні стоячи з м'ячем у руках. Вправи для правильної постави і збільшення рухливості хребта проводять у положенні лежачі животом, спиною та боком на м'ячі.

На другому етапі основними завданнями є:

1. Навчити збереженню правильної постави при виконанні вправ для рук і ніг у поєднанні з покачуванням на фітболі.
2. Навчити вправам для різних частин тіла (м'язів верхнього плечового поясу, м'язів ніг, м'язів спини і живота)
3. Навчити дитину вправам на збереження рівноваги з різних положень на фітболі.



4. Навчити виконанню вправ на розслаблення на фітболі.

Організаційно-методичні вказівки: структура занять залишається, проте збільшується обсяг вправ на фітболі. Можна використовувати музично-ритмічні композиції з різними перешикуваннями. Необхідно контролювати контакт із поверхнею фітболу при виконанні вправ у поєднанні з погойдуванням.

На третьому етапі передбачається закріплення вивчених вправ під музику, а також у рухливих іграх, естафетах та спортивних змаганнях. Плануються показові виступи для батьків.

Для основних завдань третього етапу характерними є:

1. Навчити виконанню комплексу ЗРВ із використанням фітболу у єдиному для всієї групи темпі.
2. Закріпити правильне виконання вправ на розтягування з використанням фітболу.

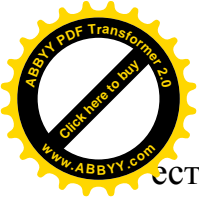
Планування секційних занять з використанням фітбол-гімнастики для старших дошкільників

На нашу думку, при плануванні секційних занять з використанням м'ячів-фітболів доцільним є їх проведення упродовж навчального року двічі на тиждень (додаток Г).

На першому етапі (вересень - жовтень) відбувається ознайомлення дітей із формою та властивостями фітболу, а також правилами безпеки при користування ним, вивчаються основні висхідні положення з м'ячем.

На другому етапі (листопад - січень) розучуються вправи з фітболами із різних висхідних положень (стоячи, сидячи, лежачи на животі і на спині), вправи для плечового поясу, для ніг, для збереження правильної постави, для профілактики плоскостопості, проводяться рухливі ігри на розвиток сили, пружкості, гнучкості.

На третьому етапі (лютий - квітень) відбувається закріплення та повторення вправ індивідуально та парами, тому з цією метою проводяться



естафети, ігри та спортивні змагання. Перевіряється здатність дитини виконувати вправи самостійно із різних висхідних положень.

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку важливу роль відіграють рухливі ігри, які можна розподілити на дві великі групи: рухливі ігри з правилами (можуть бути сюжетні і безсюжетні) і спортивні ігри. Сюжетні рухливі ігри завдяки різноманіттю змісту допомагають дітям закріплювати свої знання і уявлення про предмети і явища навколишнього світу. Використання фітболів (м'ячів) у цих іграх додає іграм більш творчий характер, підсилює терапевтичний ефект.

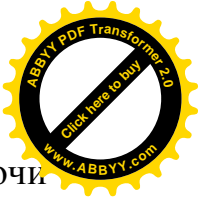
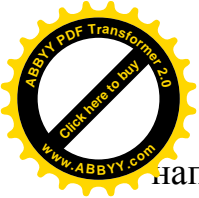
Діти охоче грають у різні безсюжетні ігри з елементом змагання, естафети, ігри з різними предметами, і лише у шість років діти готові до участі в спортивних іграх. Основна мета безсюжетних ігор із фітболами - рухове корегування розвитку дітей. Перед педагогом постає завдання навчити дітей діяти відповідно до інструкції, що привчає їх орієнтуватися у просторі, розвиває спритність, винахідливість, швидкість реакції.

У роботі з дітьми дошкільного віку використовуються також ігри-забави. Рухові завдання під час ігор виконуються в незвичайних умовах і часто включають елемент змагання. Фітболи дозволяють урізноманітнити ці ігри, вони дарують дітям радість і здоров'я. Ігри із фітболами можна використовувати не тільки на фізкультурних заняттях, але й у повсякденній роботі (самостійних іграх дітей, розвагах, на індивідуальних заняттях).

Слід зазначити, що ефективність ігор обумовлюється не тільки змістом, але й більшою мірою організацією і методикою їхнього проведення, де враховуються вікові особливості, зміна періодів рухової активності, інтервали для відпочинку і диференційованої оцінки діяльності дітей.

В основній частині заняття ми пропонуємо використовувати рухливі ігри з фітболом, що сприятимуть закріпленню вивченого матеріалу.

«**Паротяг**». Діти сідають на фітболи один за одним і перша дитина або педагог виконує роль машиніста. Він "везе" усіх дітей по залу у різних



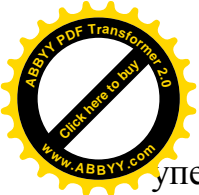
напрямках. Діти, підстрибуючи, пересуваються один за одним, підштовхуючи свій м'яч руками.

«**Гусениця**». Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці, що лежить на спині. Першій дитині дають у руки фітбол і вона, прогнувшись назад, передає м'яч наступній дитині. Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад.

«**Швидкий і спритний**». Фітболи (на один менше ніж дітей) лежать по колу. Під веселу мелодію діти ходять навколо м'ячів. Як тільки припиниться музика, потрібно швидко сісти на м'яч. Кому не вистачило м'яча, вибуває із гри. Один м'яч прибирається, і гра триває доти, поки не залишиться один гравець (переможець).

Для безпеки дітей на заняттях фітбол-гімнастикою ми пропонуємо дотримуватись правил, які розробила Є.Г. Сайкіна:

- Підбирати фітбол кожній дитині потрібно з урахуванням її зросту, так, щоб забезпечити кут 90° між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою.
- Перед початком заняття потрібно перевірити відсутність гострих предметів, які можуть пошкодити фітбол.
- Діти повинні займатись у зручному одязі та взутті, що не ковзає.
- Починати заняття слід із простих висхідних положень і вправ, поступово переходячи до більш складних.
- Слідкувати за тим, щоб жодна вправа не викликала у дітей больових чи неприємних відчуттів.
- Дітям не можна під час занять виконувати різкі рухи, скручування у шийному та поперековому відділах хребта, напружувати м'язи шиї та спини.
- При виконанні вправ у положенні лежачи не затримувати дихання. Не можна давати дітям велику кількість статичних вправ на животі, оскільки у цьому положенні погіршується кровообіг.
- При виконанні вправ у положенні лежачи на животі й на спині, голова і хребет повинні складати одну лінію. Не дозволяється нахил і запрокидування голови



уперед-назад оскільки це призводить до посилення шийного лордозу. За цією ж причиною не можна захоплюватись стрибками на фітболі.

