

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра дошкільної освіти

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

За напрямом _

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Автор:

доц. Лісовська Т.А.

Затверджено на засіданні кафедри від « 27» серпня 2018р.

Затверджено на засіданні навчально-методичної комісії факультету

«29» серпня 2018р.

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету

«29» серпня 2018р.

Миколаїв 2018

Зміст навчально-методичного комплексу

1. Титульна сторінка
2. Зміст НМКД
3. Витяги з ОКХ, ОПП спеціальності
4. Навчальна програма дисципліни
5. Робоча навчальна програма дисципліни
6. Засоби діагностики навчальних досягнень студентів
7. Конспект лекцій з дисципліни
8. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять
9. Питання до екзаменаційних білетів
10. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра дошкільної освіти**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова
05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Ступінь бакалавра
Галузь знань: 01 Освіта
012 Дошкільна освіта
Факультет дошкільної та початкової освіти

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний
університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Лісовська Тетяна Адамівна, доцент кафедри
дошкільної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри дошкільної освіти
Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри
дошкільної освіти _____ (Трифоновна О. С.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету дошкільної та
початкової освіти

Протокол від «29» серпня 2018 року № 1
Голова навчально-методичної комісії _____ (Курчатова А. В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2
Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» складена Лісовською Т.А. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра 012 Дошкільна освіта.

Предметом є вивчення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Міждисциплінарні зв'язки: дошкільна педагогіка, дитяча психологія, вікова фізіологія та валеологія, фахові методики дошкільної освіти.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – засвоїти основи професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання дошкільників, оволодіти майбутніми педагогами системою знань в галузі теорії та методики фізичного виховання, практичними вміннями та навичками з організації і проведення активних форм роботи з фізичної культури в дошкільному навчальному закладі.

Завдання навчальної дисципліни:

- оволодіння майбутніми педагогами основними поняттями, завданнями та змістом навчальної дисципліни;
- формування стійкого інтересу до навчальної дисципліни, усвідомлення пріоритетності здійснення фізичного виховання дітей;
- формування у студентів практичних умінь і навичок виконання фізичних вправ та проведення всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання;
- засвоєння знань та практичних умінь по наданню організаційно-методичної допомоги вихователям у забезпеченні оптимальних умов навчання, діяльності і відпочинку дітей дошкільного віку.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

ЗК-1 здатність розуміти найважливіші поняття і принципи філософії й вміти їх аргументувати з метою виявлення причин та наслідків у професійній діяльності;

ЗК – 3 здатність розкривати загальні механізми розвитку людини для творчої діяльності у вихованні дітей у дошкільних навчальних закладах;

ЗК -14 здатність складати практичні рекомендації щодо використання результатів наукових досліджень;

II. Фахові:

ФК-29 здатність ефективно застосовувати психолого-педагогічні знання для побудови ефективного навчально-виховного процесу, здійснювати психолого-педагогічний супровід навчальної діяльності;

ФК-85 здатність обирати оптимальні методи та засоби фізичного виховання з метою подальшого розвитку і вдосконалення фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок дітей;

ФК-86 здатність складати конспекти з різних форм роботи з фізичного виховання, визначати основні завдання до них, на основі індивідуально-диференційованого підходу, враховуючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості, інтересів та уподобань дітей;

ФК-87 здатність планувати роботу з фізичного виховання дітей протягом дня, визначати зміст та об'єм рухової діяльності, її місце в режимі дня, враховувати та доцільно добирати різні види навчально-виховної роботи з дітьми;

ФК-88 здатність регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної ступені інтенсивності, змінюючи умови їх виконання та варіюючи фізкультурне обладнання;

ФК-89 здатність проводити проміжні та рубіжні зрізи показників рівня сформованості рухових вмінь та навичок у дітей, робити порівняльний аналіз;

ФК-90 здатність здійснювати консультування батьків з різних питань фізичного виховання дітей дошкільного віку;

ФК-91 здатність розробляти та впроваджувати систему заходів, спрямованих на збереження здоров'я та гармонійний розвиток особистості;

ФК-92 здатність формувати культурно-гігієнічні навички, вміти добирати доцільні і дійові засоби, що забезпечують систематичне дотримання дітьми особистої гігієни;

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання

Тема 1. Фізичне виховання як суспільне явище.

Фізичне виховання як суспільне явище на етапі розвитку людського суспільства. Період розквіту родового суспільства. Необхідність передачі життєвого досвіду у застосуванні предметів праці та бойових дій підростаючим поколінням. Новий напрямок фізичної культури – лікувально-профілактичний. Застосування засобів загартування організму, гігієни, організація активного відпочинку тощо. Середина XVIII століття – період створення буржуазних суспільно-економічних відносин, активізується розвиток фізичної культури.

Тема 2. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.

Предмет та основні завдання курсу. Характеристика основних понять («фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «рухова підготовленість», «фізична досконалість», «спорт»). Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами. Природничо-наукові основи курсу. Функції фізичної культури.

Тема 3. Основні методики дослідження теорії фізичного виховання.

Основні методи наукових досліджень у галузі фізичного виховання. Сутність педагогічного експерименту. Період з другої половини XIX століття до 1917 року характеризується створенням теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни. 20-ті роки XX століття – етап творчого відбору історичної спадщини соціальних та біологічних наук, синтезування її в нову систему фізичного виховання дітей, молоді та дорослого населення країни (В. Гориневський, В. Ігнат'єв, М. Семашко).

30-ті – початок 40-х років – видається значна кількість науково-методичних публікацій з фізичного виховання школярів, з гігієнічної гімнастики, військово-прикладної фізичної підготовки, основ тренування з популярних для молоді видів спорту (В. Белінович, Л. Геркан, Х. Грантинь та ін.). 50 – 70-ті роки поповнення теорії і методики фізичного виховання значним дослідницьким матеріалом конкретного характеру та системними узагальненнями наукових даних. Наука про фізичне виховання на сучасному етапі.

Тема 4. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в працях педагогів минулого.

Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в працях педагогів минулого (Я.А. Коменський, Й.Г. Песталоцці, Ж.Ж. Руссо, П.Ф. Лесгафт, Є.А. Аркін, К.Д. Ушинський, С.Ф. Русова, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський). Основні джерела розвитку теорії фізичного виховання. Сучасні проблеми теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тема 5. Становлення та розвиток фізичної культури в Україні.

Характеристика розвитку фізичної культури на Україні в XVII-XX столітті. Принципи системи фізичного виховання. Характеристика основних організаційних ланок системи фізичного виховання. Характеристика системи тіловиховання в Запорозькій Січі. Основи української національної системи фізичного виховання. Зміст системи фізичного виховання, її ідеологічні, правові, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

Кредит 2. Завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тема 1. Характеристика оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Комплексний підхід в реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку. Валеологічна спрямованість завдань з фізичного виховання. Роль дошкільних навчальних закладів у вирішенні завдань з фізичного виховання.

Тема 2. Характеристика засобів фізичного виховання.

Характеристика засобів фізичного виховання дошкільнят: сила природи (сонце, повітря і вода); гігієнічних факторів (розпорядок процесів життєдіяльності, харчування, особиста та громадська гігієна); фізичних вправ (масаж, рефлекторні вправи, пасивні, пасивно-активні та активні фізичні вправи). Характеристика фізичних вправ: поняття про зміст, структуру, і техніку фізичних вправ, просторова характеристика, просторово-часова та часова характеристика. Класифікація фізичних вправ. Вимоги до вибору фізичних вправ.

Тема 3. Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку.

Закономірності фізичного розвитку дитячого організму: інтенсивність фізичного розвитку; висока пластичність та чутливість до подразників зовнішнього середовища; напруженість процесів обміну речовин; тісна

взаємодія фізичного та психічного розвитку дітей. Характеристика особливостей розвитку та вдосконалення функцій органів і систем дитячого організму в процесі виконання фізичних вправ.

Тема 4. Закономірності формування рухових навичок у дітей.

Етапи навчання дітей руховим діям: початкове розучування рухової дії, поглиблене розучування, закріплення та вдосконалення рухових дій. Поняття про рухові вміння та навички, умови їх формування. Закономірності формування рухових навичок (інтерференція, фазовість, хвилеподібність, уроджений автоматизм). Взаємозв'язок формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, окоміру в дітей дошкільного віку. Особливості добірки фізичних вправ для розвитку фізичних якостей.

Кредит 3. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Тема 1. Принципи навчання руховим діям.

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей на основі реалізації дидактичних принципів, де виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання. Принципи навчання руховим діям: принцип виховуючого характеру навчання, принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності. Принципи дидактики що мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі.

Тема 2. Методи та прийоми навчання фізичним вправам. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей в процесі фізичного виховання. Методи і прийоми навчання фізичних вправ. Співвідношення дидактичних методів та прийомів навчання на різних етапах навчання дошкільників рухових дій.

Тема 3. Елементи гімнастика в навчанні дітей фізичних вправ. Види гімнастики. Види гімнастики.

Гімнастика як засіб фізичного виховання. Види гімнастики: загальнорозвивальні види (гігієнічна, коригувальна, основна гімнастика), гімнастика зі спортивною спрямованістю (акробатика, художні гімнастика, спортивна гімнастика, спеціально-прикладні види (виробнича гімнастика, гімнастика з професійною спрямованістю та лікувальна гімнастика). Особливості використання загальнорозвивальних видів гімнастики в дошкільному навчальному закладі. Зміст та методика навчання дітей різних вікових груп вправ з шикування та перешикування, загальнорозвивальних та танцювальних.

Кредит 4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання. Організація фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тема 1. Методика навчання основних рухів.

Види основних рухів та їх характеристика (ходьба, біг, лазіння, стрибки, метання, вправи з рівноваги). Техніка виконання основних рухів. Методика навчання дітей основних рухів, послідовність добірки фізичних вправ для формування в дітей різних вікових груп рухових умінь та навичок з основних рухів. Використання підготовчих та допоміжних вправ. Прийоми страхування та

попередження травматизму. Аналіз програм виховання і навчання дітей в дошкільному навчальному закладі, базового компоненту дошкільної освіти з розділу «Основні рухи». Ускладнення засобів у різних вікових групах відповідно до вікових можливостей дітей та завдань рухової підготовленості.

Тема 2. Рухлива гра як засіб всебічного розвитку дошкільників.

Характеристика рухливої гри як засобу та методу фізичного виховання дітей. Поняття про рухливу гру, її структуру. Класифікація рухливих ігор, основні види ігор. Значення рухливих ігор для всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Видатні педагоги про роль рухливої гри у вихованні дитини.

Тема 3. Вправи спортивного характеру в ЗДО.

Комплексний вплив вправ спортивного характеру на всебічний розвиток дітей. Види спортивних вправ. Правила вибору вправ спортивного характеру. Поетапність ознайомлення старших дошкільників з вправами спортивного характеру (підготовчий період, допоміжний та основний). Особливості методики розучування вправ спортивного характеру. Правила поведінки дітей під час розучування вправ та попередження травматизму.

Тема 4. Заняття з фізичної культури – основна форма роботи з фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти.

Типи фізкультурних занять. Обґрунтування типового плану побудови занять з фізичної культури. Способи організації дітей на занятті. Регулювання фізичних, емоційних та психічних навантажень. Методика проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах, у змішаних групах. Особливості організації та варіанти проведення занять на повітрі. Зміст занять з фізичної культури в різні пори року.

Тема 5. Планування та облік роботи з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.

Значення планування та обліку роботи в дошкільному навчальному закладі. Основні вимоги до планування. Реалізація дидактичних принципів під час розподілу програмового матеріалу в перспективному плані. Оперативне планування. Облік роботи з фізичного виховання (попередній, поточний, рубіжний).

Тема 6. Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО.

Функціональні обов'язки завідувача, методиста, медичного працівника, вихователя, музичного керівника. Проведення лікарсько-педагогічного контролю за системою фізичного виховання. Види контролю за системою фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі. Методика діагностики рухової підготовленості та стану здоров'я дітей дошкільного віку. Методика визначення рівня фізичного навантаження на дітей в процесі виконання рухових дій. Метод пульсометра.

Рекомендована література

Базова

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 69с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Богініч О. Л. Природа і рух / О. Л. Богініч, Г. В. Беленька. – К.: Кобза, 2003. – 190с.
4. Бурова А. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги / Алла Бурова // Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С. 11–14.
5. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – К.: 1979. – 189с.
6. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
7. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
8. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. :1998. – 126с.
9. Державна національна програма «Освіта». /Україна ХХІ століття /. – К.: Райдуга, 1994.
10. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 175 с.
11. Дмитренко Т. І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т. І. Дмитренко. – К.: 1976. – 110 с.
12. Закон України. Про дошкільну освіту. – К.: ред.. Ж-лу Дошк. вих., 2001.
13. Закон України. Про охорону дитинства. – К.: Ред.. Ж-лу Дошк. Вих., 2001.
14. Закон України «Про освіту». // Освіта. – 1991. – 25 червня.
15. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Л. П. Загородня. – Суми: Університетська книга, 2011. – 272с.
16. Кенеман А. В., Хухлаєва Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, – 1985. – 271 с.
17. Хухлаєва Д. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Д. В. Хухлаєва. – К. : Рад. школа, 1979. – 145с.
18. Концепція дошкільного виховання в Україні (проект.) – К.: Освіта, 1993.
19. Підготовка до школи в дитячому садку. – К. : Рад. Школа. 1989. – 84с.
20. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
21. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 104 с.
22. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983. – 124с.

23. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. / В. Г. Фролов. – М. : Просвещение, 1986. – 96с.

Допоміжна

1. Богиніч О.Л., Беленька Г.В. Природа і рух / Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 242с.
2. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К.: 1985. – 287 с.
3. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3 – 7 лет. Дис... доктора пед. наук. К.: 1987. – 348 с.
4. Вильчковский Э .С. Развитие двигательной функции у детей / Э .С. Вильчковский. – К.: 1983. – 115 с.
5. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К.: 1989. – 176 с.
6. Вільчковський Е.С. Фізична культура: Методичний посібник. Підготовка до школи група в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К.: 1989. – 110 с.
7. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э .С. Вильчковский. – К.: 1976. – 126 с.
8. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К.: Здоров'я, 1974. – 132 с.
9. Вільчковський Е.С., Залигіна Г.В. Фізична культура: Методичний посібник. Старша група в дитячому садку. – К.: 1990. – 56 с.
10. Воропай Олекса. Звичаї нашого народу / О. Воропай – К. : – 1993.
11. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров'я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
12. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
13. Дубогай О.Д. Щоденник здоров'я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
14. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
15. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи: методичні рекомендації / авт. укл. М. М. Єфименко. – К.: ІСДО, 1995. – 40с.
16. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: 2000. – 243с.
17. Дмитренко Т.І. Методика проведення рухливих ігор у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К. : Радянська школа. 1961. – 124 с.
18. Карманова Л. В. Заняття по физической культуре в старшей группе детского сада / Л. В. Карманова. – М. : 1980. – 112 с.
19. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку / Л. В. Калуська. – Х.: Ранок-НТ, 2007. – 96с.
20. Кистяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. – М.: Педагогіка, 1970. – 75 с.

21. Кожевникова Н.Г. Спортивные развлечения и игры. – М. : Учпед.из., 1961, изд-е 2-е. – 108 с.
22. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: 1984. – 235 с.
23. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей / С. Я. Лайзане. – М.: 1987. – 68 с.
24. Рунова М. Дошкольное учреждение: Оптимизация режима двигательной активности. /Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. с. 34– 38.
25. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. – 128 с.

Інформаційні ресурси.

1. [www.vitaminow.net / rus-sport-hardening-ivanov](http://www.vitaminow.net/rus-sport-hardening-ivanov).
2. http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/690/bazovij_komponent-doshkilnoji_osviti_v_ukrajini/
3. http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilnacerednya/doshkilna/progr_rozv/1.pdf /
4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: **екзамен**
5. Засоби діагностики успішності навчання: **тестування**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра дошкільної освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова
05 вересня 2018 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Ступінь «бакалавра»
Галузь знань: 01 Освіта
012 Дошкільна освіта
Факультет дошкільної та початкової освіти

Миколаїв – 2018

Робоча програма навчальної дисципліни **«Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти»** для студентів спеціальності 012 Дошкільна освіта, шифр спеціальності 6.010101 Дошкільна освіта.

Розробник: Лісовська Тетяна Адамівна, доцент кафедри дошкільної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент _____(Лісовська Т. А.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри дошкільної освіти

Протокол № 1 від «27» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри _____ (Трифоновна О. С.)

«27» серпня 2018 р.

1. Опис навчальної дисципліни.

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів–4	Галузь знань 01 «Освіта»	Нормативна
	Спеціальність 012 Дошкільна освіта	
Індивідуальне науково-дослідне завдання	012 Дошкільна освіта. Практична психологія. 012 Дошкільна освіта. Корекційна педагогіка (Логопедія). 012 Дошкільна освіта. Початкова освіта.	Рік підготовки:
Загальна кількість годин – 120 год.		2-й
		Лекції 18 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,8 год. самостійної роботи студента – 8 год.	Ступінь бакалавр	Практичні 32 год.
		Самостійна робота 70 год.
		Вид контролю: іспит

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 120 год.: 50 год. – аудиторні заняття, 70 год. – самостійна робота (33% / 67%)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета курсу – засвоїти основи професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання дошкільників, оволодіти майбутніми педагогами системою знань в галузі теорії та методики фізичного виховання, практичними вміннями та навичками з організації і проведення активних форм роботи з фізичної культури в закладі дошкільної освіти.