- При виконанні вправ фітбол не повинен рухатись, за виключенням вправ, що пов'язані з його переміщенням.
- При виконанні вправ у положенні лежачі на животі з упором рук на підлозі, долоні повинні знаходитись паралельно на рівні плечових суглобів.
- На кожному занятті слід нагадувати дітям про самострахування.
- На кожному занятті намагатись створювати позитивний емоційний настрій у дітей за допомогою музичного супроводу.
- З дошкільнятами слід використовувати вправи для самопізнання, уточнення уяви дітей про будову свого тіла (називати частини тіла та їх рухи, проводити гру «Заборонений рух», «Торкнись певної частини тіла»)
- Час виконання вправ із фітболами не повинен перевищувати 40-60 % загальної тривалості заняття. Потрібно дати можливість дітям виконувати різноманітні вправи: ходити, бігати, стрибати, танцювати.
- При заняттях фітбол-гімнастикою бажано комбінувати різні вправи з м'ячем і без нього. Пересування по залу (ходьба, біг) слід поєднувати з комплексами ЗРВ з м'ячем і сидячи на ньому.

Навчання дітей дошкільного віку вправам із застосуванням фітболів призводить до наступних результатів: відбувається укріплення опорно-рухового апарату, удосконалюється серцево-судинна і дихальна системи, підвищується працездатність, знижується стомлюваність, покращуються процеси саморегуляції і самоконтролю.

Таким чином, фітбол-гімнастику можна назвати інноваційним напрямком у фізичному вихованні та оздоровленні дітей дошкільного віку, що поєднує у собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку дитини.

2.3 Застосування звіроаеробіки та ігрофітнесу на фізкультурних заняттях із дітьми старшого дошкільного віку



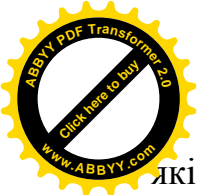
Звіроаеробіка є досить новим і цікавим різновидом дитячого фітнесу, що сприяє розвитку і удосконаленню основних рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку. Ми пропонуємо використовувати вправи зі звіроаеробіки при проведенні ранкової гімнастики (вдома чи у дитячому садку), а також у підготовчій та основній частині фізкультурних занять із метою закріплення і вдосконалення окремих рухових навичок (ходьба, стрибки, лазіння). Окрім цього, можна застосовувати вправи зі звіроаеробіки при проведенні спортивних свят.

При підготовці до занять необхідно підготувати картки із зображенням звірів чи птахів. Діти повинні виконати імітаційні рухи, що для них характерні, а потім пригадати, у яких казках зустрічаються ці тварини. Окрім цього, ми пропонуємо дошкільнятам загадки про тваринний світ, що сприятимуть підвищенню інтересу до занять. Якщо діти не вірно виконуватимуть рух, характерний для певної тварини, потрібно виправити їх помилки і продемонструвати правильне виконання. Вправи з використанням звіроаеробіки доцільно проводити у спортивному залі, поточним способом.

Наприкінці основної частини фізкультурного заняття ми пропонуємо використання ігрового напрямку фітнесу - ігрофітнесу, а саме вправ, що засновані на рухливих, музичних, розвиваючих іграх та естафетах з ігровим та змагальним методом проведення. Завдяки використанню ігрових вправ з фітнесу розширюються можливості для розвитку творчих здібностей дітей, їхньої пізнавальної активності, мислення, уваги, розкутості, фантазії, вільного самовираження і комунікативних якостей особистості.

Звичайні на перший погляд фізичні вправи перетворюють процес занять у захоплюючу гру, збагачують внутрішній світ дитини, а також впливають на розвиток життєво-важливих рухових умінь і навичок, орієнтування у просторі і фізичній підготовленості дошкільнят.

Досить важливим у роботі з дошкільниками є використання принципу творчої спрямованості, у результаті чого дитина самостійно створює нові рухи,



які засновані на використанні рухового досвіду й наявності мотиву, що спонукає до творчої діяльності.

Наводимо перелік ігор, що пропонуються для проведення в основній частині фізкультурних занять і можуть бути використані окремо за бажанням інструктора з фізичної культури. Для того, щоб провести вправи з ігрофітнесу з дітьми 5- 6 річного віку слід завчасно підготувати необхідний інвентар: обручі, масажні кільця, мотузки, дрібний дитячий інвентар, маленькі м'ячі, фітболи, надувні кульки.

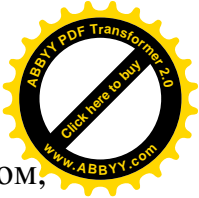
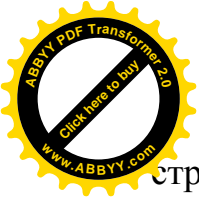
«Їжачки». Діти – це «їжачки». Вони повзають навколішках по «лісу», під «гілочками» (натягнута мотузка) і збирають «гриби» (кільця чи маленькі масажні м'ячики). «Їжачки» складають гриби у кошик. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть зібрані усі гриби.

«Солодкі зернята». Діти – це «курчата», інструктор – «лисиця». Курчата живуть у курнику (гімнастичний килим). На середині зала (у дворі) розсипають багато солодких зерняток (будь який дрібний дитячий інвентар). Курчата вибігають з «курника», збирають «зернята» і відносять до себе в домівку. За певним сигналом з'являється «лисиця» і намагається спіймати «курчат».

«Швидкі коні». Діти – вершники, сидять на хобах (м'ячі з ручками) у «стайні» (обруч, який кладуть на підлогу). Інструктор розкидає по залу м'ячки чи кубики. За сигналом, діти стрибаючи на м'ячах, збирають інвентар і відносять у «стайню». Після того, як усе буде зібрано, інструктор підходить до кожного дитини і разом підраховують, хто назбирав більше.

«Павичі». Перш ніж проводити дану гру, слід поцікавитись у дітей чи не лякає їх звук, коли лопається повітряна кулька. Таку кульку на довгій мотузці прив'язують до поясу дитини позаду, – це буде «хвіст павича». Потім обирається дитина, яка буде бігати за «павичами» і лопати кульки. Перемагає той, у кого залишиться цілим «хвіст».

«Заячі перегони». Мета гри – стимулювати глибокий, частий подих. Діти – зайці, які граються на галявині, намагаються наздогнати один одного,



стрибаючи на фітболах. При цьому дихати потрібно глибоко і часто ротом, зображуючи захеканого зайця.

«**Чапля**». Обручі (7 - 10 штук) розкладені по колу на відстані одного кроку один від одного. Діти стрибають один за одним з одного обруча в іншій на одній нозі (прямо, боком, спиною). Виграє той, хто довше всіх протримався на одній нозі.

З метою розвитку силових якостей у дошкільнят в основній частині фізкультурного заняття слід давати наступні силові вправи у ігровій формі:

«**Лодочка**». В.п. – лежачі на животі, руки витягнуті перед собою. Підняти верхню частину тулуба, руки і ноги угору, прогнутися. Погойдатися на «хвилях».

«**Носоріг**». В.п. – лежачі на животі, руки витягнуті перед собою. Підняти верхню частину тулуба, прогнутися, кулачки рук приставити до лоба, витягнувши вказівні пальці рук, що з'єднані між собою («носоріг, носоріг, у нього великий ріг»).

«**Золота рибка**». В.п. – лежачі на животі. Підняти верхню частину тулуба, прогнутися, руки через сторони відвести назад, з'єднавши пальці.

«**Маленька гірка**». В.п. – лежачі на спині, руки вздовж тулуба долонями донизу. Зігнути ноги, ступні поставити на підлогу, таз підняти угору, потім опустити.

«**Куточок**». В.п. – сид в упорі позаду. Зігнути ноги. Не торкаючись стопами підлоги, потім розігнути їх у сторони-вгору.

«**Велосипед**». В.п. – упор лежачи на передпліччя. Робити рухи ногами, що нагадують їзду на велосипеді.

«**М'ячик**». В.п. – лежачі на спині, ноги разом, руки вгору. 1 - підтягнути зігнуті ноги у колінах і обхопивши їх руками, виконати групування лежачі. 2-3 – тримати, 4-7 погойдатись, 8 – повернутись у в.п.

«**Крокодил**». В.п. – лежачі на животі, долоні рук під плечима. Випрямляючи руки, підняти верхню частину тулуба і прогнутись.



«Русалонька». В.п. – сід на п'ятах. Встати на коліна, підняти руки над головою і з'єднати пальці рук. Виконати нахил вправо, нахил вліво. Потім руки за голову, прогнутись у спині, відвести лікті назад. Повертаючись у в.п., округлити спину, витягнути руки вперед, з'єднавши пальці між собою.

«Вушки». В.п. – сід «по-турецькі», руки на коліна. Правим вухом намагались торкнутись правого плеча (плечі не піднімати), лівим – лівого.

Окрім вправ з використанням звіроаеробіки, у різних частинах фізкультурного заняття ми пропонуємо дітям виконати наступні вправи з ігрового фітнесу:

«Гусаки». Викладач пропонує дітям зобразити гусаків, які повинні витягнути шиї й кричати: «Га, га, га» (голосні в таких вправах потрібно особливо розтягувати. Цим напружуються м'язи дитини).

«Кішечка». Вигинати спинку і нявкати.

«Жабка». Стрибати і квакати у певному напрямку.

«Тигр». Повільно рухатись навколішках і гиркати (Р-Р).

На нашу думку впровадження вищезазначених напрямків дитячого фітнесу у процес фізичного виховання буде сприяти укріпленню здоров'я, покращенню рівня оволодіння життєво-важливими руховими уміннями і навичками, а також підвищенню мотивації до фізкультурних занять, що в цілому позитивно впливатиме на фізкультурну освіченість дітей старшого дошкільного віку.



РОЗДІЛ 3. Контрольний розділ

Під час фізкультурних занять обов'язково потрібно звертати увагу на ознаки надмірного стомлення, при наявності яких необхідно зменшити навантаження:

- зміни кольору шкіряного покриву, особливо у вигляді різкого збліднення чи почервоніння, появи плям на обличчі дитини;
- поверхневе, аритмічне дихання через рот;
- велике потовиділення;
- втрата рівноваги, невпевнена хода;
- сонливість, страх.

Фізичний стан дитини необхідно контролювати за ступенем прискореного пульсу і дихання, також за часом повернення цих показників до висхідних величин. У нормі при фізичному навантаженні пульс дошкільників може збільшуватися від 25-50% по відношенню до висхідного значення, а дихання – на 4-6 раз за хвилину. При цьому показники повинні повернутись до висхідних величини через дві-три хвилини після заняття. Відхиленнями від норми вважається прискорення пульсу більш ніж на 50% і збільшення показників дихання (більше 4-6 раз за хвилину).

Для визначення рівня оволодіння життєво-важливими руховими уміннями і навичками перед початком навчання у школі ми пропонуємо батькам самостійно оцінювати вміння дітей виконувати рухові дії, що вивчатимуться на заняттях: ходьби, бігу, стрибків, повзання, вправ з м'ячем, вправ на рівновагу [6].

Ходьба і біг різними способами

- ходьба на відстань 3-4 м із заплющеними очима;
- утігати, доганяти;
- біг «змійкою»;
- безперервний біг 2 хвилини;
- човниковий біг (3 рази по 10 м).



Стрибки

- стрибки на двох ногах через 5-6 предметів висотою 30 см;
- стрибки у довжину з місця на 60-70 см;
- стрибки через скакалку (до 5 раз); стрибки на висоту до 20 см;
- перестрибування боком через невисокі предмети;
- стрибки на одній нозі з просуванням уперед (3-4 м).