Завдання курсу:

- оволодіння майбутніми педагогами основними поняттями, завданнями та змістом навчальної дисципліни;
- формування стійкого інтересу до навчальної дисципліни, усвідомлення пріоритетності здійснення фізичного виховання дітей;
- формування у студентів практичних умінь і навичок виконання фізичних вправ та проведення всіх організаційних форм роботи з фізичного виховання;
- засвоєння знань та практичних вмінь по наданню організаційно-методичної допомоги вихователям;
- забезпечення оптимальних умов навчання, діяльності і відпочинку дітей дошкільного віку.

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

ЗК-1 здатність розуміти найважливіші поняття і принципи філософії й вміти їх аргументувати з метою виявлення причин та наслідків у професійній діяльності;

ЗК – 3 здатність розкривати загальні механізми розвитку людини для творчої діяльності у вихованні дітей у дошкільних навчальних закладах;

ЗК –14 здатність складати практичні рекомендації щодо використання результатів наукових досліджень;

II. Фахові:

ФК-29 здатність ефективно застосовувати психолого-педагогічні знання для побудови ефективного навчально-виховного процесу, здійснювати психолого-педагогічний супровід навчальної діяльності;

ФК-85 здатність обирати оптимальні методи та засоби фізичного виховання з метою подальшого розвитку і вдосконалення фізичних якостей, формування рухових вмінь і навичок дітей;

ФК-86 здатність складати конспекти з різних форм роботи з фізичного виховання, визначати основні завдання до них, на основі індивідуально-диференційованого підходу, враховуючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості, інтересів та уподобань дітей;

ФК-87 здатність планувати роботу з фізичного виховання дітей протягом дня, визначати зміст та об'єм рухової діяльності, її місце в режимі дня, враховувати та доцільно добирати різні види навчально-виховної роботи з дітьми;

ФК-88 здатність регулювати фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, їх дозування, чергування вправ для різних груп м'язів, різної ступені інтенсивності , змінюючи умови їх виконання та варіюючи фізкультурне обладнання;

ФК-89 здатність проводити проміжні та рубіжні зрізи показників рівня сформованості рухових вмінь та навичок у дітей, робити порівняльний аналіз;

ФК-90 здатність здійснювати консультування батьків з різних питань фізичного виховання дітей дошкільного віку;

ФК-91 здатність розробляти та впроваджувати систему заходів, спрямованих на збереження здоров'я та гармонійний розвиток особистості;

ФК-92 здатність формувати культурно-гігієнічні навички, вміти добирати доцільні і дійові засоби, що забезпечують систематичне дотримання дітьми особистої гігієни;

Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання

Тема 1. Фізичне виховання як суспільне явище.

Фізичне виховання як суспільне явище на етапі розвитку людського суспільства. Період розквіту родового суспільства. Необхідність передачі життєвого досвіду у застосуванні предметів праці та бойових дій підростаючим поколінням. Новий напрямок фізичної культури – лікувально-профілактичний. Застосування засобів загартування організму, гігієни, організація активного відпочинку тощо. Середина XVIII століття – період створення буржуазних суспільно-економічних відносин, активізується розвиток фізичної культури.

Тема 2. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.

Предмет та основні завдання курсу. Характеристика основних понять («фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «рухова підготовленість», «фізична досконалість», «спорт»). Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами. Природничо-наукові основи курсу. Функції фізичної культури.

Тема 3. Основні методики дослідження теорії фізичного виховання.

Основні методи наукових досліджень у галузі фізичного виховання. Сутність педагогічного експерименту. Період з другої половини XIX століття до 1917 року характеризується створенням теорії і методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни. 20-ті роки XX століття – етап творчого відбору історичної спадщини соціальних та біологічних наук, синтезування її в нову систему фізичного виховання дітей, молоді та дорослого населення країни (В. Гориневський, В. Ігнат'єв, М. Семашко). 30-ті – початок 40-х років – видається значна кількість науково-методичних публікацій з фізичного виховання школярів, з гігієнічної гімнастики, військово-прикладної фізичної підготовки, основ тренування з популярних для молоді видів спорту (В. Белінович, Л. Геркан, Х. Грантинь та ін.). 50 – 70-ті роки поповнення теорії і методики фізичного виховання значним дослідницьким матеріалом конкретного характеру та системними узагальненнями наукових даних. Наука про фізичне виховання на сучасному етапі.

Тема 4. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в працях педагогів минулого.

Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в працях педагогів минулого (Я.А. Коменський, Й.Г. Песталоцці, Ж.Ж. Руссо, П.Ф. Лесгафт, Є.А. Аркін, К.Д. Ушинський, С.Ф. Русова, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський). Основні джерела розвитку теорії фізичного виховання. Сучасні проблеми теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тема 5. Становлення та розвиток фізичної культури в Україні.

Характеристика розвитку фізичної культури на Україні в XVII-XX столітті. Принципи системи фізичного виховання. Характеристика основних організаційних ланок системи фізичного виховання. Характеристика системи тіловиховання в Запорозькій Січі. Основи української національної системи фізичного виховання. Зміст системи фізичного виховання, її ідеологічні, правові, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

Кредит 2. Завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тема 1. Характеристика оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Комплексний підхід в реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку. Валеологічна спрямованість завдань з фізичного виховання. Роль дошкільних навчальних закладів у вирішенні завдань з фізичного виховання.

Тема 2. Характеристика засобів фізичного виховання.

Характеристика засобів фізичного виховання дошкільнят: сила природи (сонце, повітря і вода); гігієнічних факторів (розпорядок процесів життєдіяльності, харчування, особиста та громадська гігієна); фізичних вправ (масаж, рефлекторні вправи, пасивні, пасивно-активні та активні фізичні вправи). Характеристика фізичних вправ: поняття про зміст, структуру, і техніку фізичних вправ, просторова характеристика, просторово-часова та часова характеристика. Класифікація фізичних вправ. Вимоги до вибору фізичних вправ.

Тема 3. Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку.

Закономірності фізичного розвитку дитячого організму: інтенсивність фізичного розвитку; висока пластичність та чутливість до подразників зовнішнього середовища; напруженість процесів обміну речовин; тісна взаємодія фізичного та психічного розвитку дітей. Характеристика особливостей розвитку та вдосконалення функцій органів і систем дитячого організму в процесі виконання фізичних вправ.

Тема 4. Закономірності формування рухових навичок у дітей.

Етапи навчання дітей руховим діям: початкове розучування рухової дії, поглиблене розучування, закріплення та вдосконалення рухових дій. Поняття про рухові вміння та навички, умови їх формування. Закономірності формування рухових навичок (інтерференція, фазовість, хвилеподібність, уроджений автоматизм). Взаємозв'язок формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, окоміру в дітей дошкільного віку. Особливості добірки фізичних вправ для розвитку фізичних якостей.

Кредит 3. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Тема 1. Принципи навчання руховим діям.

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей на основі реалізації дидактичних принципів, де виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання. Принципи навчання руховим діям: принцип виховуючого характеру навчання, принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності. Принципи дидактики що мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі.

Тема 2. Методи та прийоми навчання фізичним вправам. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей в процесі фізичного виховання. Методи і прийоми навчання фізичних вправ. Співвідношення дидактичних методів та прийомів навчання на різних етапах навчання дошкільників рухових дій.

Тема 3. Елементи гімнастика в навчанні дітей фізичних вправ. Види гімнастики. Види гімнастики.

Гімнастика як засіб фізичного виховання. Види гімнастики:

загальнорозвивальні види (гігієнічна, коригувальна, основна гімнастика), гімнастика зі спортивною спрямованістю (акробатика, художні гімнастика, спортивна гімнастика, спеціально-прикладні види (виробнича гімнастика, гімнастика з професійною спрямованістю та лікувальна гімнастика).

Особливості використання загальнорозвивальних видів гімнастики в дошкільному навчальному закладі. Зміст та методика навчання дітей різних вікових груп вправ з шикування та перешикування, загальнорозвивальних та танцювальних.

Кредит 4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання. Організація фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Тема 1. Методика навчання основних рухів.

Види основних рухів та їх характеристика (ходьба, біг, лазіння, стрибки, метання, вправи з рівноваги). Техніка виконання основних рухів. Методика навчання дітей основних рухів, послідовність добірки фізичних вправ для формування в дітей різних вікових груп рухових умінь та навичок з основних рухів. Використання підготовчих та допоміжних вправ. Прийоми страхування та попередження травматизму. Аналіз програм виховання і навчання дітей в дошкільному навчальному закладі, базового компоненту дошкільної освіти з розділу «Основні рухи». Ускладнення засобів у різних вікових групах відповідно до вікових можливостей дітей та завдань рухової підготовленості.

Тема 2. Рухлива гра як засіб всебічного розвитку дошкільників.

Характеристика рухливої гри як засобу та методу фізичного виховання дітей. Поняття про рухливу гру, її структуру. Класифікація рухливих ігор, основні види ігор. Значення рухливих ігор для всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Видатні педагоги про роль рухливої гри у вихованні дитини.

Тема 3. Вправи спортивного характеру в ЗДО.

Комплексний вплив вправ спортивного характеру на всебічний розвиток дітей. Види спортивних вправ. Правила вибору вправ спортивного характеру. Поетапність ознайомлення старших дошкільників з вправами спортивного характеру (підготовчий період, допоміжний та основний). Особливості

методики розучування вправ спортивного характеру. Правила поведінки дітей під час розучування вправ та попередження травматизму.

Тема 4. Заняття з фізичної культури – основна форма роботи з фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу.

Типи фізкультурних занять. Обґрунтування типового плану побудови занять з фізичної культури. Способи організації дітей на занятті. Регулювання фізичних, емоційних та психічних навантажень. Методика проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах, у змішаних групах. Особливості організації та варіанти проведення занять на повітрі. Зміст занять з фізичної культури в різні пори року.

Тема 5. Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі.

Значення планування та обліку роботи в дошкільному навчальному закладі. Основні вимоги до планування. Реалізація дидактичних принципів під час розподілу програмового матеріалу в перспективному плані. Оперативне планування. Облік роботи з фізичного виховання (попередній, поточний, рубіжний).

Тема 6. Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО.

Функціональні обов'язки завідувача, методиста, медичного працівника, вихователя, музичного керівника. Проведення лікарсько-педагогічного контролю за системою фізичного виховання. Види контролю за системою фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі. Методика діагностики рухової підготовленості та стану здоров'я дітей дошкільного віку. Методика визначення рівня фізичного навантаження на дітей в процесі виконання рухових дій. Метод пульсометра.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання						
Тема 1. Фізичне виховання як суспільне явище.	7	2	2			3
Тема 2. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.	5		2			3
Тема 3. Основні методики дослідження теорії фізичного виховання.	3					3
Тема 4. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в працях педагогів минулого.	6					6
Тема 5. Становлення та розвиток фізичної культури в Україні.	9	2	2			5
Усього годин:	30	4	6			20
Кредит 2. Завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.						
Тема 1. Характеристика оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Комплексний підхід в реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.	6	2	2			4
Тема 2. Характеристика засобів фізичного виховання.	8	2	2			4
Тема 3. Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку	10	2	2			4
Тема 4. Закономірності формування рухових умінь та навичок у дітей.	6					6
Усього годин:	30	6	6			18
Кредит 3. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.						

Тема 1. Принципи навчання руховим діям.	10	2	2			6
Тема 2. Методи та прийоми навчання фізичним вправам.	12	2	2			6
Тема 3. Елементи гімнастика в навчанні дітей фізичних вправ. Види гімнастики.	8		2			8
Усього годин:	30	4	6			20
Кредит 4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання. Організація фізичного виховання дітей дошкільного віку.						
Тема 1. Методика навчання основних рухів.	10	2	6			2
Тема 2. Рухлива гра як засіб всебічного розвитку дошкільників.	4		2			2
Тема 3. Вправи спортивного характеру в ДНЗ.	4		2			2
Тема 4. Заняття з фізичної культури – основна форма роботи з фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти.	4		2			2
Тема 5. Планування та облік роботи з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.	6	2	2			2
Тема 6. Організація та керівництво системою фізичного виховання в ЗДО.	2					2
Усього годин:	30	4	14			12
Разом:	120	18	32	-	-	70

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання	
1.	Фізичне виховання як суспільне явище.	2
2.	Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.	2

3.	Становлення та розвиток фізичної культури в Україні.	2
	Кредит 2. Завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.	
4.	Характеристика оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Комплексний підхід в реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.	2
5.	Характеристика засобів фізичного виховання.	2
6.	Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку.	2
	Кредит 3. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.	
7.	Принципи навчання руховим діям дітей дошкільного віку.	2
8.	Методи та прийоми навчання фізичним вправам дошкільників.	2
9.	Елементи гімнастика в навчанні дітей фізичних вправ. Види гімнастики.	2
	Кредит 4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання. Організація фізичного виховання дітей дошкільного віку.	
8.	Методика навчання основних рухів.	6
9.	Рухлива гра як засіб всебічного розвитку дошкільників.	2
10	Вправи спортивного характеру в ЗДО.	2
11.	Заняття з фізичної культури – основна форма роботи з фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти.	2
12	Планування та облік роботи з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.	2
	Разом:	32

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання	
1.	Фізичне виховання як суспільне явище	2
2	Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання	2
3	Основні методики дослідження теорії фізичного виховання	2
4	Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку в працях педагогів минулого	2
5	Становлення та розвиток фізичної культури в Україні	4
6	Етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання	2
	Кредит 2. Завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.	
7	Комплексний підхід в реалізації завдань фізичного виховання	2

	дітей дошкільного віку	
8	Характеристика засобів фізичного виховання	2
9	Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку	2
10	Рухові якості дітей дошкільного віку	2
	Кредит 3. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання.	
11	Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання	2
	Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.	2
	Закономірності формування рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку.	2
12	Гімнастика як засіб фізичного виховання. Види гімнастики.	2
	Кредит 4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання. Організація фізичного виховання дітей дошкільного віку.	
13	Методика навчання основних рухів.	2
14	Рухлива гра як засіб всебічного розвитку дошкільників	2
15	Особливості методики проведення рухливих ігор у різних вікових групах	2
16	Ігри спортивного характеру	2
17	Українські народні рухливі ігри як дієвий засіб всебічного розвитку дітей дошкільного віку в умовах національного відродження	2
18	Індивідуально-диференційований підхід до фізичного виховання дошкільників.	2
19	Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня	2
20	Зміст та структура занять з фізичної культури в закладі в дошкільній освіті.	2
21	Способи організації дітей на заняттях з фізичної культури	2
22	Теоретичні основи індивідуально-диференційованого підходу до фізичного виховання дітей дошкільного віку	2
23	Характеристика рівнів фізичної вихованості дошкільників	2
24	Проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку з фізичними та психічними вадами	2
25	Види педагогічного контролю з фізичної культури. Організація обстеження дітей різних вікових груп	2
26	Забезпечення рухової активності в повсякденному житті	2
27	Функціональні обов'язки педагогічного складу з фізичного виховання	2
28	Завдання та зміст лікарсько-педагогічного контролю в закладі дошкільної освіти	2
29	Інспектування закладу дошкільної освіти з фізичного виховання	2
30	Форми роботи вихователів, інструкторів з фізичної культури з	2

	батьками	
31	Особливості організації дітей в умовах сім'ї	2
32	Проблеми фізичної підготовки дошкільників до навчання у школі	2
Разом:		70

7. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

1. Підготовка конспектів, опорних схем.
2. Підготовка рефератів.
3. Підготовка мультимедійних презентацій.
4. Підготовка конспектів інтегрованих занять для дітей дошкільного віку з використанням творів дитячої літератури.
5. Створення та презентація власних творчих проєктів.

8. Методи навчання

1) За джерелом інформації:

- *Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні:* вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

9. Методи контролю

1) Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік;

2) Методи письмового контролю: модульне письмове тестування, реферат;

3) Методи комп'ютерного контролю: тестові програми;

4) Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																		КР (3)	Екз	Накопич увальні бали/ Сума
Кредит 1					Кредит 2				Кредит 3			Кредит 4						90	160	400
T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T5	T6			
10	10	5	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	10	10	10	5			

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	80-89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	65-79 (добре)		
D	55-64 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	50-54 (достатньо)		
FX	35-49 (незадовільно)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1-34 (неприйнятно)		

11. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс.
2. Методичні рекомендації до практичних занять.

12. Рекомендована література

Базова

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 69с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри
О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Богініч О. Л. Природа і рух / О. Л. Богініч, Г. В. Беленька. – К.: Кобза,
2003. – 190с.
4. Бурова А. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги / Алла
Бурова // Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С. 11–14.
5. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. –
К.: 1979. – 189с.

6. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
7. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
8. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. :1998. – 126с.
9. Державна національна програма «Освіта». /Україна ХХІ століття /. – К.: Райдуга, 1994.
10. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 175с.
11. Дмитренко Т. І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т. І. Дмитренко. – К.: 1976. – 110 с.
12. Закон України. Про дошкільну освіту. – К.: ред.. Ж-лу Дошк. вих., 2001.
13. Закон України. Про охорону дитинства. – К.: Ред.. Ж-лу Дошк. Вих., 2001.
14. Закон України «Про освіту». // Освіта. – 1991. – 25 червня.
15. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Л. П. Загородня. – Суми: Університетська книга, 2011. – 272с.
16. Кенеман А. В., Хухлаєва Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, – 1985. – 271 с.
17. Хухлаєва Д. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Д. В. Хухлаєва. – К. : Рад. школа, 1979. – 145с.
18. Концепція дошкільного виховання в Україні (проект.) – К.: Освіта, 1993.
19. Підготовка до школи в дитячому садку. – К. : Рад. Школа. 1989. – 84с.
20. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 104 с.
21. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983. – 124с.
22. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. / В. Г. Фролов. – М. : Просвещение, 1986. – 96с.