Повзання

- повзання на спині;
- повзання на спині з опорою на долоні та стопи, високо піднявши живіт;
- повзання на животі (вперед, назад, змійкою);
- чергування повзання з іншими видами пересування.

Вправи з м'ячем

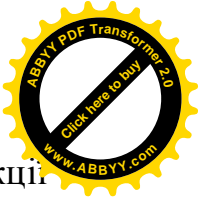
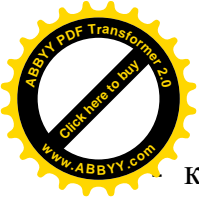
- кидати м'яч об підлогу, угору й ловити його не менше 10 раз;
- кидати м'яч об підлогу, угору й ловити його однією рукою 4-6 раз;
- підкидати м'яч і ловити його з хлопками;
- відбивати м'яч від підлоги з просуванням вперед кроком 5-6 м;
- відбити м'яч від землі, потім зробити поворот навколо себе і зловити м'яч.

Вправи на рівновагу

Стійка на одній нозі, інша – в сторону (вперед, назад), руки на поясі чи в сторону.

Після засвоєння практичної частини комплексу заходів з оптимізації фізкультурної освіти діти 5-6 років повинні вміти:

- виконувати основні кроки: відкритий крок, марш на місці, уперед, назад, навколо себе;
- виконувати випаді вперед, назад, вправо, уліво;
- виконувати послідовні, одночасні рухи синхронно з інструктором фізичної культури;
- виконувати рух відносно предмету (обруч, скакалка) зверху, знизу, праворуч, ліворуч, попереду, позаду;
- напружувати і розслабляти м'язи;



- контролювати дихання під час виконання вправ відповідно до інструкції вчителя, відновлювати дихання після інтенсивного бігу і стрибків;
- виконувати вправи синхронно під музику разом із педагогом.

Для закріплення вивченого матеріалу наприкінці кожного місяця, ми передбачаємо самостійне виконання дошкільнятами розучених комплексів вправ для ранкової гімнастики, вправ для формування правильної постави, вправ із різних вихідних положень із використанням фітболу та інших предметів, а також вміння самостійно грати у рухливі ігри (табл.1).

Таблиця 1

Перелік теоретичних знань, вмінь та навичок для самостійного виконання старшими дошкільниками

ТЕОРЕТИЧНІ ЗНАННЯ	<p>Самостійно називати основні частини тіла й органи людини. Знати способи збереження і зміцнення здоров'я. Вміти розрізняти корисні та шкідливі продукти харчування. Називати 5-6 видів спорту. Знати правила безпеки при проведенні фізкультурних занять. Знати правила особистої гігієни. Знайомитись за допомогою дорослих із додатковою літературою про значення фізичної культури для людини, про особисту гігієну, загартування (вірші, прислів'я, казки).</p>
ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ	<p>Самостійно виконувати вправи зі звіроаеробіки вдома. Самостійно показувати вправи для формування правильної постави. Самостійно виконувати вправи з фітболом із різних вихідних положень Вміти виконувати рухи відносно предмета (обруч, скакалка, фітбол) зверху, знизу, зправа, зліва, зпереду, позаду. Вміти грати у рухливі ігри з предметами і без предметів. Дивитись з батьками спортивні програми, змагання чи мультфільми про здоровий спосіб життя (до 15 хвилин). Малювати корисні продукти харчування. Складати нові вправи для різних частин тулуба за допомогою дорослих. Приймати участь у спортивних святах і змаганнях разом з батьками. Сумісно виготовляти нетрадиційний інвентар для фізкультурних занять</p>



РОЗДІЛ 4. Фізкультурна освіта батьків

На сьогоднішній день найбільш характерною ознакою сучасної концепції фізичного виховання є підвищення ролі фізкультурної освіти батьків у формуванні фізичної культури особистості дошкільнят [8; 9].

Для покращення рівня теоретичної і практичної підготовленості батьків у питаннях фізкультурної освіти ми пропонуємо щомісяця проводити інформаційну роботу з батьками з використанням різноманітних організаційних форм (рис 2). Нами передбачається використання наступних форм роботи з батьками: батьківські збори, відкриті заняття, індивідуальні заняття, семінари, проведення спортивних змагань і вікторин.

Через систему спеціально запланованих зустрічей, бесід, семінарів, консультацій і практичних занять передбачається вирішення наступних задач:

1. Надати батькам необхідні теоретичні знання з фізичної культури, що необхідні для всебічного розвитку дошкільнят і їх подальшій готовності до навчання у школі;
2. Познайомити з сучасними методиками оздоровлення дітей;
3. Навчити батьків комплексам вправ із ранкової гімнастики;
4. Продемонструвати комплекси вправ, спрямованих на профілактику порушень постави і плоскостопості.
5. Сприяти вирішенню проблеми фізичної готовності дитини до навчання у школі;
6. Сприяти систематичному проведенню оздоровчої роботи у сім'ях;
7. Залучати батьків до участі у спортивних святах і змаганнях.

На запланованих відкритих фізкультурних заняттях батьки за бажанням зможуть навчитись складати комплекси вправ для ранкової гімнастики, організувати рухливі ігри, дізнатись про особливості використання сучасних оздоровчих методик для зміцнення здоров'я дошкільнят, а також ознайомитись із формами оздоровлення дітей у дитячому садку.

На початку навчального року ми вважаємо потрібним проведення бесіди з батьками на тему «Профілактика порушень постави і плоскостопості

дошкільнят засобами дитячого фітнесу», а для розширення практичного досвіду пропонуємо відвідування відкритих занять з фітбол-гімнастики.

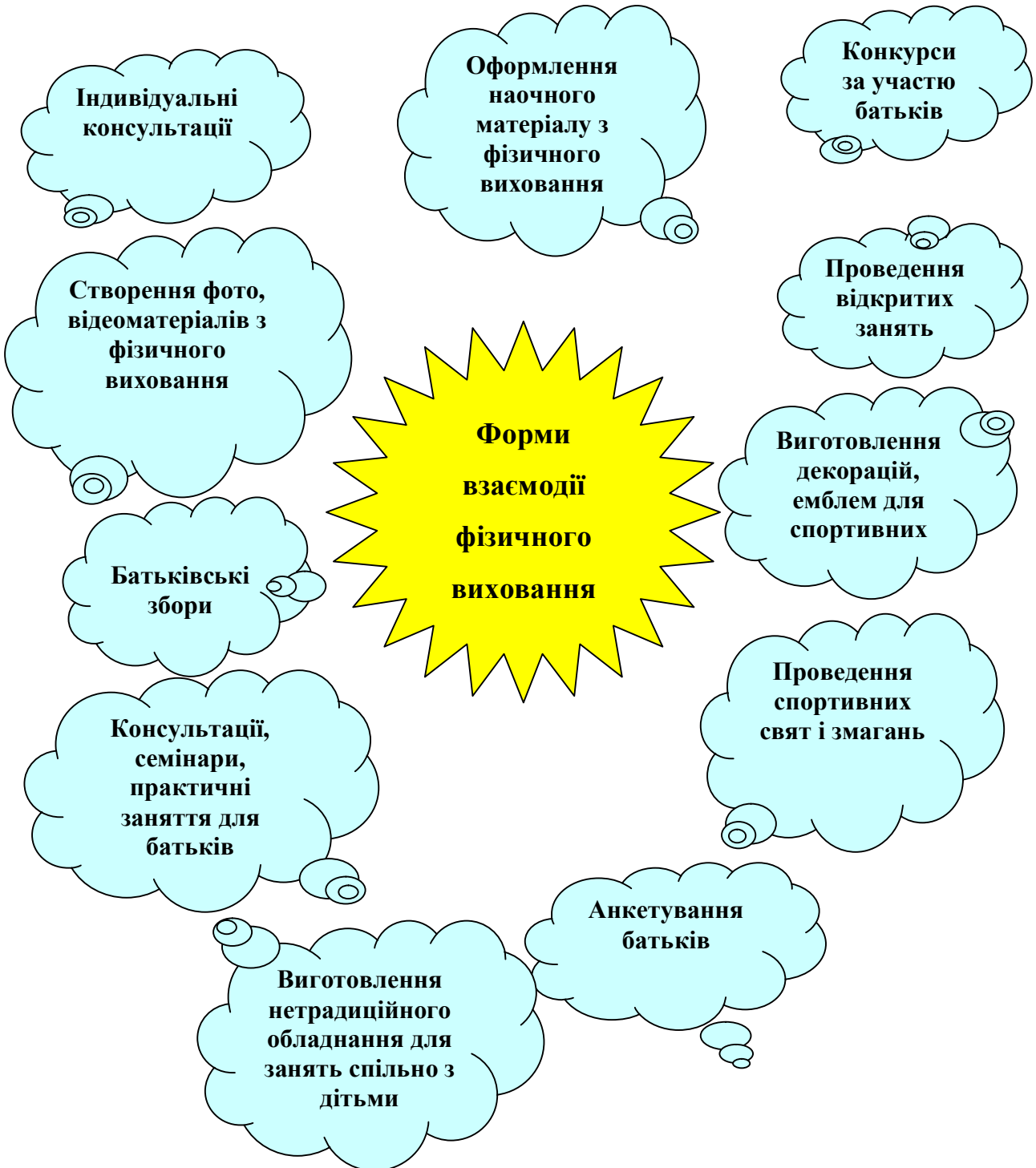


Рис. 2 Форми взаємодії фізичного виховання і батьків



Для найбільш ефективного навчання дошкільнят життєво-необхідним руховим умінням і навичкам, а також підвищення інтересу до фізкультурних занять ми пропонуємо залучати батьків до створення нетрадиційного інвентарю. Також плануємо активно залучати батьків до спільної участі у спортивних святах і змаганнях, днів здоров'я, що плануються упродовж року.

Нами розроблений приблизний план проведення зустрічей із батьками упродовж навчального року (табл. 2).

Таблиця 2

Інформаційна робота з батьками дошкільнят

Місяць	Зміст роботи
Вересень	1. Проведення анкетування батьків, батьківські збори. 2. Консультації на тему «Особливості харчування дитини - дошкільника».
Жовтень	3. Консультації на тему «Профілактика порушень постави і плоскостопості у дошкільному віці засобами дитячого фітнесу». 4. Навчання комплексу вправ для ранкової гімнастики. 5. Відвідування відкритих занять з фітбол-гімнастики.
Листопад	6. Ознайомлення батьків з формами фізкультурно-оздоровчої роботи. 7. Створення нетрадиційного фізкультурного обладнання.
Грудень	8. Консультації з профілактики простудних захворювань; способи загартування дітей 5-6 років з метою попередження хвороб. 9. Проведення «Днів здоров'я».
Січень – лютий	10. Проведення виставки дітей на тему «Що потрібно робити для здоров'я?»; 11. «Організація занять фізичною культурою в домашніх умовах».



Продовження табл. 2

	12. Залучення батьків до проведення спортивних змагань присвячених дню чоловіків
Березень	13. Виставка фотографій і малюнків на тему «Значення фізичної культури у моїй родині». 14. Проведення відкритих занять.
Квітень – травень	15. Батьківські збори за підсумками фізичної готовності дошкільнят до школи

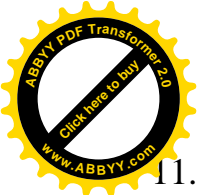
На нашу думку, запланована робота з підвищення фізкультурної освіти батьків дошкільників розширить рівень їхньої теоретичної і практичної підготовленості, що в цілому позитивно впливатиме на формування фізичної культури особистості дітей та їх фізичної готовності до навчання у школі.