Допоміжна

26. Богініч О.Л., Беленька Г.В. Природа і рух / Посібник. – К.: Кобза, 2003. – 242с.
27. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К.: 1985. – 287 с.
28. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3 – 7 лет. Дис... доктора пед. наук. К.: 1987. – 348 с.
29. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э .С. Вильчковский. – К.: 1983. – 115 с.

30. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К.: 1989. – 176 с.
31. Вільчковський Е.С. Фізична культура: Методичний посібник. Підготовка до школи група в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К.: 1989. – 110 с.
32. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э.С. Вильчковский. – К.: 1976. – 126 с.
33. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К.: Здоров'я, 1974. – 132 с.
34. Вільчковський Е.С., Залигіна Г.В. Фізична культура: Методичний посібник. Старша група в дитячому садку. – К.: 1990. – 56 с.
35. Воропай Олекса. Звичаї нашого народу / О. Воропай – К. : – 1993.
36. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров'я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
37. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
38. Дубогай О.Д. Щоденник здоров'я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
39. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
40. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи: методичні рекомендації / авт. укл. М. М. Єфименко. – К.: ІСДО, 1995. – 40с.
41. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: 2000. – 243с.
42. Дмитренко Т.І. Методика проведення рухливих ігор у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К. : Радянська школа. 1961. – 124 с.
43. Карманова Л. В. Заняття по фізической культурі в старшій групі дитячого саду / Л. В. Карманова. – М. : 1980. – 112 с.
44. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку / Л. В. Калуська. – Х.: Ранок-НТ, 2007. – 96с.
45. Кистяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. – М.: Педагогіка, 1970. – 75 с.
46. Кожевникова Н.Г. Спортивные развлечения и игры. – М. : Учпед.из., 1961, изд-е 2-е. – 108 с.
47. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: 1984. – 235 с.
48. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей / С. Я. Лайзане. – М.: 1987. – 68 с.
49. Рунова М. Дошкольное учреждение: Оптимизация режима двигательной активности. /Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. с. 34–38.
50. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. – 128 с.

Інформаційні ресурси.

1. www.vitaminow.net/rus-sport-hardening-ivanov.

2. http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/690/bazovij_komponent-doshkilnoji_osviti_v_ukrajini/
3. http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-cerednya/doshkilna/progr_rozv/1.pdf/

ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ

Критерії оцінювання

Комплексна діагностика знань, умінь та навичок студентів з теорії та методики фізичного виховання та валеологічної освіти здійснюється на основі результатів проведення поточного підсумкового контролю знань (іспиту).

Критеріями оцінювання є:

а) при усних відповідях

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- впевненість, емоційність та аргументованість;
- використання основної та додаткової літератури (підручників, навчально-методичних посібників, журналів «Дошкільне виховання»);
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;
- якість публічно представляти розроблений матеріал;

б) при виконанні письмових, контрольних завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, систематичність, логічна послідовність, уміння формулювати висновки; акуратність оформлення письмової роботи;
- підготовка презентацій; фрагментів занять, дидактичних ігор тощо;
- самостійність опрацювання матеріалу, складання конспекту заняття написання звіту, реферату;
- здатність письмово представляти розроблений матеріал, творчого використання набутих знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної методико–педагогічної проблеми;
- якість опрацювання завдань.

РІВНІ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТІВ:

Високий рівень. Студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та творчих завдань при самостійній роботі.

Достатній рівень. Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає несуттєві неточності.

Задовільний рівень. Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання у стандартних ситуаціях.

Низький рівень. Студент володіє навчальним матеріалом поверхнево й фрагментарно.

Незадовільний рівень. Студент не володіє навчальним матеріалом.

Кожну оцінку рівня досягнень студента викладач повинен аргументовано мотивувати.

ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ:

I. Види роботи, які підлягають оцінюванню:

- КР (З);
- усні відповіді на практичних заняттях;
- поточні тести;
- творчі завдання;
- розробки занять, рухливих ігор для кожної вікової групи;
- колоквіуми;
- індивідуальні завдання.

II. Порядок оцінювання знань студентів:

- виконання контрольних робіт (КР) – 50 балів
- **поточне опитування** – 5 балів:
- **0 балів** – незадовільно;
- 1; 2 бали** – при доповненні;

3 бали – задовільно;

4 бали – добре;

5 балів – відмінно.

Таблиця нарахування преміальних та штрафних балів

Преміальні бали		
1	Присутність на заняттях	5
2	Виступ на науково-практичній конференції студентів на рівні навчального закладу	5
3	Виступ на міжвузівській студентській науково-практичній конференції	10
4	Публікація тез на науково-практичній конференції	15
5	Публікація статті у науковому збірнику	20
Штрафні бали		
1	Відсутність на занятті, консультації	-1
2	Відсутність повного конспекту	-5

Індивідуальне навчально-дослідне завдання

1. Підготовка конспектів, опорних схем.
2. Підготовка рефератів.
3. Підготовка мультимедійних презентацій.
4. Підготовка конспектів занять, фізкультурних свят і розваг для дітей дошкільного віку.
5. Створення та презентація власних творчих проектів.

Тема: Фізичне виховання як суспільне явище.

Мета: озброїти студентів чітким розумінням теоретичних та методичних положень, які створюють основу теорії і методики фізичного виховання; навчити слухати і виділяти опорні поняття в окремих розділах і темах, які передбачають поглиблений аналіз на практичних та лабораторних заняттях.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, принципи.

Методи: проблемна лекція.

Дидактичні засоби навчання: опорна схема.

План лекційного заняття:

1. Фізичне виховання як суспільне явище.
2. Основні принципи фізичного виховання.
3. Основні ланки системи фізичного виховання.

Література:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 300 с.
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський . – К.: 1979. – 189с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський . – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 165с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський. Л.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров`я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський . – К.: 1998. – 336с.
6. Державна національна програма «Освіта»./Україна ХХІ століття / – К.: Райдуга, 1994.
7. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 175 с.
8. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т.І. Дмитренко – К.: 1976. – 110 с.

Зміст лекції

1. **Фізичне виховання як суспільне явище**

Фізичне виховання як суспільне явище виникло на тому етапі розвитку людського суспільства, коли в ході еволюційного процесу людина перейшла від простого сприйняття природного середовища до цілеспрямованої дії його зміни. Необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати наступним поколінням накопичені трудові вміння та навички стала об'єктивною причиною виникнення виховання як особливої категорії суспільного життя. Суб'єктивною причиною став подальший розвиток суспільної свідомості про ефект вправління, тобто розуміння людиною впливу попередньої фізичної підготовки та ефективність оволодіння предметом праці та на позитивні наслідки її (М. Понамарьов). Усвідомивши ефект вправління, людина стала імітувати необхідні їй у трудовій діяльності (переважно полювання) рухові дії. Наприклад, стрибки, лазіння по деревах, метання списа або дротика в умовну тварину (малюнок на землі, скелі або шкірі, натягнену між двома деревами). Дії, на основі яких виникли фізичні вправи, почали безпосередньо впливати не тільки на предмет праці, а й на саму людину. Перетворення трудових дій у фізичні вправи значно поширило сферу їх впливу на людину в плані її всебічного вдосконалення. У період розквіту родового суспільства, коли люди почали займатися землеробством та тваринництвом, створилися відповідні матеріальні умови, виникла необхідність передачі життєвого досвіду у застосуванні предметів праці та бойових дій підростаючим поколінням. Тому виховання, в тому числі фізичне, виділилося в окрему суспільну функцію. При цьому у боротьбі за виживання людина могла протиставити суворій дійсності лише свої фізичні здібності – швидкість, силу, витривалість, вміння володіти луком, палицею, списом, використовувати простіші предмети праці. Фізичне виховання в цей період здійснювалось у вигляді сюжетних ігор та спеціальних вправ. Функцію вихователів брали на себе найбільш досвідчені члени роду. На зміну первіснообщинному ладу приходить класове суспільство -рабовласницьке. Нормою суспільних відносин стають війни з метою захоплення рабів та чужої території. Це сприяло подальшій зміні фізичного виховання, у якому військово-фізична підготовка стає пріоритетною. У рабовласницьких державах

тяжку фізичну працю виконували раби, а вільні громадяни (представники пануючого класу) повинні були мати всебічну військово-фізичну підготовку. Функцію виховання брала на себе держава, як це було в Афінах, Спарті.

Головні принципи фізичного виховання

Головним призначенням фізичного виховання як соціальної системи є реалізація мети суспільства у галузі формування всебічно розвиненої особистості. В основу характеристики особистості покладено такі ознаки: гармонійний розвиток (досягнення оптимального рівня розумового, фізичного, морального, трудового та естетичного розвитку в їх взаємозв'язку); соціальна активність (світогляд людини, її ставлення до суспільства, природи, до себе); готовність до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини (обсяг та рівень знань, умінь, навичок, психофункціональна та фізична готовність до праці та військової справи). Методологічні та теоретико-практичні положення, або принципи системи фізичного виховання, відображають основні закономірності цього соціально-педагогічного явища. До основних принципів відносять: гармонійний розвиток особистості, зв'язок з трудовою та військовою практикою, оздоровчу спрямованість фізичного виховання.

Принцип гармонійного розвитку особистості впливає із закономірностей єдності фізичних та психічних властивостей людини і передбачає взаємозв'язок фізичного виховання з розумовим, моральним, трудовим та естетичним вихованням. Єдність фізичного та духовного розвитку людини переконливо обґрунтовано у наукових працях (П. Лесгафта, І. Павлова, О. Запорожця та ін.). Засоби, методи та умови фізичного виховання мають значні можливості ефективного впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та рухову підготовленість людини, а також морально-вольові якості, розумовий розвиток та естетичні смаки.

Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою практикою зумовлює ужиткову функцію фізичного виховання в суспільстві – підготовку підростаючих поколінь до високопродуктивної праці та виконання патріотичного обов'язку – захисту своєї Батьківщини. Відомо, що сильна, швидка, спритна та витривала людина, яка має значний арсенал

різноманітних рухових вмінь та навичок, значно швидше опанує будь-який вид рухової діяльності (відповідно до праці або військової справи), ніж той, хто цим не володіє. Реалізація цього принципу сприяє зростанню продуктивних сил, зміцненню обороноздатності України і відкриває широкі перспективи для всебічного розвитку дітей та молоді нашої держави. Завдання зміцнення здоров'я та покращення фізичного розвитку людини мають місце у всіх формах фізичного виховання. Заняття фізичними вправами з одночасним використанням гігієнічних засобів та факторів природи загартовують організм людини, посилюють її опірність негативному впливу навколишнього середовища. Оздоровчому ефекту сприяє також правильне науково-методичне забезпечення фізичного виховання: вміле поєднання навантажень та відпочинку; застосування профілактичних заходів, які попереджують травматизм, перевантаження організму та захворювання. Принципи системи фізичного виховання тісно взаємопов'язані. Саме цими положеннями керуються вихователі дошкільних закладів, вчителі шкіл, викладачі ВНЗ, тренери під час організації і проведення занять з фізичної культури та спорту.

3. Основні ланки системи фізичного виховання

Організаційні основи системи фізичного виховання становлять дві форми керування, організації та контролю за фізичним вихованням населення України: державна та громадсько-самодіяльна.

Державна форма організації та керівництва здійснюється державними органами та установами на основі єдиних програм. Вона спрямована на навчання та виховання дітей ясельних та дошкільних груп, учнів шкіл та студентів середніх спеціальних та вищих навчальних закладів, забезпечення фізичної підготовки молоді, яка проходить службу у підрозділах армії та флоту, проведення спортивно-масової роботи у промислових, сільськогосподарських підприємствах та культурно-освітніх закладах, лікувальнопрофілактичних заходів у лікувальних закладах. Фізичне виховання у дошкільних закладах та навчальних закладах всіх типів будується на основі обов'язковості занять, їх систематичності відповідно до навчальних планів та програм, встановлення штатних посад (вихователь, вчитель,

викладач) з фізичного виховання, забезпечення матеріально-технічними та фінансовими засобами.

Лекція

Тема: Становлення та розвиток фізичної культури в Україні.

Мета: озброїти студентів чітким розумінням теоретичних та методичних положень, які створюють основу теорії і методики фізичного виховання; вміти аналізувати і узагальнювати результати сучасних наукових досліджень та передового педагогічного досвіду.

Ключові слова: практика фізичного виховання, теорія фізичного виховання, фізична культура, фізична досконалість.

Методи: проблемна лекція.

Дидактичні засоби навчання: опорна схема.

План лекційного заняття:

- 1) Поняття системи фізичного виховання.
- 2) Мета системи фізичного виховання.
- 3) Передумови становлення національної системи фізичного виховання.
- 4) Основи української національної системи фізичного виховання.

Література:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 300 с.
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський . – К.: 1979. – 189с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський . – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 165с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський. Л.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський . – К.: 1998. – 336с.
6. Державна національна програма «Освіта» / Україна ХХІ століття / – К.: Райдуга, 1994.
7. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 175 с.
8. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т.І. Дмитренко – К.: 1976. – 110 с.

Зміст лекції

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає правові, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Телеологія – це наука, за якою розвиток є здійсненням наперед визначеної мети, а все в розвитку природи й суспільства доцільне.

Мета системи фізичного виховання – всебічний розвиток здібностей особистості, підготовка до високо продуктивної праці, збереження здоров'я, задоволення різних потреб громадян.

Передумови становлення національної системи фізичного виховання. Для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої особистості суспільство формує систему фізичного виховання. *Система фізичного виховання* – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає правові, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

Українська національна система фізичного виховання має глибокі історичні корені. Значного розвитку в історичному аспекті вона досягла в Запорізькій Січі, де особлива увага приділялась фізичному вихованню дітей і підлітків у січових церковних школах. Всебічно розвинені козаки блискуче володіли в бою не лише різними видами зброї, а й своїм тілом. Вони постійно займалися самовдосконаленням, виконували фізичні вправи, приймали участь в народних іграх, володіли специфічними дихальними вправами.

Традиції виконання загартувальних процедур у дорослих козаків і підростаючого покоління займали важливе місце в козацьку епоху. Готуючи організм до складних випробувань, козаки спали влітку під відкритим небом; вони досконало знали народну медицину, її рецепти, які забезпечували міцне здоров'я та повноцінне довголіття. Існувала система відбору в школу молодих людей для козацької справи. Досвідчені козаки, козацька старшина уважно і прискіпливо перевіряли загартованість і витривалість новобранців у спеку й холод, дощ, сніг.

Фізичне виховання дитини за традиціями українського народу розпочинається уже з перших днів її життя. Спеціальне понижування (масаж), змащування дитячого тіла, регулярне щоденне купання, специфічні фізичні вправи: «потягусечки», «ладки», різноманітні ігри-вправи з найпростішими предметами — ось деякий перелік початкових засобів фізичного виховання новонароджених. В подальшому для правильного розвитку опорно-рухового апарату дитини в народній педагогіці використовують специфічні фізичні вправи із застосуванням спеціальних пристроїв, що формували навички сидіння, стояння і початкового засвоєння елементів ходіння.

Про суттєве значення, що приділялось фізичній підготовці, особливо хлопців, свідчить традиція, що збереглася в Україні майже до XVII століття, а саме ритуал, присвячений народженню в сім'ї сина. Коли народжувався син, батько брав меч, клав його перед дитиною і промовляв: «Не залишу тобі в спадок ніякого маєтку: будеш мати тільки те, що здобудеш цим мечем». З семирічного віку діти в Україні починали вчитись грамоті, стрільбі з лука, фехтуванню, їзді верхи, володінню списом і арканом, долучались до трудової діяльності (роботі на землі, випасу худоби тощо). А з дванадцяти років діти починали засвоювати військові хитрощі.

Здійснювалось також фізичне виховання дівчат. Воно базувалось перш за все на використанні національних рухових ігор з елементами фольклору, розваг, широкого спектру гігієнічних засобів та оздоровчих сил природи. Переважна більшість національних засобів, які використовувались дівчатами, сприяла вдосконаленню у них координованості рухів, граціозності та інших якостей, якими так вигідно відрізнялись українські дівчата і жінки. Значну роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні ігри та забави — веснянки, гаївки.

Побут українців у вільний від роботи час був насичений різноманітними руховими забавами, розвагами, змагальними фізичними вправами, які поширювались не тільки серед молоді, а й серед дорослих.

Характерною ознакою колориту української землі були мандрівні борці — молоді хлопці, які ходили по селам і мірялися силою з сільськими парубками.

Серед молоді розповсюдженими були багато різновидів боротьби (дуження): «на ременях», «спас», «навхрест», «гопак» тощо. Старші хлопці часто захоплювались пірнанням на дальність: «Хто далше пропливе під водою», або на глибину: «Хто дістане морського рака».

Фізичному вихованню молоді сприяли українські звичаї святкування релігійних свят. Найбільш повне поєднання фізичних вправ, рухових ігор, розваг з релігійною обрядовістю простежується під час святкування Івана Купала — одного з найбільш значущих свят в Україні.