Підводячи підсумок, хотілось би сказати, що дитинство – особливий період життя людини, становлення його особистості, фізичного, психічного та соціального здоров'я, період, коли дитина набуває перший досвід життєдіяльності та реалізує своє право на освіту і збереження своєї субкультури у світі дорослих. Отже, пріоритетними є завдання виховання у дітей дошкільного віку особистої фізичної культури, мотивації на здоров'я, орієнтації її життєвих інтересів на здоровий спосіб життя.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко. – К. : Світич, 2008. – 430 с.
2. Байер О.М. Використання казкотерапії із фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальної технології (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків) / О.М. Байер, К.Л. Крутій // Дошкільна освіта. – 2008. – №. 1(19). – С. 54-63.
3. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №1. – С. 50-51.
4. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 7-9.
5. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я : [в дітей дошкіль. віку] / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 9. – С. 13-15.
6. Детский фитнес. Учебное пособие. – М. : ООО «УИЦ ВЕК», 2006. – 160 с.
7. Лиджиева Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лиджиева Галина Николаевна. – Краснодар, 2005. – 177 с.
8. Моргун И. Н. Физкультурное образование детей 5–6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: дисс ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.
9. Павлушкіна О.В. Підвищення рівня педагогічної культури батьків щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку / О.В. Павлушкіна // Дошкільна освіта. – № 3 (5) – 2004. – С. 5-8.
10. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Пангелова // Молода спортивна наука України. – 2010. – С.183 – 187.



11. Сайкина Е.Г. «Танцы на мячах», Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, СПб : Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2006. – 31 с.
12. Стрельцов В.П., Банникова Т.А. Спортивно–оздоровительная тренировка старших дошкольников: проблемы и решения / В.П. Стрельцов, Т.А. Банникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №3. – С. 46-48.
13. Филиппова С.О. Проблемы и перспективы физической культуры дошкольников на современном этапе // Дети России образованны и здоровы : сб. матер. VII Всероссийской науч-практ. конф. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, – 2006. – С. 11-23.
14. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры как средство активизации их познавательной деятельности / С.О. Филиппова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 12. – 2011. – С. 181-186.
15. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дисс. ... доктора пед. наук : 13.00.04. / Чернышенко Юрий Константинович. – К., 1998. – 392 с.
16. Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 3. – С. 21-27.

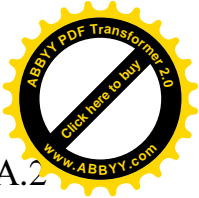


ДОДАТОК А

Таблиця А.1

«Фізична культура і спорт у житті дитини»

Основні завдання	Теми	Комплекс основних знань та перелік необхідних умінь
<p>1. Створити загальне уявлення про фізичну культуру і спорт.</p> <p>2. Розкрити значення фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, укріплення здоров'я, формування життєво-важливих умінь і навичок, формування постави.</p> <p>3. Сформувати уяву про основні види спорту, спортивне обладнання та правила безпеки під час занять.</p> <p>4. Сприяти формуванню у дітей цінностей здорового способу життя.</p>	<p>1. Як і коли виникли фізична культура і спорт?</p> <p>2. Що повинен знати і вміти дошкільник у 5-6 років?</p> <p>3. Бесіда про способи збереження постави.</p>	<p>1. Мати елементарні знання про значення фізичної культури у житті людини.</p> <p>2. Зв'язок фізичної культури з укріпленням здоров'я, профілактикою порушення постави, організацією режиму дня і загартуванням організму.</p> <p>3. Знання і життєво-необхідні вміння та навички, що потрібні у повсякденному житті; вправи на формування правильної постави.</p> <p>4. Основні відомості про себе. Що потрібно робити, щоб бути здоровими?</p>



Таблиця А.2

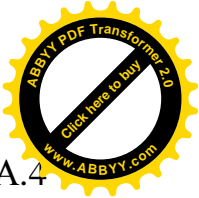
«Країна харчування»

Основні завдання	Теми	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь
Формування у дітей елементарної уяви про роботу травної системи.	1. «Друзі та вороги нашого організму (розповідь про вітаміни та мікроби). 2. Бесіда про необхідність своєчасного і правильного харчування упродовж доби.	1. Знати правила гігієни харчування і безпеки під час їжі. 2. Знати користь продуктів харчування для здоров'я людини.

Таблиця А.3

«Основи гігієни»

Основні завдання	Теми	Комплекс основних знань та перелік необхідних умінь
Формування у дітей навичок особистої гігієни.	1. Що відноситься до особистої гігієни? 2. Значення послідовних дій у процесах вмивання і одягання.	1. Знати, що потрібно для чистоти свого тіла? 2. Знати як зберігати чистим одяг і взуття.



Таблиця А.4

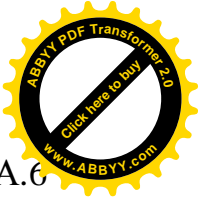
«Пізнати себе–пізнати світ»

Основні завдання	Теми	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь
Сформувати у дітей уяву про будову свого тіла та організму, про способи зміцнення здоров'я.	1. Навіщо людина їсть? 2. Куди тече кров? Навіщо людині серце? 3. З чого складається людина?	1. Знати частини свого тіла та їх функціональне значення. 2. Відомості про способи укріплення здоров'я.

Таблиця А.5

«Людина – частина природи»

Основні завдання	Теми	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь
1. Розкрити значення природних факторів (сонце, вода та повітря) для зміцнення здоров'я. 2. Оздоровчі методики і вплив природних факторів на здоров'я людини.	1. Природні фактори здоров'я. 2. Що може дорослий і що можу я?	1. Емоційно-позитивне відношення дітей до фізичних вправ та ігор на повітрі. 2. Активний прояв творчості у рухливих іграх, бажання вигадувати нові рухи.

**«Здоров'я та безпека на заняттях фізичною культурою»**

Основні завдання	Теми	Комплекс основних знань та перелік необхідних вмінь
Формування у дітей свідомого і відповідального відношення до власної безпеки на заняттях фізичною культурою у залі та на вулиці.	1.Бесіда про особливості проведення рухливих ігор у спортзалі і на вулиці. 2. Небезпека у воді. 3. Розповідь «Як допомогти людині у небезпечних ситуаціях (при забитті, коли людина тоне)».	1.Знати основні правила поведінки під час проведення фізкультурних занять. 2. Правила поведінки у воді. 3. Вміння надати елементарну допомогу при порізах чи забитті. 4. Знати як викликати лікаря.



ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1

«Організм людини»

Ознайомлювальна бесіда про будову тіла

Теорія: розповідь педагога про частини тіла, про те, які рухи вони можуть виконувати (згинання, розгинання, обертання, нахили).

Практичне завдання: виконання дітьми різних типів рухів (згинання, розгинання, обертання, нахили); розучування вправ із фітболами з різних вихідних положень для різних груп м'язів.

За допомогою наочного матеріалу (малюнків, карток) у ігровій формі познайомити дітей з різним системами організму людини (дихальною, серцевою, м'язовою).

Гра «Що допомагає пізнавати навколишній світ?» (малюємо органи чуття).

Таблиця Б.2

«Подорож у країну харчування»

Бесіда: «Навіщо людина їсть?»

Теорія: розповідь про користь продуктів харчування для здоров'я людини

Практичне завдання: за допомогою наочного матеріалу (карток, малюнків) знаходити корисні та шкідливі продукти харчування.

Таблиця Б.3

«Чистота – запорука здоров'я»

Бесіда: «Що відноситься до особистої гігієни?»

Теорія: розвивати у дітей навички особистої гігієни у повсякденному житті.

Сприяти формуванню у дітей цінностей здорового способу життя.

Практичні завдання: правильно обирати предмети особистої гігієни за допомогою малюнків; вміти показувати дітям молодшої групи, як виконувати гігієнічні процедури; вміти користуватись гребінцем, зубною щіткою, полоскати рот після їжі.

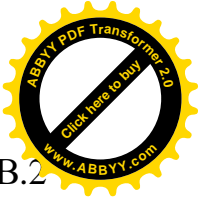


ДОДАТОК В

Схема комплексного застосування методів навчання дітей старшого дошкільного віку

Таблиця В.1

Формування уявлень про правильну поставу			
<u>Наочного</u> <u>сприйняття</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
- наочні матеріали (схеми, ілюстрації правильної постави під час ходьби, у положеннях стоячи і сидячи; - показ вправ дитиною, яка має правильну поставу; - показ вправ дорослими.	- розповідь педагога про необхідність постійного контролю за поставою; - бесіда про наслідки порушення постави у дитини.	- вправи для формування правильної постави із предметами і без них; - вправи із фітболами	- рухливі ігри; - звіроаеробіка (імітація рухів тварин: ведмедя, лисиці, кішки); - вправи на фітболах

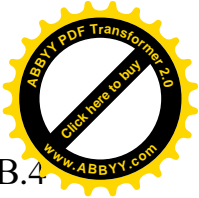


Таблиця В.2

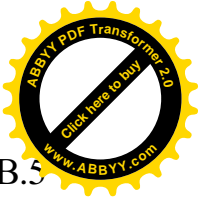
Засвоєння характеристик рухової дії			
<u>Наочного</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
<u>сприйняття</u> - зорові орієнтири; - показ дорослих.	- команди; - пояснення.	- вправи у парах; - вправи із фітболами з різних висхідних положень; - вправи з обтяженням (мішечками); - вправи гімнастичною палицею.	- ігрові вправи із різних вихідних положень.

Таблиця В.3

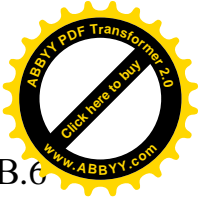
Формування уявлень про структуру рухової дії			
<u>Наочного сприйняття</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
- перегляд ілюстрацій, що відображають різні способи ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння; - картки-схеми із зображенням різних способів виконання вправ (у ходьбі, бігу, метанні); - показ педагога; - показ підготовленою дитиною	- назви способів виконання загальнорозвиваючих вправ; - пояснення способів виконання завдань, значення кожного елементу вправи	- виконання загальнорозвиваючих вправ по картках - схемах; - складання схеми послідовного виконання вправи (за допомогою карток).	- ігрові вправи («Хто швидше прийме правильне вихідне положення?»); - естафети із фітболами; - рухливі ігри



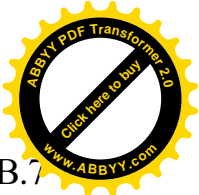
Знайомство з видами спорту			
<u>Наочного сприйняття</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
- перегляд фотографій, малюнків, фільмів про види спорту, що популярні на Україні; - перегляд мультфільмів і телепрограм про видатних спортсменів і користь занять спортом.	- бесіди («Спортивні ігри», «Спортивне обладнання»); - спілкування на тему: «Що потрібно робити для того, щоб стати спортсменом?» - вірші про види спорту, спортивне обладнання (м'ячик, ковзани); - розповідь педагога про Олімпійські ігри .	- малювання «Мій улюблений вид спорту», «Що я роблю, щоб бути здоровим?» - розфарбовування малюнків зі спортивною тематикою; - спортивне свято «Тато, мама, я – спортивна сім'я»; - проведення міні-олімпіади за участю батьків	- ігри-вправи («Хто швидше добіжить?», «Назви і покажи?»); - дидактичні ігри («Одягни спортсмена», «Підбери м'ячі до різних ігор (за малюнками)»); - міні-змагання; рухливі ігри з елементами спортивних ігор



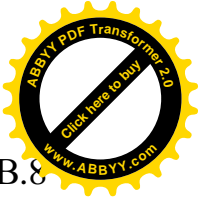
Формування уявлень про будову тіла людини			
<u>Наочного</u> <u>сприйняття</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
- розглядаються фотографії, малюнки будови скелету людини, схеми травної, дихальної, серцевої, м'язової систем	- розповідь педагога (про роботу внутрішніх органів); - спілкування на тему «Що потрібно робити для зміцнення здоров'я?» - вірші, загадки, прислів'я про частини тіла, органи людини.	- малювання схеми скелету, «Яким я уявляю серце?» - Проведення занять «Наші кістки і м'язи»; - виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ, що спрямовані на тренування різних груп м'язів. - виконання вправ на розтягування та розслаблення, виконання дихальних вправ з повітряними кульками.	- дидактичні ігри «Збери людину» ігри-змагання «Хто найсильніший?», «Хто далі стрибне?»; «Хто найгнучкіший?»; - гра «Хто знає більше віршів та прислів'їв про частини тіла людини.