Важливу роль в становленні української системи тіловиховання та культурно-національного життя зіграв професор Іван Боберський. Ним започатковані в Україні принципи Сокільської системи виховання: принцип всебічного розвитку особистості, принцип оздоровчої направленості та інші. Сокільська ідея, що виникла на чеській землі під керівництвом професора Мирослава Тирша, ввібрала в себе найкращий досвід шведської, німецької, французької системи фізичного виховання, відіграла велике значення в житті багатьох слов'янських народів наприкінці XIX століття. Створення товариства «Сокіл» в 1894 році у Львові було прогресивним на той час.

Народився Іван Боберський 14 серпня 1873 року на Самбірщині в родині священика. Потім навчався у Самбірській гімназії, де відрізнявся наполегливістю, силою волі. Студіював у Львові, потім продовжував навчання у місті Грац (Австрія), де вивчав нові методи тіловиховного життя молоді. Для збагачення свого досвіду молодий, енергійний Іван Боберський від'їжджає до Західної Європи, відвідує Чехію, Німеччину, Швецію, Францію. У 1901 році І. Боберський займає посаду професора класичної філології в Академічній гімназії Львова. Цього ж року вступає в члени львівського «Сокола», якому віддає все своє життя, всі сили, всю творчу енергію. За значний вклад в розвиток Сокільського руху загальні збори вибирають професора І. Боберського заступником голови товариства. Він вперше організовує курси підготовки кваліфікованих вчителів руханки, які своєю невтомною працею, запалом педагога залучали широкі кола в містах та селах до фізичної культури, працювали над популяризацією Сокільського руху та пропагували його у різні

верстви населення. Розробляє спортивну термінологію, котрою користувалися всі вчителі руханки. Вперше, на території України, організовує жіночі спортивно-гімнастичні товариства.

Оскільки на той час у Львові не було ще підручників з фізичного виховання, глибоко розуміючи цю проблему, Іван Боберський береться за видавничу справу. З 1903 по 1905 рр. виходять у світ підручники для народних вчителів руханки «Забави і гри рухові», «Копаний м'яч», «Вільно річні вправи», «Про рух», «Нові шляхи до тілесного виховання», «Народні вправи» та ін.. 1907 року з ініціативи та фінансування І. Боберського почали виходити «Сокільські Вісті», які були основним видавництвом Сокільства на Україні.

В 2003 році у Львові відбулась українська наукова конференція «Традиції української фізичної культури і формування системи фізичного виховання в Україні», присвячена 130-річчю від дня народження Івана Боберського. На конференції визнано, що Іван Боберський був і є фундатором, «батьком українського тіловиховання».

За радянських часів розвитку України наукове обґрунтування системи фізичного виховання багато в чому базувалось на працях П.Ф. Лесгафта (роки життя 1837–1909). Він автор таких праць як «Основи теоретичної анатомії», «Сімейне виховання дитини», «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку». П.Ф. Лесгафт обґрунтував взаємозв'язок між розумовим і фізичним розвитком, визначив поетапну методіку навчання, методологію проведення ігор, заснував класифікацію фізичних вправ, визначив вимоги (модель) до вчителя фізичного виховання.

Після Жовтневої революції сформувався новий, прокомуністичний вид фізичного виховання. Були випробувані єдині державні програми на всій території СРСР. Боротьба за престиж країни породила негативне явище у сфері фізичної культури: політики зробили ставку на перемоги у великому спорті. Все це призвело до парадоксальної ситуації, як вважає Б.М. Шиян (2003): на престижних змаганнях (Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи) спортивна еліта досягла значних результатів і перемог, а фізичною культурою займалися одиниці (2—6 % від загальної кількості населення). Одночасно

тривалість життя як інтегральний показник здоров'я нації знизився до рівня слаборозвинених країн. Разом з тим науково-методичні основи фізичного виховання розроблялись і нині формуються провідними теоретиками країни. Серед них назвемо такі прізвища як В. Болобан, М. Булатова, Е. Вільчковський, Л. Волков, В. Платонов, Б. Шиян та інші.

Основи української національної системи фізичного виховання.

Зміст системи фізичного виховання розкривають її ідеологічні, правові, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи.

Ідеологічні основи — це система політичних, моральних, релігійних, філософських поглядів та ідей, в яких усвідомлюються і оцінюються ставлення людей до сучасності. В цілому фізичне виховання повинно базуватись на принципах демократизації і гуманізації. Демократизація процесу фізичного виховання передбачає активну участь вчителів і учнів в формуванні змісту, підборі засобів, виборі форм занять. Гуманізація навчально-виховного процесу передбачає зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно-зорієнтовану. Головними ознаками особистісно-зорієнтованого навчання є багатоваріантність методик, уміння організувати навчання одночасно на різних рівнях складності, утвердження всіма засобами цінності фізичного і емоційного благополуччя, позитивного ставлення учнів до світу.

Б. Шиян (2003) пропонує в якості основ української національної системи фізичного виховання розглядати телеологічні основи. Основним в телеології є принцип природовідповідності. Він вимагає врахування спадкових особливостей в розвитку і вихованні особливості.

Правові основи — це система правового забезпечення організації процесу фізичного виховання. Правове забезпечення фізичної культури і спорту базується на виконанні:

- Закону України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятому в грудні 1993 року. У законі визначена державна політика в сфері функціонування відповідних органів, визначені напрямки впровадження фізичної культури;
- Державна програма «Фізична культура — здоров'я нації», прийнята у вересні 1998 року. Вона спрямована на практичну реалізацію Закону України

«Про фізичну культуру і спорт». Визначає основні засоби організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного забезпечень на певних етапах суспільного розвитку.

Науково-методичні основи – це система суспільно-економічних, природничих та психолого-педагогічних наук, що забезпечують процес фізичного виховання людини. Сфера удосконалення науково-методичних основ системи фізичного виховання — це науково-дослідні інститути, спеціальні вищі навчальні заклади, кафедри фізичного виховання у ВНЗ. Сприяє вирішенню завдань науково-методичного забезпечення фізичного виховання Українська Академія наук (створена секція «Фізичне виховання і спорт»), Олімпійська академія України, активна робота науково-методичної ради з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України. Розповсюдження науково-методичної інформації відбувається через видання спеціальної літератури, проведення наукових, науково-методичних та науково-практичних конференцій, періодичну пресу.

Програмно-нормативні основи – це система навчальних програм та нормативних вимог, які забезпечують функціонування процесу фізичного виховання в країні. До програмного забезпечення фізичного виховання відносяться:

- «Державні вимоги до фізичного виховання», що містять основні концептуальні положення, характеристику рівнів, зміст та форми фізичного виховання, кадрове забезпечення та керівництво фізичним вихованням;
- державні стандарти базової і повної середньої та вищої освіти визначені в базових навчальних планах для середньої загальноосвітньої школи, в базових навчальних планах різних спеціальностей ВНЗ та галузі освіти «Фізичне виховання і спорт»;
- навчальні програми, де визначено обсяг знань, умінь і навичок для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання. Базові програми визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов'язується забезпечити всім дітям, учням, студентам, військовослужбовцям незалежно від типу і форми власності навчально-виховного закладу. На основі

базових програм розробляються регіональні навчальні програми, які, враховуючи регіональні і національні особливості та традиції, кліматичні умови, визначають рівні рухової підготовленості учнів і студентів у навчальних закладах різних регіонів України. Наприклад, Л.П. Сергієнко, О.П. Фальков, О.М. Овчарук підготували «Комплексну програму з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України» (1997). Викладачами конкретного навчального закладу складаються робочі навчальні програми. При їх розробці враховуються: місцеві кліматичні та екологічні умови, матеріальна база навчально-виховного закладу, спеціалізація викладачів, інтереси учнів (студентів) і рівень їх підготовленості, кількість годин, відведених на предмет, й особливості майбутньої професійної діяльності (для учнів професійних навчальних закладів та студентів). До нормативного забезпечення фізичного виховання відносяться:

- «Національна спортивна класифікація». Вона забезпечує єдину систему оцінки рівня спортивної майстерності і спортивних досягнень та встановлює нормативи і вимоги для присвоєння спортивних розрядів і звань;
- «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Національна система фізичного виховання передбачає функціонування Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення. Її метою є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед населення для збереження здоров'я нації. Впровадження державних тестів стимулює діяльність навчальних закладів і фізкультурно-спортивних організацій країни, дає можливість контролювати ефективність їх діяльності.

Організаційні основи – це система організацій, установ і товариств, що керують розвитком фізичної культури і спортом в Україні. Центральним органом державної виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту є Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Воно забезпечує реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання. Галузеві міністерства здійснюють контроль і керівництво фізичним вихованням у закладах своєї галузі.

До управління фізичною культурою і спортом залучаються громадські організації. До них відносяться спортивні клуби, спілки і товариства, національні спортивні організації, Національний олімпійський комітет України. Вони здійснюють підготовку спортсменів до змагань, організують різні спортивні заходи, мають контрольні функції.

Мета, завдання і загальні принципи системи фізичного виховання.
Мета системи фізичного виховання – це всебічний розвиток здібностей особистості, підготовка до високопродуктивної праці, збереження здоров'я, задоволення різних потреб громадян.

Мета фізичного виховання реалізується при виконанні певних завдань. Завдання об'єднують в три групи: освітні, оздоровчі і виховні. *Освітні завдання* полягають у тому, щоб :

- сформувати знання у сфері фізичної культури;
- засвоїти рухові уміння і навички, необхідні у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Оздоровчі завдання передбачають:

- оптимальний розвиток рухових здібностей людини; зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла і формування постави; забезпечення тривалого життя і творчого довголіття.

Виховні завдання передбачають:

- розвиток інтелекту, мислення, уваги особистості;
- патріотичне та моральне виховання особистості;
- естетичне та трудове виховання молоді;
- правове та валеологічне виховання людей різного віку.

Загальні принципи системи фізичного виховання – це фундаментальні теоретичні положення, що регламентують різні сторони педагогічного процесу фізичного виховання. До найбільш загальних принципів можна віднести:

- принцип гармонійного розвитку особистості;

- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої направленості.

Умови функціонування системи фізичного виховання. Для забезпечення функціонування системи фізичного виховання необхідні такі умови:

Першою умовою є дієва пропаганда використання засобів фізичного виховання і спорту. Агітаційна і пропагандистська діяльність здійснюється через телебачення, радіо, пресу.

Другою умовою є належна матеріально-технічна база та фінансове забезпечення галузі. Матеріальне оснащення галузі передбачає функціонування належної кількості критих та відкритих спортивних споруд. Розвиток різних напрямків використання фізичних вправ передбачає наявність сучасного технічного інвентарю. Очевидно, що матеріально-технічне забезпечення фізичної культури в Україні потребує подальшого розвитку.

Третьою умовою є забезпечення галузі «Фізична культура і спорт» висококваліфікованими фахівцями-професіоналами. Підготовкою фахівців займаються відповідні навчальні заклади: коледжі фізичного виховання, вищі училища фізичної культури, факультети фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів, університети різного профілю, де є спеціальності галузі «Фізична культура і спорт», інститути фізичної культури та університети фізичного виховання і спорту. Сьогодні в Україні функціонує більше п'ятидесяти таких навчальних закладів.

Лекція

Тема: Характеристика оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Комплексний підхід в реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Мета: засвоєння студентами основ професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання дошкільників, оволодіння майбутніми педагогами системою знань в галузі теорії та методики фізичного виховання, практичними вміннями та навичками з організації і проведення активних форм роботи з фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровчі завдання, освітні завдання, виховні завдання.

Методи: проблемна лекція.

Дидактичні засоби навчання: опорна схема.

План лекційного заняття:

1. Завдання фізичного виховання дошкільників: оздоровчі, освітні, виховні.
2. Заходи, що покликані зміцнювати здоров'я дітей.

Література:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 300 с.
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський . – К.: 1979. – 189с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський . – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 165с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський. Л.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський . – К.: 1998. – 336с.
6. Державна національна програма «Освіта»./Україна ХХІ століття / – К.: Райдуга, 1994.
7. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 175 с.
8. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т.І. Дмитренко – К.: 1976. – 110 с.

Вступ

Фізичне виховання являється складовою частиною всебічного розвитку дитини разом із моральним, трудовим, естетичним, розумовим, екологічним вихованням. Турбота про здоров'я – одна із основних ланок виховання підростаючого покоління. Завдяки правильному застосуванню різних засобів фізичного загартування здійснюється глибокий і багатогранний вплив на організм людини, забезпечується добре здоров'я і необхідна фізична підготовка. Цілком зрозуміло, що починати загартування організму, зміцнювати здоров'я треба якомога раніше. Повноцінний фізичний розвиток забезпечує загальну високу працездатність організму. Засвоюючи правила гігієни, дитина вправляється у навичках культури поведінки, а організація фізкультурних занять з яскравим інвентарем, іграшками, у відповідному одязі сприяє розвитку

естетичних почуттів. Фізичні вправи на заняттях та спортивних святах супроводжуються музикою, яка допомагає виконувати їх ритмічно, виразно. Рухова діяльність у процесі фізичного виховання готує дитину до трудової діяльності. На фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики виховується дисциплінованість, виробляється бажання досягти успіху, наполегливість у виконанні тих чи інших завдань. Успішна рухова діяльність у колективі однолітків, позитивна оцінка зусиль дитини дорослими, самоаналіз якості виконання вправ, радість співучасті у рухливих іграх, - все це сприяє розвитку емоційно-почуттєвої сфери. Здорова, фізично розвинена дитина гарно рухається, бадьора, життєрадісна, уважна до інших людей, а також весела.

1. Завдання фізичного виховання

Сучасні концепції дошкільного виховання відзначають, що фізичне здоров'я – головна умова духовного і морального здоров'я дитини. В період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я і формуються життєво-необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості. На жаль, сучасні дані медичних обстежень вражають: все більше дітей вже у дошкільному віці втрачають здоров'я. Фізичний розвиток дитини – це процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму. В його основі лежать біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, а також умовами зовнішнього середовища та вихованням. **Показниками фізичного розвитку є антропометричні та біометричні дані:** зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки та ін. ріст і розвиток – поняття не тотожні. Ріст – це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток диференціювання тканин і органів. Дитина росте нерівномірно: є періоди, коли темпи росту сповільнюються, і тоді більш інтенсивно відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в період інтенсивного росту темпи розвитку дещо сповільнюються. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні. Черговість і послідовність цих процесів і визначає значною мірою вікові особливості дітей. У період раннього дитинства швидко розвиваються рухові можливості, вдосконалюється координація, зростає м'язова сила. Швидкими темпами

диференціюється центральна і периферична нервова система, що зумовлює розвиток мовлення, емоцій тощо. В дошкільному віці темпи росту знижуються, і відбувається інтенсивний розвиток фізичної сили, спритності рухів. Згідно з сучасними науковими даними, людський організм є цілісною біосоціальною системою, що існує в єдності з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою. У процесі фізичного розвитку постійно взаємодіють чинники спадковості і середовища, визначаючи особливості організму. За вченням І. Сеченова і І. Павлова, зовнішнє середовище впливає на розвиток природжених даних організму, регулюючи його функціональні можливості. Взаємодія чинників спадковості й середовища визначає особливості будови тіла, вищої нервової діяльності дитини, її здібностей. Організм може існувати й успішно функціонувати лише тоді, коли перебуває у рівновазі з навколишнім середовищем.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей. Воно невід'ємно пов'язане з іншими сторонами виховання. З цього приводу В. Сухомлинський зауважував, що турбота про здоров'я дитини — не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, а перш за все турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил. Фізичні вправи, рухливі ігри, система загартовуючих факторів завжди вважалися важливим засобом виховання особистості дитини. Народна мудрість ще задовго до наукової педагогіки цінувала такі якості людини, як сила, витривалість, стійкість, наполегливість у досягненні мети.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття. Мета фізичного виховання має об'єктивний характер, тому що вона відображає потребу нашого суспільства у всебічно підготовлених людях для творчої праці та інших суспільно важливих видів діяльності. Праця як необхідна умова існування людей, є головним фактором у формуванні мети фізичного виховання підростаючих поколінь. Автоматизація та механізація виробництва ставить принципово нові вимоги щодо удосконалення фізичних сил та здібностей людини. Вимоги до підготовки захисників України з урахуванням постійного розвитку сучасної військової справи також відбиваються на змісті мети фізичного виховання. Видозмінюються та поширюються зв'язки фізичного виховання з економікою, культурою та іншими сторонами суспільної практики. Фізичне виховання все більшою мірою перетворюється у важливу культурну цінність, воно стимулює високу активність особистості у всій її життєдіяльності.

Мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються незалежно від особливостей вікового розвитку дітей. Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів

фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Їх вирішенню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо), підвищення рухової активності дітей протягом дня та ін. Основним результатом вирішення оздоровчих завдань повинно бути покращення фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища. На стан здоров'я та фізичний розвиток дитини впливають такі фактори: біологічні, кліматогеографічні (екологічні) та соціальні.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок; ігрових дій; здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила. Протягом дошкільного віку у дитини необхідно створити так звану «школу рухів», до якої належать формування та удосконалення життєво важливих умінь та навичок з ходьби, бігу, стрибків, метань предметів, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді та ін. Слід навчити дітей регулювати свої рухи у просторі, часі та за фізичними зусиллями. Таким чином у них закладаються основи технічно правильного виконання дій, засвоюється культура рухів. Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлексії. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичайних умовах, а й у різних умовах, які у повсякденному житті постійно змінюються (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибувати через рівчак, підлазити під гілку тощо). Отже, сформовані навички з тих чи інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними). Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію і спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової

діяльності. У дошкільників формуються вміння та навички виконання вправ з шикувань та перешикувань, загальнорозвиваючі, основні рухи, вправи спортивного характеру, а також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, бадмінтон та настільний теніс). Засвоєння цих рухових дій дитиною сприяє поширенню її рухового досвіду, який дозволяє більш впевнено діяти у різноманітних умовах навколишнього життя. Залежно від умов дитячого садка (обладнання фізкультурного залу, майданчика, наявність басейну), стану здоров'я та фізичної підготовки дітей, кваліфікації вихователя, допомоги батьків та шефів, обсяг навичок з різних видів рухових дій може бути збільшеним. Знання, які отримує дитина про виконання окремих рухів, мають не тільки загальноосвітнє значення, вони безпосередньо сприяють успіху у засвоєнні цих вправ.

Під час виконання фізичних вправ діти збагачують свої знання про назви частин тіла людини. Паралельно з накопиченням рухового досвіду вони привчаються виконувати вправи за словесною інструкцією, без показу, запам'ятовувати окремі елементи руху – напрям, амплітуду, послідовність. П. Лесгафт – засновник вчення про «фізкультурну освіту» – підкреслював, що було б принципово невірним обмежувати фізичне виховання лише фізичним розвитком дитини, не менш важливо навчити її «ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними та пристосовувати до перешкод, долаючи їх з можливо більшою спритністю, інакше кажучи, привчати без великих зусиль і в менший проміжок часу свідомо проводити найбільшу велику працю. Дітям дошкільного віку повідомляють елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухових ігор, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; доступні дітям відомості про особисту та суспільну гігієну — правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням та ін. Зміцнення здоров'я дітей, покращення їх фізичного розвитку передбачає формування культурно-гігієнічних вмінь та навичок. Засвоєння їх дитиною відбувається під керівництвом дорослих. Вона привчається мити руки, чистити зуби, охайно їсти, слідкувати за своїм одягом. Все це сприяє формуванню самостійності та організованості, акуратності, бережливості, поважного ставлення до дорослих та своїх однолітків.

Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури. Сучасна педагогіка та психологія стверджують, що моральна сутність людини має прояв у єдності її свідомості, поведінки та почуттів. Одним із головних джерел морального виховання у навчальній діяльності дітей є її зміст. З цієї позиції зміст навчально-рухової діяльності в системі фізичного виховання дошкільників має великі можливості для реалізації завдань з виховання моральних та вольових якостей дітей тому, що містить всю різноманітність інтелектуальних, пізнавальних, емоційних та моральних компонентів. Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, стикаючись з небезпекою. На заняттях з фізичної культури деяким дітям буває страшно пройти по гімнастичній лаві або колоді, перестрибнути через перешкоду, виконати лазіння по гімнастичній стійці та ін. Однак вони (іноді за допомогою вихователя) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню сміливості. Застосування різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор сприяє формуванню вмінь орієнтуватися у просторі, розвиває винахідливість та кмітливість. Якщо рухи виконуються правильно, невимушено і разом з тим виразно, емоційно, то це позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів.

Зміст навчально-рухової діяльності дітей передбачає багато ситуацій, які дозволяють використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів та ін. В. Сухомлинський підкреслював у своїх працях необхідність постійно спиратися у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, спрямоване тільки до розуму, свідомості дитини, може породжувати у її ставленні до оточуючих людей бездуховність та раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до навколишнього світу. Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні бути основою педагогічної позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей у процесі проведення різних форм фізичної

культури в дошкільному закладі. Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років. Позитивний вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно. Обов'язковою умовою для вирішення цього завдання є регулярні заняття фізичною культурою при позитивному та активному ставленні до них дітей. Останнє залежить від ряду причин, найбільш важливими з яких слід вважати інтерес до рухової діяльності та її мотиви. Цікаве проведення занять, участь у найулюбленіших рухових іграх, виконання вправ спортивного характеру сприяють розвитку інтересу до фізичних вправ. Особливе значення при цьому має також особистість самого вихователя, його організаторські здібності, знання методики, вміння чітко показувати вправи, встановлювати контакт з дитиною, враховувати психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей. Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони одержують насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, інтерес та задоволення, які викликають у дітей заняття фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися фізкультурою, брати участь в рухових іграх. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки.

2. Заходи, що покликані зміцнювати здоров'я дитини

Як неоціненний Божий дар сприймаємо ми дітей, покладаючи надії на те, що виростуть вони здоровими, добрими розумними. Проте за останні роки стан здоров'я дітей в Україні погіршився, що пов'язано з наслідками аварії на ЧАЕС, збільшенням нітратів та радіонуклідів у продуктах харчування, забрудненням наших морів, річок та повітря. Зросла кількість застудних та інфекційних захворювань, що негативно позначається на фізичному розвитку та руховій підготовці дошкільнят. Тому потрібно поставити за мету: поглибити фізкультурно-оздоровчу роботу зі своїми вихованцями, використовуючи такі методи й засоби, які сприяли б функціональному вдосконаленню дитячого організму, робили його стійким та витривалим. Забезпечити міцне здоров'я дітей неможливо без постійного зв'язку із сім'єю. Звичайно, всі батьки прагнуть бачити своїх дітей здоровими та життєрадісними. Цілеспрямована робота з фізичного

виховання, система оздоровчих заходів сприяє покращанню фізичного розвитку дошкільнят, зміцненню їхнього здоров'я.

Лекція

Тема: Вікові особливості дітей від народження до семи років.

Мета: оволодіння майбутніми педагогами основними поняттями, завданнями та змістом навчальної дисципліни; формування стійкого інтересу до навчальної дисципліни, усвідомлення пріоритетності здійснення фізичного виховання дітей.

Ключові слова: морфологія, серцево-судинна система, дихальна система.

Методи: проблемна лекція.

Дидактичні засоби навчання: опорні схеми.

План лекційного заняття:

1. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.
2. Форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.

Література:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 300 с.
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський . – К.: 1979. – 189с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський . – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 165с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський. Л.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський . – К.: 1998. – 336с.
6. Державна національна програма «Освіта»./Україна ХХІ століття / – К.: Райдуга, 1994.
7. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 175 с.
8. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т.І. Дмитренко – К.: 1976. – 110 с.

Зміст лекції

Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку. За біологічними ознаками дошкільний вік дітей поділяється на наступні періоди:

- новонароджений – перші 4 тижні життя;
- грудний – до 1 року;
- ранній дитячий – від 1 до 3 років;
- дошкільний – від 3 до 6 (7) років.

Особливості розвитку морфологічних показників, кісткової, м'язової, рухової, дихальної, серцево-судинної, нервової систем наступні.

Морфологія. В перші роки життя дитини спостерігаються високий темп росту і розвитку організму. Інтенсивно збільшуються морфологічні показники (табл. 4). Так, довжина тіла у хлопців від 1 до 6 років збільшується на 38—42 см, а у дівчат — на 39—43 см, маса тіла відповідно на 9,7—12,6 кг і 9,9—12,8 кг.

Обхват грудей дитини змінюється нерівномірно. Найбільший темп зростання (на 12—15 см) на першому році життя. Приблизно такі величини збільшення обхвату грудей за весь дошкільний період.

Кісткова система. Кісткова тканина дітей містить значну кількість води і тільки біля 13 % мінеральних солей. Ось чому вони еластичні, легко піддаються викривленню внаслідок негативних зовнішніх факторів. З двох-трьох років починається створення кісткової тканини, як у дорослих. В 3—4 роки у дитини конфігурація хребта наближається до тієї, що й у дорослого. Протягом дошкільного віку інтенсивно відбувається розвиток ступні. Важливим є використання фізичних вправ для запобігання плоскостопості.

М'язова система. В перші роки життя м'язова система дитини розвинена слабо. Вона складає 20—23 % (у дошкільника біля 25 %) загальної маси тіла. Для порівняння у дорослого це співвідношення 35—45 %. М'язи-згиначі розвиваються швидше, ніж розгиначі, в зв'язку з чим дитина досить часто приймає неправильні пози. Ріст м'язової тканини відбувається в основному за рахунок потовщення м'язових волокон. У дитини спочатку розвиваються м'язи тулуба і ніг, а потім (з 6—7 років) м'язи рук. Проте в зв'язку із швидкою втомою м'язів і відносно слабким

кістково-м'язовим апаратом дошкільники ще не здатні до тривалого м'язового напруження.

Таблиця 1

Середні показники довжини і маси тіла дітей дошкільного віку

Вік, років	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
1	73—79	72—77	10,0—11,5	9,1—10,8
2	85—92	82—90	12,4—13,7	11,7—14,1
3	92—99	91—99	13,7—15,3	13,1—16,7
4	99—107	96—106	15,3—18,9	14,4—17,9
5	105—116	104—114	17,4—22,1	16,5—20,4
6	111—121	111—120	19,7—24,1	19,0—23,6

Рухова система. В дошкільному віці у дитини починають розвиватись координаційні здібності. На початку другого року життя дитина може маніпулювати рукою (брати пальцями дрібні предмети). У 3—5 років їй доступно ловіння та кидання м'яча, гра з м'ячем і т. ін. Властива дорослій людині координація рухів формується в шестирічному віці.

З віком збільшується швидкість рухів, в зв'язку з тим, що м'язи можуть переходити від скорочення до розслаблення.

Дітям даного віку властива низька кардіореспіраторна витривалість. Силова витривалість дитини також незначна: утримувати предмети вона може нетривалий час.

Дихальна система. До 6—7 років дитини в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. Черевне дихання поступово змінюється на грудне (в 4—6 років). У дітей неглибоке дихання, яке

компенсується його частотою (табл. 2). З віком частота дихання у стані спокою зменшується і наближається до показників дорослого.

Таблиця 2

Частота дихання у дітей і дорослих в стані спокою, разів-хв

Новона- роджені	Вік, років						Дорослі
	1	2	3	4	5	6	
60—40	36—33	33—28	30—25	28—24	25—22	21—20	18—15

Життєва ємність легень у дітей 3—4 років — 400—500 мл, а 4—6 років — 800—1000 мл (у дорослих — 3000—5000 мл). Під впливом фізичних вправ зростає екскурсія грудної клітини, зміцнюється дихальна мускулатура, збільшується газообмін у легенях.

З трьох років дитина привчається дихати через ніс. Це дозволяє в певній мірі запобігти потраплянню в організм дитини інфекцій, пилу. Холодне повітря, проникаючи через носові ходи, зігрівається, а сухе — зволожується.

Серцево-судинна система. Вага серця збільшується з 20 г у новонародженої дитини до 92 г в шість років. Це дає змогу підвищити працездатність серця. Судини у дитини ширші, ніж у дорослих. В зв'язку з цим кров тече швидше. Частота серцевих скорочень (ЧСС) в перші місяці життя складає 120—140 уд-хв¹, а на кінець першого року життя — 100—130 уд-хв¹. ЧСС в стані спокою у дітей 2—4 років — 90—120 уд-хв¹, 5—6 років — 80—100 уд-хв¹. До того ж у дівчат ЧСС на 5—7 уд-хв¹ більший, ніж у хлопців.

Артеріальний тиск з віком збільшується: на першому році життя він становить 80—85/55—60 мм. рт. ст., а у 3—6 років він коливається в межах 80—100/50—70 мм. рт. ст.

Нервова система. У новонародженої дитини існують тільки безумовні рефлекси: смоктальний, ковтальний, захисний і т.п. Проте, починаючи з перших місяців життя, утворюються умовні рефлекси та комплексні подразники. Висока збудливість, реактивність, а також висока пластичність нервової системи дитини у

дошкільному віці сприяють кращому, ніж у дорослих, засвоєнню складних навичок. У дошкільному віці досить високого ступеня розвитку досягає мимовільна увага. Але в цей період починає формуватись і довільна увага. Процеси збудження в центральній нервовій системі дитини переважають над процесами гальмування. Тому важко примусити дитину сидіти на одному місці, тривалий час виконувати певну роботу.

Характерною ознакою мислення дошкільників є конкретність. У цьому віці наочне навчання більш ефективне, ніж словесне. В перші шість років життя під впливом виховання формуються позитивні моральні і вольові риси характеру особистості.

Форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку. Існують дві форми організації занять фізичними вправами дітей раннього і дошкільного віку: державна і самодіяльна. Перша є обов'язковою для всіх дітей, які відвідують дошкільні дитячі заклади. Фізкультурні заняття в цих закладах здійснюються у відповідності до програм з фізичного виховання. Проводять їх вихователі. Друга, самодіяльна форма організації, використовується в сім'ї.

Основними формами занять фізичними вправами як на державному, так і самодіяльному рівні, є: фізкультурні заняття урочного типу, ранкова гімнастика, рухливі ігри, прогулянки, фізкультурні хвилинки, спортивні розваги, фізкультурні свята, самостійна рухова діяльність дітей. Коротко розглянемо зміст цих форм занять.

Заняття урочного типу. Ці заняття є основною формою фізичної культури в дитячих садках з дітьми у віці від 3 до 6—7 років. Заняття проводяться 2—3 рази на тиждень під керівництвом вихователя і включені в розпорядок дня. Тривалість занять для дітей 3—4 років 15—20 хв, 4—5 років — 20—25 хв, в старшій групі до 35 хв. На таких заняттях витримується загальноприйнята структура, яка складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Час заняття приблизно розподіляється наступним чином: підготовча частина 2—6 хв, основна — 15—25 хв, заключна — 2—3 хв. Після підготовчої частини ЧСС не повинна збільшуватись більш ніж на 20—25 %, основної — не більше ніж на 50 %, після

рухових ігор ЧСС може підвищуватись на 70—90 % (інколи на 100 %). Через 1—2 хв після заняття пульс повинен відновитись до вихідного рівня.

Ранкова гімнастика. Засобами цієї форми занять є елементарні загальнорозвиваючі вправи (ходьба, біг, підскоки і т. ін.). Тривалість ранкової гімнастики для дітей від 2 до 4 років 5 хв, для дітей 4—5 років — 6—8 хв, для дітей 6—7 років — 8—10 хв. Структура заняття може бути наступною: ходьба, біг — вправи для м'язів рук і плечового поясу — вправи для тулуба (спини і живота) — вправи для ніг — короткочасний біг і ходьба з метою відновлення. Щоб вправи виконувались з інтересом, періодично, приблизно через 7—10 днів, необхідно міняти 1—2 вправи.

Рухливі ігри повинні проводитись щоденно, як правило, під час прогулянок. Рухові ігри сприяють комплексному розвитку рухових здібностей. Іграми діти можуть займатись самостійно. Ефективною формою рухових ігор для дітей дошкільного віку є ігри-завдання, зміст яких складають доступні дітям дії. Наприклад, добігти першому до умовної відмітки, провести ногою м'яч до кінця доріжки і т.п. Більш складна форма впровадження рухових ігор — це сюжетні ігри (вони мають певні правила). Рухливі ігри формують певні вміння та сприяють вихованню колективізму.

Прогулянки. Для них відводиться від 30 хв до 2 годин часу в першій і другій половині дня. Основна мета прогулянок — тривале перебування на відкритому повітрі. Організують прогулянки так, щоб діти весь час мали достатню рухову активність. Дозування фізичного навантаження залежить від контингенту дітей, пори року, кліматичних умов.

Фізкультурна хвилинка як форма занять використовується, починаючи зі старшого дошкільного віку. Мета проведення фізкультурної хвилинки — попередження втоми, активний відпочинок, підвищення розумових здібностей і утримання розумової працездатності на заняттях з навчання рахунку, розвитку мови, малювання і т. ін. Тривалість проведення — 2—3 хв.

Спортивні розваги. В якості розваг дітям дошкільного віку можна використовувати катання на ковзанах, велосипеді, санках, купання, переміщення на лижах, гра в настільний теніс і т. ін. Головне у використанні даних засобів одержання задоволення дітьми, використання даних засобів у виді гри.

Фізкультурні свята. Такі свята в дитячому садку можуть проводитись декілька раз на рік. Мета проведення свят — демонстрація дітьми результатів, досягнутих в оволодінні фізичними вправами. Місцем проведення свят може бути фізкультурна зала, басейн, каток і т. ін.

Самостійна рухова діяльність дітей. Ця робота будується на самодіяльних основах, за бажанням та ініціативою дітей. Стимулом для активної самостійної діяльності дітей є обладнані спортивні майданчики, наявність спортивного інвентарю. Можливе також і кваліфіковане керівництво самодіяльною руховою діяльністю дошкільників.

Лекція

Тема: Принципи навчання руховим діям.

Мета: засвоєння студентами основ професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання дошкільників, оволодіння майбутніми фахівцями системою знань в галузі теорії та методики фізичного виховання, практичними вміннями з формування рухових навичок у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: рухові вміння, рухова навичка, принципи.

Методи: проблемна лекція.

Дидактичні засоби навчання: опорна схема.

План лекційного заняття:

1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
2. Принципи навчання руховим діям: принцип виховуючого характеру навчання; принцип наочності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип свідомості та активності; принцип систематичності та послідовності; принцип прогресування.

Література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 69с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 300 с.
3. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський . – К.: 1979. – 189с.
4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський . – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 165с.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський. Л.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.

6. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський . – К.: 1998. – 336с.
7. Державна національна програма «Освіта»./Україна ХХІ століття / – К.: Райдуга, 1994.
8. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 175 с.
9. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т.І. Дмитренко – К.: 1976. – 110 с.
10. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». – Тернопіль: Мандрівець, 2012. – 104 с.

1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання

Сучасна педагогічна наука розглядає процес навчання як цілеспрямовану взаємодію педагога та дитини. Освіта, виховання та розвиток особистості – основні функції навчання, які тісно взаємопов'язані. Засвоєння нових рухових дій потребує від дитини певних фізичних та психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нове рухове завдання для дитини є протиріччям відносно реального рівня розвитку рухів (вмінь та навичок, які вже сформовані у неї). Подолання цього протиріччя й становить рушійну силу розвитку. Навчання рухових дій передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів. Орієнтування у складних ігрових ситуаціях, вміння аналізувати техніку фізичних вправ позитивно впливає на розумовий розвиток дитини. Реалізація навчальних завдань органічно пов'язана з виховними завданнями. Поняття про виховний характер навчання є однією з основних закономірностей фізичного виховання.

Відомий вчений П. Ф. Лесгафт розглядав фізичні вправи як дійові засоби впливу на психіку людини, на її особистість у цілому. Навчання фізичних вправ здійснюється переважно в колективних формах роботи (заняття, ранкова гімнастика та ін.), де у дітей виховується почуття колективізму, дисциплінованості, організованості. Таким чином, у процесі навчання рухам у дітей зміцнюється здоров'я, покращується фізичний розвиток, розвиваються розумові здібності, виховуються позитивні, моральні і вольові якості. Все це у тісному взаємозв'язку здійснює комплексний вплив на формування всебічно розвиненої особистості.

2. Принципи навчання

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів, де виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання. Методика навчання рухових дій є частиною загальної дидактики, вона містить ті ж самі принципи навчання, що й загальна дидактика. До принципів навчання руховим діям відносять: принцип виховуючого характеру навчання, принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності. Ці принципи дидактики мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному закладі.

Принцип виховуючого характеру навчання

Цей принцип відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та волевих рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей. Специфіка впливу організаційних форм фізичної культури на виховання моральних та волевих якостей полягає в тому, що для досягнення певного успіху у виконанні фізичних вправ діти виявляють наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили. При виконанні різноманітних вправ дитина проявляє волю зусилля, щоб долати почуття непевності, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.). Внаслідок багаторазових повторень названих вправ у дітей виховуються сміливість, рішучість, наполегливість. **Принцип свідомості та активності** передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей. Наукову розробку цього принципу дав П. Ф. Лесгафт, який пропонував у педагогічній діяльності з фізичного виховання формувати у дітей вміння з найменшою затратою фізичних сил та за найменший проміжок часу свідомо робити найбільшу фізичну роботу. Суттєве значення при цьому має систематична оцінка вихователем рухів, які виконуються дитиною, та заохочення до досягнення певних результатів оволодіння ними. Значною мірою активність дітей підвищується у рухливих іграх та при застосуванні змагального методу на етапі удосконалення основних рухів.

Принцип наочності

Навчання руховим діям починається з чуттєвої сторони - «живого споглядання». Доповнюючи одне одного, почуття створюють комплексне і більш чітке уявлення про вправу, що вивчається. К.Д. Ушинський стверджував, що наочне навчання відповідає психологічним особливостям дітей, які мислять формами, звуками, фарбами, відчуттями. Для орієнтування у часі та фіксації моменту своєчасного виконання якого-небудь елемента руху, а також для врегулювання темпу та ритму використовуються звукові сигнали. З метою уточнення або виправлення якої-небудь помилки у виконанні рухової дії може бути використаний шкірний аналізатор (наприклад, дотик рукою до спини дитини, щоб вона нижче нахилилася, та ін.).

Таким чином, наочність як дидактичний принцип, що реалізується у процесі формування рухової підготовленості дітей, слід розуміти у широкому значенні. Комплексне використання різноманітних засобів та методів наочності (показ вправ, імітація, наочні посібники, зорові, звукові орієнтири та ін.) полегшують опосередковане сприйняття рухів, що вивчаються, та сприяють більш швидкому оволодінню ними.

Принцип доступності та індивідуалізації

Процес формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей здійснюються з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості. Успішна реалізація цього принципу обумовлює оздоровчий ефект педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та формування рухової підготовленості дитини. Необхідність дотримання цього принципу пов'язана з тим, що фізичні вправи, впливаючи на життєво важливі функції організму, можуть мати негативні наслідки при значному фізичному навантаженні, які не враховують анатомо-фізіологічних особливостей дитини. У процесі фізичного виховання межі доступного змінюються. Збільшення навантажень у доступних для дітей межах з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього віку викликає сприятливі зміни у дитячому організмі, зміцнює його. Реалізація цього принципу вимагає дотримання правил від «простого до складного», від «легкого до важкого».

Принцип систематичності та послідовності

Реалізація даного принципу передбачає використання комплексу організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Цей принцип відображає також загальну тенденцію педагогічних вимог, що ставляться перед дітьми у процесі занять з фізичної культури, які передбачають виконання ними все більш складних рухових завдань, поступове збільшення обсягу та інтенсивності пов'язаних з ними навантажень. Під час формування основних рухів, розвитку фізичних якостей запропоновані дітям фізичні вправи багаторазово повторюються, на кожному наступному занятті відбуваються зміни умов щодо їх виконання, поступове ускладнення навантажень, підвищення вимог до якості рухових дій, що вивчаються, при цьому закріплення у руховій пам'яті дитини вправ, що вивчаються, відбувається лише в тому випадку, коли кожне нове повторення руху починається на слідах від попереднього його виконання. Тому прислів'я «повторення - мати навчання» цілком правильно відображає принцип систематичності у навчанні. Ще Я. А. Коменський зазначав, що як у природі одне скріплюється з іншим, так і в навчанні потрібно пов'язувати матеріал, який вивчається з тим, що вже засвоєно.

Принцип прогресування (поступового підняття вимог)

В процесі систематичних занять фізичне навантаження повинно поступово зростати. Це необхідно для розвитку сили, витривалості, в протилежному випадку буде відбуватися звикання до одного й того ж навантаження. Як тільки навантаження стає звичним, воно вже не викликає позитивних змін в організмі. Але зважайте на функціональні можливості, які відповідають віковим, статевим, індивідуальним особливостям. Одним з основних завдань навчально-виховного процесу у дошкільному закладі є отримані дітьми міцні знання, уміння та навички, які можуть бути застосовані ними у практиці. Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності має організація систематичного повторення раніше вивчених вправ. Якщо цього не відбувається, навичка у дитини руйнується і засвоєна рухова дія забувається. Слід пам'ятати, що діти дошкільного віку швидко стомлюються від одноманітної рухової діяльності (виконання одних і тих самих вправ). Тому необхідна варіативність під час навчання, яка передбачає зміну умов, щодо виконання руху, широке застосування

рухливих ігор та ігрових завдань для їх закріплення та удосконалення. Зміст кожного з розглянутих принципів дидактики тісно пов'язаний, тому що вони відображають окремі сторони та закономірності одного й того самого педагогічного процесу. Кожний з розглянутих принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності дидактичних принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

Лекція

Тема: Методика навчання основних рухів.

Мета: засвоєння студентами основ професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання дошкільників, оволодіння майбутніми фахівцями методикою навчання основних рухів у дітей дошкільного віку та практичними вміннями щодо формування рухових навичок.

Ключові слова: ходьба, біг, стрибки, метання, повзання, лазіння.

Методи: проблемна лекція.

Дидактичні засоби навчання: опорні схеми.

План лекційного заняття:

1. Ходьба. Методика навчання в кожній віковій групі.
2. Біг.
3. Вправи з рівноваги.
4. Лазіння і повзання.
5. Метання.
6. Стрибки.

Література:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 300 с.
2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський . – К.: 1979. – 189с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський . – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 165с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський. Л.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку/ Е. С. Вільчковський . – К.: 1998. – 336с.

6. Державна національна програма «Освіта»./Україна ХХІ століття / – К.: Райдуга, 1994.
7. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1979. – 175 с.

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін. Основні рухи характерні для повсякденної та трудової діяльності людини. Вони є органічною складовою частиною дитячих ігор, важливим засобом фізичного виховання і становлять необхідну основу для загального всебічного розвитку дошкільнят: допомагають їм глибше пізнати навколишній світ, активно сприймати його, долати труднощі на своєму шляху. Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, гнучкість та витривалість). Формування навичок у багатьох життєво важливих для людини основних рухах, таких як ходьба, біг, лазіння та ін., починається у перед дошкільний період. Однак становлення цих навичок їх удосконалення та автоматизація відбуваються у дитини протягом дошкільного віку. Розглянемо особливості навчання кожному виду основних рухів у дітей різних вікових груп.

Ходьба

Ходьба - основний засіб пересування людини у просторі. Вона відноситься до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погодження з ними рухів руками. Автоматизований кроковий рефлекс, який є фізіологічною основою ходьби, формується наприкінці першого року життя дитини. Систематичне щоденне тренування дитини у ходьбі рано формує стійку навичку в цьому виді основних рухів. На початку дошкільного віку діти вже досить вільно володіють ходьбою. У наступних вікових групах відбувається удосконалення цього важливою руху. Наприкінці дошкільного віку в кожній дитини повинна бути сформована автоматизована навичка у ходьбі. У багатьох дітей другої молодшої групи під час ходьби спостерігається погана координація рук та ніг, мах виконується прямими руками, причому мах правою

рукою часто буває більш енергійним, ніж лівою, нерівномірний, темп пересування. Йдучи, дошкільнята часто притискають руки до тулуба, недостатньо піднімають ноги від підлоги (човгають ними), не завжди чітко додержуються вказаного напрямку, деякі з них дивляться собі під ноги, нахиляють голову, слабо відштовхуються носком наприкінці кроку. Ходьба дітей середньої групи стає більш впевненою та чіткою. Значно зменшуються бічні розгойдування під час ходьби покращується координація рухів рук та ніг, діти краще орієнтуються під час пересування в колоні по одному та під час рухливих ігор (ходьба врозтіч). У них дещо змінюється ставлення ноги під час ходьби, більшість дошкільнят п'ятого року життя ставить ногу і п'яти, а не на всю стопу, як це роблять молодші діти. Однак у частини дітей цієї групи спостерігаються порушення ритму ходьби (все це чітко фіксується при вимірюванні довжини кроків), мах прямими руками з обмеженою амплітудою, недостатнє відштовхування носком від землі наприкінці кроку. У дітей старшої групи кількість помилок, які спостерігаються під час ходьби, значно зменшувалась. Більша частина з них виконує ходьбу впевнено, з правильною координацією рук та ніг, чітким кроком, з постановкою ноги на п'яту і наступним перекатом на носок, що сприяє більш енергійному відштовхуванню від землі деяких дітей спостерігаються помилки, пов'язані з порушенням ритму та координації рухів рук та недостатньо енергійним змахом руками деяким порушенням постави (опущена голова та плечі) під час ходьби. Незначна частина дошкільнят також відчуває невпевненість під час виконання ходьби зі зміною напрямку («змійкою», повороти в русі при перешикуванні та ін.). Переважна більшість дітей підготовчої до школи групи виконує ходьбу впевнено, з доброю координацією рухів рук та ніг. Це свідчить про стабільність цієї навички. Формування у дитини навички в ходьбі відбувається протягом дошкільного віку. У кожній наступній віковій груп збільшується кількість дітей, які виконують ходьбу без помилок. Швидкість ходьби (за умови виконання цього руху в однаковому темпі) зростає також з віком. Це пов'язане із збільшенням довжин кроку за рахунок довжини ніг та більш енергійного відштовхування від землі. Внаслідок проведених досліджень (Т. Осокіна, Е. Вільчковський та ін.) були розроблені методичні рекомендації по формуванню навички з ходьби, які апробувалися на практиці у навчанні цьому руху дошкільників різних вікових груп. У роботі з

дітьми другої молодшої групи особливу увагу приділяють оволодінню координацією рухів рук та ніг під час ходьби, привчають дітей вільно рухати руками, формують навички орієнтування в просторі (не наштовхуватись на предмети, які стоять на підлозі швидко зупинятись за сигналом вихователя). Привчаючи дітей ходити легко, не човгаючи ногами по підлозі пропонують їм різноманітні вправи, які сприяють зміцненню м'язів ніг (ходьба на носках, з переступанням через предмети (кубики м'ячі) високо піднімаючи стегна). Однак ця ходьба не повинна займати багато часу (у межах 20-25 с.), тому що у малюків швидко втомлюються м'язи ніг (особливо під час ходьби на носках) й зникає інтерес до запропонованої вправи. Доцільно чергувати ходьбу з високим підніманням стегна та на носках із звичайною ходьбою. Діти другої молодшої групи недостатньо орієнтуються в просторі, їм важко пересуватися в колоні по одному в темпі, запропонованому вихователем. Тому під час ходьби по колу вихователь йде разом з групою (очолює її) і нагадує дітям, щоб вони не відставали один від одного, не наштовхувались на дітей, які йдуть попереду додержувалися дистанції). У другій половині року ведучим у колоні можна призначити когонебудь із дітей. Для того щоб група використовувала всю площу зали (майданчика) у кутах його для орієнтації ставлять кубки (кегли), які група обходить із зовнішньої сторони під час ходьби по колу. Під час виконання ходьби врозтіч вихователь привчає дітей займати всю площу зали й не наштовхуватися один на одного. У навчанні дітей ходьби в колоні один за одним парами, врозтіч під час занять фізичною культурою та в період прогулянок широко застосовують різноманітні ігрові прийоми та рухливі ігри Наприклад в іграх «Підемо гуляти», «Трамвай» діти ходять невеликими групами без зміни напрямку потім цілою групою (у колоні один за одним), змінюючи темп і напрям руху. Для навчання дошкільнят ходьбі врозтіч, на наштовхуючись один на одного, проводяться різноманітні рухливі ігри («Не зачепи предмет», «Знайди свій будинок» та ін.). Через недостатність розвитку м'язів-розгиначів частина дітей молодшого дошкільного віку не може рівно тримати тулуб, нахилиє голову вниз. Це може привести до порушень постави. Тому слід нагадувати дітям, щоб вони не опускали голови під час ходьби, не сутулились. За правильного (рівного) тримання голови випрямляється спина, розширюється грудна клітка. Формуванню постави у

дошкільнят під час ходьби – тривалий процес, який продовжується і в наступних вікових групах. Під час ходьби дітей п'ятого року життя звертається увага на природне положення тулуба і спина рівна, підборіддя трохи підняте, живіт підтягнутий, рухи рук енергійні, під час відштовхування ноги випростовуються до відказу.

У цьому відношенні корисна ходьба з гімнастичною палицею на плечах, лопатках, за спиною та перед грудьми, а також з фіксованим положенням рук (на поясі, за головою, в сторони). У дітей старших вікових груп необхідно домагатись правильного дихання під час ходьби. На кожні 3 – 4 кроки дитина робить глибокий вдих, через ніс. Видих відбувається більш тривало (на 4 – 5 кроків) через ніс та рот одночасно. Дошкільнятам усіх вікових груп корисна ходьба на носках, п'ятках, зовнішній та внутрішній сторонах стоп з високим підніманням стегна, з рухами рук угору та вниз тощо. Вона виконується у вигляді імітаційних вправ пройти як «клишоногий ведмедик», «конячка», «чапля», «лисичка» тощо. Такі види імітаційної ходьби доцільно чергувати із звичайною ходьбою. Усі ці вправи сприяють, розвитку м'язів опорно-рухового апарату профілактиці плоскостопості і дають змогу сформувати у дітей протягом дошкільного віку міцну навичку ходьби.

Різноманітні вправи на рівновагу (ходьба по мотузці, покладеній на підлозі лаві, колоді та ін. які широко застосовують на заняттях з фізичної культури та під час прогулянок сприяють удосконаленню навички ходьби в різних умовах та позитивно впливають на формування постави дошкільників.

Біг

Біг має ряд загальних структурних рис з ходьбою – циклічністю рухів їх послідовність перехресну координацію рухів ніг та рук. Однак найхарактернішою ознакою бігу яка відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» – безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. У цьому русі тривалість без опорних та опорних фаз майже однакова. Біг у порівнянні з ходьбою – це більш інтенсивний рух. Робота рук під час бігу також має свою особливість. Руки дитини зігнуті в ліктях і мах ними більш енергійний. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат і особливо дихальну та серцево – судинну системи.

Становлення моторики бігу дітей починається з 16 – 18 місячного віку на основі ходьби. У період з одного до двох років у дитини відбувається постійна диференціація бігу у від ходьби, у наступні вікові періоди удосконалюються окремі елементи біодинаміки бігу. Під час бігу дитина **другої молодшої групи** ставить ногу з п'яти, з поступовим перекатом на всю стопу. При цьому відбувається розворот стоп назовні у ставленні їх на землю, спостерігаються значні бічні коливання тулуба. Координація рухів під час бігу ще недостатньо розвинена у багатьох з них. Характерним для дітей цього віку є дрібні й нерівномірні бігові. Більшість цих неорганізованих рухів пов'язані, в основному, з анатомо-фізіологічними особливостями цього віку, тому їх не можна вважати за помилки. Слабкість м'язів опорно-рухового апарату не дає дітям можливості виконати повноцінне відштовхування (з повним випростанням ніг у колінних суглобах) та ставити ноги на землю з носка.