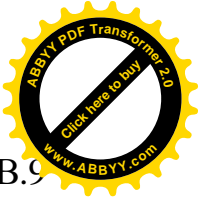
Основи загартування			
<u>Наочного</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
<u>сприйняття</u> - розглядаються фотографії і малюнки з життя дошкільників у дитячому садку (під час ранкової гімнастики, фізкультурних занять на вулиці, загартовуючих процедур)	- розповідь педагога «Як і навіщо потрібно загартовуватись?»; - спілкування з дітьми на тему «Чому потрібно провітрювати приміщення?», «Що робити, щоб не хворіти взимку?»; бесіда про користь ранкової гімнастики; - бесіда «Правила поведження біля води», «Сонце – наш друг і ворог», «Одягаємось по погоді»	- складання правил збереження і укріплення здоров'я; - пробіжки по «доріжкам здоров'я»; - загартування повітрям і водою.	- вправи босоніж на стежинці здоров'я; - вправи зі звіроаеробіки



Профілактика шкідливих звичок			
<u>Наочного сприйняття</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
- перегляд сюжетних малюнків з даної теми	- бесіда «Які шкідливі звички ви знаєте?» - читання вірша «Что такое хорошо и что такое плохо?»; - бесіда «Чому шкідливі звички руйнують здоров'я?»	- заняття «Гарні і погані вчинки». - читання казок про жадібність	- рухливі ігри



Правильне харчування			
<u>Наочного</u> <u>сприйняття</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
- перегляд картинок із зображенням їжі рослинного і тваринного походження	- бесіда (про значення харчування для життєдіяльності людини, про корисні речовини у продуктах); - обговорення ситуацій («Чому потрібно мити овочі і фрукти перед вживанням в їжу?»; «Чому потрібно гарно пережовувати їжу?»)»	- обери картки з корисними та некорисними продуктами харчування; - малювання і ліпка овочей і фруктів.	- ігрові вправи «Зваримо компот»; - сюжетно-рольові ігри («Ми у їдальні»)

**Роль батьків у вихованні фізкультуро - грамотної і здорової дитини**

<u>Наочного</u> <u>сприйняття</u>	<u>Словесні</u>	<u>Практичні</u>	<u>Ігрові</u>
<p>- показ правильної постави дорослим;</p> <p>- читання про користь і потребу у фізичному вдосконаленні (сили, швидкості, спритності) на прикладах героїв казок, віршів та оповідань.</p> <p>- перегляд спортивних програм (до 15 хвилин), відповідно до уподобань дитини.</p>	<p>- бесіда про шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я;</p> <p>- розповідь про значення гігієни тіла;</p> <p>- повторення правил поведінки біля води і у воді.</p>	<p>- малювання з дитиною людини та її окремих органів;</p> <p>- складання і проведення комплексу вправ з ранкової гімнастики;</p> <p>- приготування разом з дитиною страви з корисними продуктами;</p> <p>- загартування у родині (обтирання вологим рушником; полоскання горла прохолодною водою);</p> <p>- катання на лижах, ковзанах, роликах, велосипеді разом із дитиною;</p> <p>- участь у спортивних святах в дитячому садку.</p> <p>- участь у бесідах та семінарах.</p>	<p>- ігрові вправи «Виконай вправу для рук, ніг та інших частин тіла»;</p> <p>- рухливі ігри на вулиці (з предметами і без предметів).</p>

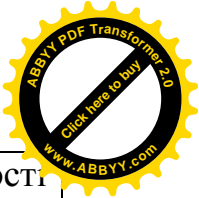
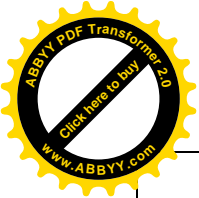


ДОДАТОК Г

Таблиця Г.1

Планування секційних занять з використанням фітбол-гімнастики для старших дошкільників

Місяць	Зміст
Вересень- жовтень	Вправи для ознайомлення з формою та властивостями м'яча; правила безпеки при використанні фітболу.
	Вправи для правильного сидіння на фітболі та основним висхідним положенням (стоячи з м'ячем, сидячи на м'ячі, з м'ячем у руках, лежачи на м'ячі, лежачи на животі, стоячи на колінах, лежачи і сидячи на підлозі).
	Закріплення вправ у русі з фітболами (ведення м'яча однією і двома руками, естафети з перекачуванням м'яча, стрибки сидячі на м'ячі, вправи у парах)
	Проведення бесіди з батьками на тему «Формування здорового способу життя дітей засобами дитячого фітнесу».
	Розучування вправ на розслаблення
Листопад- січень	Виконання вправ під музику (із різних висхідних положень)
	Навчання вправам, що спрямовані на розвиток м'язів верхнього плечового поясу.
	Навчання вправам що спрямовані на розвиток м'язів ніг.
	Рухливі ігри на закріплення вправ для верхніх та нижніх кінцівок.
	Навчання вправам для зміцнення м'язів спини. Розучуванні вправ для збереження правильної постави
	Проведення відкритих практичних занять із запрошенням батьків на тему «Збереження правильної постави у дошкільнят засобами фітбол-гімнастики»



	Навчання вправам, що спрямовані на збільшення рухомості хребта (в.п - лежачі на спині, боком, животом на м'ячі).
	Вправи на профілактику плоскостопості.
	Навчання вправам, спрямованим на розвиток м'язів живота.
	Навчання вправам для розвитку витривалості.
	Розучування вправ на розвиток гнучкості.
	Навчання вправам, що спрямовані на розвиток пружкості (в.п сидячи на м'ячі, біг з перекачуванням м'яча).
	Проведення рухливих ігор на вдосконалення фізичних якостей
Лютий-квітень	Закріплення та повторення вправ для різних частин тулуба самостійно.
	Виконання вправ на розслаблення самостійно.
	Проведення вправ з фітболом у парах, рухливих ігор, естафет на закріплення матеріалу
	Проведення спортивних розваг із залученням батьків.



Для нотаток



Для нотаток



Для нотаток



Навчальне видання

**ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ**

Методичні рекомендації

Укладач: **Старченко Анастасія Юріївна**

Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012 р.

Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск: *А. А. Сбруєва*

Комп'ютерний набір: *А. Ю. Старченко*

Здано в набір 05.09.2012. Підписано до друку 02.10.2012

Формат 60x84/16. Гарн. Times. Друк. ризогр.

Папір офсет. Умовн. друк. арк. 3,5. Обл.-вид. арк. 3,2

Тираж 100 прим. Вид. № 66.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка

40002 м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ імені А. С. Макаренка.