У середній групі якість виконання цього виду рухів значно покращується. У більшості дошкільнят п'ятого року життя спостерігається добра координація роботи рук та ніг під час би у. ритмічність бігових кроків, орієнтування у просторі, що дає можливість широко застосувати біг у різноманітних рухливих іграх.

Однак у цій віковій групі не всі елементи техніки бігу виконуються чітко і впевнено. У деякого з дітей рухи рук не активні, тулуб занадто нахилено вперед, голову опущена. Внаслідок недостатньо розвинутих м'язів ніг відштовхування несильне, політ незначний, бігові кроки часті та неширокі. Біг дошкільнят відзначається прямолінійністю, чіткою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені, зменшується розворот ступнів назовні. Поряд з тим, деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не в усіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно недостатньо виноситься вперед — угору). Діти підготовчої до школи групи виконують біг легко, положення тулуба при цьому невимушене, бігові кроки рівномірні, відштовхування енергійне. Усе це свідчить про те, що в більшості дітей сформовано міцну навичку в цьому виді рухів. Таким чином, кількість дошкільників, які виконують біг без помилок, збільшується з віком. Також покращується прямолінійність руху, зменшується розворот стоп, ноги ставляться на опору ближче до середньої лінії, передньою частиною стопи, що

відтворює оптимальні умови для роботи м'язів стопи під час відштовхування. Формування навички бігу в дітей різних вікових груп відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор. Враховуючи те, що біг викликає значне фізіологічне навантаження на організм дитини, вправи та ігри, які передбачають біг, необхідно чергувати з ходьбою, інтенсивні рухи – з відносним відпочинком (ходьба у повільному темпі та ін.). Під час навчання дітей другої молодшої групи бігу важливо стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, виробляти вміння бігати у рівномірному темпі, у колоні та врозтіч, не наштовхуючись один на одного, оббігати предмети, поставлені на підлогу (кубики, кеглі тощо). Багато бігових вправ побудовано на імітації («Конячка», «Лисичка», «Літаки» та ін.) або пов'язано з конкретним завданням вихователя (добігти до прапорця, наздогнати м'яч та ін.). Дітей навчають бігати легко, з енергійними рухами зігнутих у ліктях рук, поступово розвиваючи ритмічність рухів.

Основне завдання у **середній групі** – навчити дітей під час бігу ставити ногу на землю з носка. При цьому дитина повинна тримати тулуб рівно з невеликим нахилом уперед, стегно махової ноги активно рухається вперед — угору, руки зігнуті в ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг, стопи ставляться паралельно. Оволодіти навичкою правильного бігу допомагають різноманітні підготовчі вправи: біг з високим підніманням стегна, як конячка, біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки тощо); біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 70-80 см. один від одного) тощо. У цій групі діти повинні вміти бігати врозтіч і один за одним (у колоні по одному і парами), бігати по колу, робити повороти тощо. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вихователя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати й закінчувати біг, робити раптові зупинки). Майже всі вправи з бігу доцільно під час ранкової гімнастики та занять (у фізкультурному залі) виконувати з музичним супроводом, що розвиває ритмічність цього руху.

У **старшій** групі рекомендують частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу стежать, щоб діти не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими у ліктях руками й активно ставили на землю ногу з носка. Для формування та вдосконалення навички бігу в

дошкільників доцільні, такі вправи: біг звичайним кроком; на носках, як лисичка або мишка, та з високим підніманням стегна, як конячка; біг з наступанням на риски, позначені на землі через 80-90 см; біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; біг з оббіганням предметів (кубики, м'ячі), біг наввипередки (удвох-утрьох) – «хто швидше»; біг з прикочуванням обруча по землі поштовхом долоні; біг зі скакалкою, яку обертають вперед тощо. Для розвитку швидкості бігу застосовується повторне пробігання на 20-30 м (по 2-3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; човниковий біг 4х-9 м з максимальною швидкістю; біг на 30 м з поступовим прискоренням. Важливе значення для вдосконалення навички бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловінням і втіканням (у молодших групах), з бігом наввипередки, із змаганнями у швидкості й спритності, в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).

У другій молодшій групі діти бігають у повільному темпі безперервно в межах 50-60 с; у середній групі – 1-1,5 хв.; старшій – 2-2,5 хв. Доцільно застосовувати тривалий біг у повільному темпі на свіжому повітрі, чергуючи його з подоланням перешкод (пройти по колоді, пролізти в обруч або підлізти під дугу тощо).

Тривалість безперервного бігу в середньому темпі під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор становить у другій молодшій та середній, групах 20-30 с, старшій – 35-45 с. Діти 3-4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15-20 м, 5 років — до 25 м. 6 років — до 30-35 м. Біг на зазначені дистанції з максимальною швидкістю не викликає значних фізіологічних навантажень на організм дошкільнят і може бути рекомендованим практично всім здоровим дітям.

Вправи з рівноваги.

Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, спритності, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах, формують поставу у дошкільників. Під час виконання вправ на рівновагу на підвищеній опорі (гімнастична лава, колода) вихователь здійснює страхівку дітей, особливо молодших вікових груп (підтримує деяких з них за руку, йдучи поряд). Удосконалення рівноваги сприяє виконання спеціальних фізичних вправ у

статичних та динамічних положеннях. До статичних вправ відносять збереження рівноваги в певній позі (присідання на носках, стійка на одній нозі тощо), динамічні вправи полягають у русі (ходьбі по дошці, гімнастичній лаві або колоді, зміна напрямку під час бігу, раптові зупинки в рухливих іграх тощо). Дослідження Т. Осокіної свідчать про покращання у дошкільників з віком усіх показників що характеризують функцію рівновазі, як в статичних, так і в динамічних положеннях. При цьому найбільш інтенсивний розвиток зафіксовано у дітей п'ятого року життя. Молодшим дошкільникам важко зберігати рівновагу через обмеженій руховий досвід. Однак ця здатність необхідна їм, щоб навчитись (правильне) виконувати більш складні основні рухи. Тому вправи на рівновагу займають значне місце серед засобів фізичної культури малюків. В основному діти виконують ці вправи у русі ходьба та біг між двома паралельними рисками які накреслені на підлозі (землі) на відстані 20-25 см одна від одної між предметами, по дошці покладеній на підлогу або колоді висотою 15-20 см, що лежить на землі, або по гімнастичній лаві. **Дітям другої молодшої групи** спочатку пропонується сходити з лави, колоди, поперемінно спускаючи ноги на підлогу. Стрибати з кінця лави на килимок дозволяється після того, як малюки навчаться м'яко приземлятися згинаючи ноги в колінах. Важливо постійно підтримувати інтерес дітей до виконання вправ на рівновагу. Тому такі вправи проводять жваво, емоційно, застосовуючи ігрові завдання. Наприклад пройти через місток (дошка, лава), перекинутий через річку, і не замочити ніг, пройти або пробігти по доріжці (два шнури, покладені на підлогу на відстані 25 см один від одного) та не впасти у болото тощо.

У середній групі дошкільнята продовжують удосконалювати раніше вивчені вправи і знайомляться із складнішими, їм пропонують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді) приставним і перемінним кроком з рухами рук (сплеск у долоні перед грудьми, над головою), ходьба з м'ячем руках (під крок лівої ноги підняти м'яч угору, правої – опустити вниз) тощо. Під час навчання вправ на рівновагу в цій групі вихователь повинен звернути увагу на правильну поставу дітей, впевнене виконання руху, вміння орієнтуватися в просторі. Під час виконання дітьми більш складних вправ на рівновагу (ходьба по колоді, похилій дошці) потрібно знижувати темп до повільного.

Для дітей старшої групи пропонуються більш складні порівняно з попередніми групами вправи на рівновагу, які поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку один від одного ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком тощо. Під час виконання цих вправ стежать, щоб дошкільники йшли впевнено, дивлячись уперед, а не під ноги, у запропонованому темпі зберігаючи правильну поставу. На кінці лави діти виконують зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбиною (ваг, 500-700 г) на голові, щоб діти привчалися, тримати голову рівно зберігаючи при цьому правильну поставу. Нові для дітей вправи доцільно, виконувати спочатку в простіших умовах. Наприклад ходьба з підкиданням м'яча вгору та ловінням його спочатку виконується на дошці, покладеній на підлогу а потім на гімнастичній лаві (колоді).

Почуття рівноваги удосконалюється також під час виконання вправ спортивного характеру (катання на ковзанах, лижах, велосипеді) та проведення рухливих ігор «По рівенькі доріжці», «Не замочи ніг», «Зроби фігуру», «Савонька», та інші.

Лазіння і повзання

Вправи на лазіння та повзання відносять до циклічних рухів. Процес їх виконання має короткочасну повторюваність елементів почергові рухи рук та ніг під час лазіння по гімнастичній стінці та повзанні підлозі. За даними досліджень М. Кистяковської та З. Уварової повзання формується на першому, а лазіння – на другому році життя дитини. Спочатку діти повзають на животі, а потім в упорі стоячи на долонях та колінах. Під час лазіння поступово діти засвоюють циклічність у рухів рук та ніг. Приставний крок поступово змінюється на поперемінний (однойменний та різнойменний способи). Вправи на лазіння та повзання мають значну користь для дітей. У їхньому виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук). Ці вправи супроводжують значно-більшим фізичним напруженням ніж інші основні рухи, сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини. Вправи на лазіння позитивно впливають на виховання сміливості її рішучості., спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою. Вони мають велике

прикладне значення. **Діти другої молодшої групи** досить швидко оволодівають такими видами рухів, як повзання по підлозі, пролізання в обруч, підлізання під дугу, або мотузку, натягнуту на висоті 40-50 см. від підлоги тощо. Важче їм дається повзання у поєднанні з правами на рівновагу (повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячі) та лазіння по гімнастичній стінці. Під час повзання в упорі стоячи під дугу, або по гімнастичній лаві, дитина спирається на носки, «руками – на кисті (як «ведмедик»)). Починаючи повзання, зігнутою правою ногою підтягують під груди, ліву руку одночасно з цим висувають уперед, тіло переміщують уперед, до повного випростання лівої ноги. Після цього підтягують до грудей ліву ногу, праву руку висувають уперед і тіло переміщують уперед до повного випростання правої ноги. Потім рух відбувається в такому ж порядку. Повзати можна на колінах і кистях, а також на колінах і ліктях.

Пересування рук і ніг під час повзання може здійснюватися **однойменним і різнойменним** способами. За різнойменного способу спочатку висувають ліву руку і праву ногу, а потім праву руку і ліву ногу. Однойменний передбачає одночасно рух правою рукою і правою ногою, потім лівою рукою і лівою ногою. Дошкільнят навчають повзати обома способами.

Швидкість лазіння в молодших дошкільнят дуже повільна, тому кожна дитина виконує вправу, у **своєму індивідуальному темпі**. Під час виконання вихователь звертає увагу дітей на необхідність міцно триматись за щабель. У разі потреби дитині надають необхідну допомогу, підтримують її, або дають певні вказівки.

Молодшим дітям більш легким є лазіння по похилій драбині (під кутом 20 – 25) яка має невеликий нахил, що збільшує стійкість дитини під час лазіння, їй більш зручно переставляти руки та ноги з щабля на щабель. Тому доцільно починати навчання лазити з похилої драбини, а потім пропонувати виконувати його на гімнастичній стінці.

У **середній групі** навички лазіння та повзання закріплюються і удосконалюються. Вихователь домагається щоб дошкільнята не пропускали щаблів під час лазіння по гімнастичній стінці та драбині в гору та вниз, не ставити одночасно руки та ноги на один щабель, а переступали б через нього однією ногою (висота лазіння 1,5-2м). Під час виконання цих вправ вихователь стоїть

поруч і за потреби допомагає дитині.

Лазіння по гімнастичній стінці та драбині потребують від дітей певного рівня розвитку м'язової сили, спритності та уваги. Ці якості ще недостатньо розвинуті у дошкільнят, тому й вправи виконуються у повільному для дитини темпі.

До дітей старшої групи під час виконання вправ на лазіння та повзання ставлять підвищені вимоги: пересуватись приставним кроком з одного прольоту гімнастичної стінки до іншого, лазити поперемінним кроком (різнойменним та однойменним) ритмічно не пропускаючи щаблів з правильною координацією рухів рук та ніг.

За різнойменного способу лазіння діти спочатку переставляють ліву руку й праву ногу, а потім - праву руку й ліву ногу. За однойменного - одночасно пересувають праву руку й праву ногу, потім - ліву руку і ліву ногу.

У цій групі дітей навчають лазити по канату. Виконується ця вправа таким чином в позиції висячи на прямих руках зігнути ноги і підтягти їх якнайвище, обхопити канат колінами і підйомами ніг; затискуючи канат ногами; випростати ноги, одночасно згинаючи руки підтягуючи тулуб угору; перехватом рук по черзі вгору перейти в позицію висячи на прямих руках.

Метання

Вправи на метання предметів розвивають у дітей окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. У дошкільньому віці застосовують метання предметів (м'ячів, торбинок з піском, сніжок тощо) на дальність і в ціль а також різноманітні вправи у киданні та лові ні м'яча.

Дітям другої молодшої групи вправи на метання в ціль і на дальність досить важкі, тому що вони потребують певної координації рухового апарату, вміння розраховувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна або вертикальна ціль). Тому з дошкільнятами цієї групи рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: катання, кидання й ловінням м'ячів, кульок та інших предметів. Основна мета цих вправ — навчити дитину енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямку. Спочатку молодших дітей учать відштовхувати м'яч (кульку) пальцями, щоб він

котився по підлозі у певному напрямку. Дія проведення цієї вправи діти стають у коло або на півколом, в центрі його вихователь. Він котить м'яч по черзі кожній дитині, яка повертає його у зворотному напрямку вихователю. Відстань для проковування м'яча поступово збільшується з 1 до 2 м.

Після того, як діти оволодіють цією вправою, їм пропонують прокочувати м'яч (кульку) між двома предметами – у ворітця (ширина 60-50 см) та влучати м'ячем в інші предмети (кубик, кеглю) з відстані 1–1,5м.

Корисним для дітей цього віку є підкидання м'яча вгору та ловінням його обома руками. Тримавши м'яч обома опущеними вниз руками, дошкільнята кидають його вгору над головою на 0,5 м а потім намагаються зловити обома руками, не притискуючи до тулуба.

Вихователь також навчає дітей кидати м'яч об землю й ловити його після відскоку. Як показують спостереження, молодшим дошкільникам важко ловити м'яч обома руками. Тому варто показати їм як слід тримати руки під час ловінням м'яча, пальці ледь зігнуті «чашечкою», руки не притискувати до грудей але й не дуже витягувати їх. Найбільш складними для дітей цієї групи є виконання вправ на метання предметів на дальність та в ціль. Малюки майже не контролюють положення ніг та тулуба під час метання предметів. У даній віковій групі спостерігається відсутність повороту тулуба у напрямок руки що кидає предмет. Діти виконують кидок у більшості випадків не енергійно в основному від плеча, їм важко спів-ставити силу кидка на відстань до цілі Тому влучання предметів у ціль дуже рідкі. Стійку навичку метання предметів у ціль та на дальність у дітей четвертого року життя сформувати неможливо. Це пов'язане з недостатнім рівнем розвитку рухових якостей зокрема сили та спритності, яка залежить від координаті рухів рук, ніг, а також окоміру. Оптимального рівня розвитку цих якостей у малюків буде досягнуто в наступних вікових групах. Тоді й буде створена відповідна база для формування названих вище навичок метання предметів «з-за спини через плече». У середній групі можливості дошкільнят у виконанні вправ на метання, ловінням та прикочування м'ячів значно підвищується у зв'язку із збільшенням сили, розвитком координацій рухів та окоміру. Дітям пропонують різноманітні завдання на прокачування м'ячів (кульок) між предметами (у ворота шириною 50-40 см) метання торбинок з піском (вата 100 г), м'ячів, сніжок на

дальність та в ціль (обруч або щит) з відстані 2-2,5 м. Діти п'ятого року життя, порівняно з малюками попередньої вікової групи, більш впевнено виконують вправи з кидання та ловінням м'яча. Більшість з них правильно ловить м'яч кистями рук і досить чітко передає його своєму партнеру з метою формування стійких навичок у киданні та говінні м'яча необхідно широко застосовувати ці вправи на прогулянках під час самостійних ігор дітей з м'ячем. Застосування різноманітних вправ у киданні, говінні та прокачуванні м'яча під час занять з фізичної культури і прогулянок дає змогу більш швидко оволодіти уміннями з метання предметів на дальність і в ціль. Протягом року діти цієї групи навчаються метання предмети на дальність, та в ціль способом «з-за спини через плече». Кидуючи предмет правою рукою на дальність дитина повертається лівим боком у сторону, кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись трохи направо), виконуючи замах рукою з за спини через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу усі рухи виконуються вільно, і широким замахом руки. Структура рухів під час виконання метання предметів у ціль має деякі відмінності порівняно з метанням на дальність дитина не робить широкого замаху рукою ніби підставляючи силу кидка з відстанню до цілі. Більшість прицілюється, витягуючи вперед вільну від метання руку. Тому не повний замах рукою та менш енергійний кидок під час метання в ціль не є помилкою. Під час навчання дошкільнят цієї групи метанню предметів у ціль та на дальність спостерігаються загальні та окремі помилки. До загальних помилок відносять: скутість рухів, порушення ритму метання, відсутність наростання швидкості руху рукою до моменту випуску предмета та ін. До часткових помилок відносять: тримання м'яча (торбинки) долонькою, а не пальцями рук; виконання замаху через сторону, перенесення кисті руки збоку від плеча, неправильна позиція ніг тощо.

Вправи на метання предметів для дошкільників старшої групи значно ускладнюються. Діти цього віку вже повинні оволодіти навичками кидання й ловінням м'яча в парах по колу, кидати м'яч угору або об стінку й однією рукою, ловити його; відбивати м'яч об землю долонею на місці і в русі тощо. Дітей навчають кидати м'яч один одному і вперед різними, способами знизу від грудей, з-за голови, від плеча. Під час кидка м'яча обома руками знизу ноги ставлять на

ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу; під час кидка руки випрямляються у напрямку руху. Виконуючи кидок м'яча від грудей та із-за голови, ноги ставлять приблизно , на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими, пальцями. Метання від плеча здійснюють однією рукою відводячи її назад і прогинаючи трохи тулуб, протилежну ногу висі валяють на один крок уперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча. Виконувати всі рухи слід невимушене та чітко.

Стрибки

Стрибок у глибину (з невисоких предметів). Вчити стрибати у глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку ж структуру побудови руху, як і в довжину з місця. Відмінність полягає лише в характері відштовхування та в ступені навантаження на опорно руховий апарат дитини під час приземлення.

У другій молодшій групі з перших занять слід ставити завдання навчити дітей правильно відштовхуватися й стійко приземлятися. Для цього з двох стрічок роблять стежку шириною 20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба (висотою 15-20 см) або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на стежку. Щоб виконати це завдання треба правильне відштовхуватися вперед угору.

Від дітей четвертого року життя не варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка у глибину (енергійні відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постанови їх уперед-в сторони під час приземлення). Важливо щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.

Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак треба завжди пам'ятати що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати причиною значного струсу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв'язок стопи, її сплюснення. Через це приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском)

У середній групі формування і вдосконалення навички стрибка у глибину

відбувається в такій послідовності: стрибок з гімнастичної лави або куба (висотою 20-30 см), стрибок в обумовлене місце - на «стежку» або аркуш паперу 20х30 см, стрибок з правильним виконанням усіх його елементів.

Стійкість приземлення великою мірою залежить від відштовхування. Якщо дитина відштовхнулася тільки вперед, а не вперед-угору то в момент приземлення вона втрачає рівновагу (переступає ногами або падає на руки). Тому для вдосконалення відштовхування дошкільнятам пропонують таке конкретне завдання відштовхуватися сильно вгору так, щоб «руками дістати стелю». Місце приземлення обмежують квадратом, викладений з шнура або стрічок (40х40 см).

У старшій групі продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах з метою вдосконалення навички відштовхування перед кубом на висоті 10 см (на відстані 5 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками. Після кількох таких спроб шнур забирають, однак після цього діти навчаються правильно відштовхуватися.

Стрибок у довжину з місця.

Техніка стрибка у довжину з місця майже не відрізняється у дітей різних вікових груп вихідна позиція перед стрибком – «старт плавця» (ноги напівзігнуті тулуб нахилений вперед, руки відведені у сторони назад). Відштовхування виконується обома ногами, одночасно руками роблять мах уперед і угору. У польоті ноги згинаються у колінах і виносяться вперед. Під час приземлення дитина присідає й ставить руки вперед у сторони забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення.

Навчати дітей другої молодшої групи стрибати в довжину з місця починають після того, як вони навчаються підстрибувати на обох ногах на місці та з просуванням уперед (як зайчики, м'ячики).

Розучування стрибка проводиться цілісним методом, при цьому увага дітей зосереджується на тому елементі який у них гірше виходить. Діти четвертого року життя добре розуміють словесні вказівки, пороблені в доступній для них формі, і точно копіюють показаний рух. Спочатку їм пропонують стрибати через стрічку або «струмок» шириною 15-20 см, викладений з двох стрічок. Така конкретизація

завдання дає можливість виконати стрибок не на повну, силу, завдяки чому діти точніше диференціюють м'язові відчуття, що є необхідною основою для оволодіння правильною структурою руху. Відстань стрибка в довжину з місця поступово збільшується до 45-50 см.

Стрибок у висоту розбігу.

За своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу. Дошкільники виконують його також способом «зігнувши ноги», з невеликою відмінністю в характері відштовхування. Дітям цього віку не рекомендують приземлятися на одну ногу, як того вимагають стрибки способом «переступанням», бо в такому випадку виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат, а це може завдати травм. Таким чином, спосіб «зігнувши ноги» є найбільш оптимальним для дошкільнят тому що, виконуючи його, вони приземляються на обидві ноги.

Під час виконання стрибків у довжину та висоту з розбігу вихователь повинен стояти поблизу місця приземлення дошкільнят (на відстані витягнутої руки). На випадок втрати рівноваги він надає дитині необхідну допомогу.

Стрибки зі скакалкою

Вправи на стрибки зі скакалкою вивчаються зі старшими дошкільниками. Дітей ознайомлюють з такими вправами на заняттях з фізичної культури а потім запроваджують під час прогулянок і самостійних ігор. Дошкільнята можуть тренуватися з довгою та короткою скакалкою.

Послідовність вправ у стрибках через довгу скакалку така: стрибок на обох ногах через скакалку, яку піднято над землею (підлогою) на 10-15 см, перестрибування через скакалку що хитається з одного кроку, стрибки на обох ногах вліво та вправо, через скакалку, що хитається, пробігання під скакалкою, що обертається, стрибки через скакалку, що обертається.

Діти старших, вікових груп можуть стрибати підряд 10-12 разів. Якщо скакалка торкнеться ніг, її потрібно відразу ж відпустити інакше дитина може впасти.

Скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього вона стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей і відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. За оптимальної довжини ручки скакалки повинні бути трохи вище від пояса дитини.

Спочатку скакалку обертають уперед. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, оберти здійснюють тільки кистями рук. Спочатку стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Дітям нагадують про те, щоб вони стрибали на обох ногах або по черзі – на правій і лівій. Це сприяє гармонійному розвитку обох ніг. Безперервні стрибки із скакалкою можуть тривати до 1,5 хв. Дихати при цьому слід рівномірно.

Лекція

Тема: Планування та облік роботи з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.

Мета: засвоєння студентами основ професійної діяльності педагога в галузі фізичного виховання дошкільників, оволодіння майбутніми фахівцями основними вимогами до планування навчального матеріалу з фізичної культури в ЗДО.

Ключові слова: види планування, облік роботи

Методи: проблемна лекція.

Дидактичні засоби навчання: опорні схеми.

План лекційного заняття:

1. Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури.
2. Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані.
3. Оперативне планування з фізичної культури.
4. Облік роботи з фізичної культури

Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури

Планування та облік роботи –неодмінна умова високої ефективності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі. Планування допомагає вихователеві чітко визначити перспективу роботи, сформулювати загальні та конкретні навчально-виховні завдання, дає цілеспрямований напрям усій роботі з фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов дошкільного закладу. Плануванню підлягають: завдання, засоби, організація та методи освітньої роботи з фізичної культури. Основою для планування є програмний матеріал для кожної вікової групи. Здійснюється воно в певній послідовності. Спочатку вихователь старанно вивчає програму з фізичної культури і основні завдання з фізичного виховання дітей своєї групи. Розподіляючи навчальний матеріал на місяць або квартал, обов'язково враховують умови, в яких будуть проводити заняття (кліматичні, наявність відповідного інвентарю та обладнання тощо). Після цього матеріал, передбачений програмою, розподіляється за системами занять. Поняття «система занять» розкривається, як ряд послідовних занять, що забезпечують у своїй єдності вирішення навчально-виховних завдань на даний період навчання. Система занять при цьому не є чергуванням різних типів занять, а правильним здійсненням процесу навчання фізичних вправ, виходячи з реалізації принципів дидактики. При розподілі засобів фізичного виховання (загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру, рухливі ігри) за системами занять перевага надається тим з них, які мають кращий оздоровчий ефект та різнобічний вплив на дітей. Заключний етап планування – складання оперативного плану на один-два дні, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури з визначенням конкретних навчально-виховних завдань, а також перелік рухливих ігор та вправ, що плануються вихователем для проведення з дітьми під час прогулянок.

Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані

Планування з фізичної культури починається із складання графіка розподілу навчального матеріалу на місяць або квартал (за бажанням вихователя). У ньому має бути правильне розподілення програмного матеріалу на окремі заняття.

Залежно від обсягу і складності його, а також важливості даних вправ для успішного вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань встановлюється та кількість занять, яка потрібна для його засвоєння. Перспективний план на місяць (квартал) є робочим (допоміжним) планом. Це планування дає можливість методично правильно розподілити програмний матеріал з фізичної культури на триваліший відрізок часу, а також поступово ускладнювати його, встановити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами. Цей план дає можливість встановити більш тісний контакт між вихователями, що працюють позмінно, та дозволяє забезпечити наступність у проведенні занять з фізичної культури. Рекомендований план краще складати у вигляді графіка. Види фізичних вправ, взяті з програми, розміщуються в графічному плані один під одним. Програмний матеріал поділяється (з урахуванням поступового підвищення вимог до дітей) як за складністю виконання окремих вправ, так і за фізичним навантаженням. Проти кожного виду вправ у графі «І заняття» ставлять знак «+». По горизонталі можна простежити за послідовністю внесення певного виду вправ у програмний зміст окремих занять, по вертикалі – зміст кожного заняття. Слід пам'ятати, що на кожне заняття плануються вправи з шикування та перешікування, комплекс загальнорозвиваючих вправ (за винятком тих, які проводяться взимку на свіжому повітрі: катання на ковзанах, лижах та ін.), основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру. При цьому враховується місце проведення заняття з фізичної культури (на фізкультурному майданчику або в залі) та період року (погодні умови). Наприклад, стрибки в довжину та висоту з повного розбігу, метання предметів на дальність, деякі рухливі та спортивні ігри, які потребують багато місця, планують провести на фізкультурному майданчику.

Оперативне планування з фізичної культури

Після розподілу програмного матеріалу з фізичної культури на місяць або квартал вихователь складає план на один-два дні. У ньому записують план-конспект заняття з фізичної культури, зазначають рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру, які виконуватимуться дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок. Велике значення при складанні плану заняття з фізичної культури має чітка постановка педагогічних завдань: освітніх та виховних, що вирішуються в

процесі навчальної роботи з фізичної культури. Оздоровчі завдання, як правило, не записують у плані заняття, тому що вони обов'язково вирішуються на кожному з них.

Спрямованість на зміцнення здоров'я, на забезпечення різнобічного фізичного розвитку дітей є однією із специфічних рис заняття з фізичної культури. Удосконалення функцій організму, підвищення його працездатності, опірності різним захворюванням та інше – усе це входить до переліку оздоровчих завдань, що вирішуються під час занять. Усі фізичні вправи, які виконують діти на занятті, тією чи іншою мірою впливають на зміцнення здоров'я. Тому конкретизувати оздоровчі завдання у планах заняття недоцільно. Як виняток, на окремих заняттях, метою яких є плавання, катання на ковзанах або лижах, можна поставити оздоровче завдання – сприяти загартуванню дітей під час виконання згаданих вище вправ. Навчання у процесі фізичного виховання має свою специфіку. На заняттях з фізичної культури наочно виявляються фізичні, вольові та моральні якості дітей. На цих заняттях створюються такі умови, коли дитина долає відчуття страху, невпевненості, виявляє спритність, витривалість, швидкість. Саме такі ситуації виникають, наприклад, під час виконання вправ з рівноваги (ходьба по колоді або гімнастичній лаві), лазінні по гімнастичній стінці або канаті та ін.

Облік роботи з фізичної культури

Вихователю важливо не тільки правильно спланувати роботу з фізичного виховання, а й уміло вести її облік. Добре поставлений облік дає змогу оцінити правильність планування, підбити підсумки проведеної роботи з фізичного виховання, з'ясувати причини недоліків і накреслити шляхи їх усунення. Облік дає можливість визначити стан здоров'я дітей, рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та рухової підготовленості, правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів. Облік повинен бути об'єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання. У практиці фізичного виховання дітей різних вікових груп застосовують три види обліку: попередній, поточний та підсумковий. Попередній облік. Для забезпечення чіткого планування роботи з фізичного виховання вихователю потрібно мати дані про фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість дітей. Дані про стан здоров'я, фізичний розвиток та поставу дітей вихователь отримує після лікарського обстеження групи. Облік

рухової підготовленості дітей проводиться двічі на рік (на початку вересня та наприкінці травня). Всі ці показники записуються в журнал. Отримані дані попереднього обліку є основою для внесення відповідних коректив до освітнього процесу з фізичного виховання.

Інструктивно-методичні матеріали практичних занять з дисципліни

Практичне заняття № 1

Фізичне виховання як суспільне явище.

План практичного заняття:

1. Фізичне виховання – суспільне явище.
2. Основні принципи системи фізичного виховання.
3. Основні ланки фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи:

- опрацювати лекційний матеріал з теми;
- розкрийте принципи системи фізичного виховання;
- охарактеризуйте основні організаційні ланки фізичного виховання;
- дайте характеристику розвитку фізичної культури на Україні в 17-20 ст.;

Завдання для індивідуальної роботи:

- Основи здорового способу життя в творі В. Мономаха «Повчання дітям».
- Охарактеризуйте взаємозв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним вихованням.
- Розкрийте суть фізичного виховання дітей у спадщині видатних вчених: філософів, педагогів, медиків.

Дайте творчі відповіді на питання.

- Які конкретно показники характеризують фізично досконалу людину?
- Яке значення зіграв спорт у вашому житті?
- Яких вчених в галузі фізичної культури і спорту України ви знаєте?

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К.: 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. :1998. – 126с.
6. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров'я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.

8. Дубогай О.Д. Щоденник здоров`я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
11. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
14. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. –128 с.

Практичне заняття № 2.

Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.

План практичного заняття:

1. Предмет теорії і методики фізичного виховання.
2. Основні поняття теорії і методики фізичного виховання, їх значення та історична обумовленість.
3. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання.
4. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науками.
5. Основні методи наукових досліджень у теорії фізичного виховання.

Завдання для самостійної роботи:

- опрацювати лекційний матеріал з теми;
- зробити виписки з теорії вітчизняних та зарубіжних педагогів про значення фізичного виховання для розвитку дитини.

Завдання для індивідуальної роботи:

Оформити глосарій до теми, виписати визначення таких понять: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «рухова підготовка», «фізична досконалість», «фізкультурна освіта», «спорт», «фізичні вправи».

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.

4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. :1998. – 126с.
6. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
7. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.

Практичне заняття № 3

Становлення та розвиток фізичної культури в Україні.

План практичного заняття:

1. Передумови становлення національної системи фізичного виховання.
2. Витоки та етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання.
3. Характеристика системи тіловиховання в Запорізькій Січі.

Завдання для самостійної роботи:

- опрацювати лекційний матеріал з теми;
- обґрунтувати принципи Сокільської системи виховання.

Завдання для індивідуальної роботи:

- Основи української національної системи фізичного виховання.
- Визначити особливості системи фізичного виховання П.Ф. Лесгафта.
- І. Боберський, як засновник української системи тіло виховання.

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. :1998. – 126с.
6. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров'я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997

7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
8. Дубогай О.Д. Щоденник здоров`я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
11. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкільля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
14. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. –128 с.

Практичне заняття № 4

Характеристика оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Комплексний підхід у реалізації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

План практичного заняття:

1. Виховні завдання фізичного виховання дошкільників.
2. Оздоровчі завдання фізичного виховання дошкільників.
3. Вирішення освітніх завдань із фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Комплексний підхід до реалізації завдань фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку дітей.

Завдання для самостійної роботи:

- опрацювати лекційний матеріал з теми;
- виконати порівняльний аналіз змісту програм («Дитина», «Українське дошкільля»), щодо вирішення завдань фізичного виховання дошкільників.

Завдання для індивідуальної роботи:

- Оформити глосарій до теми, виписати дефініції понять: «мета фізичного виховання», «фактори впливу на здоров`я, «загартування», «постава»;
- прочитати, коротко законспектувати положення про фізичне виховання дошкільників у Законах України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт»

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.

2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. :1998. – 126с.
6. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/how/2628-14>
7. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.

Практичне заняття № 5

Характеристика засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

План практичного заняття:

1. Загальна характеристика та співвідношення засобів фізичного виховання.
2. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку.
3. Оздоровчі сили природи в системі фізичного виховання дошкільників.
4. Гігієнічні фактори.
5. Характеристика завдань фізичного виховання дітей у програмах «Українське дошкілля», «Дитина в дошкільні роки».

Завдання для самостійної роботи:

- опрацювати лекційний матеріал з теми;
- підготувати повідомлення про нетрадиційні види загартовувальних процедур (ризький метод загартування, система загартування П. К. Іванова «Детка»).

Завдання для індивідуальної роботи:

- оформити глосарій до теми, вписавши визначення термінів: «фізичні вправи», «гімнастика», «спортивні ігри», «туризм», «акробатика», «лікувальна фізкультура», «режим», «культурно-гігієнічна навичка», «вихідне положення», «амплітуда руху», «напрямок руху», «сила рухової дії», швидкість рухової дії», «темп», «ритм»;
- розробити комплекс загартовувальних процедур для дошкільників за системою П. К. Іванова «Детка».

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.

2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров`я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К.:1998. – 126с.
6. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма. – Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2011. – 188с.
7. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.

Практичне заняття № 6

Вікові особливості дітей раннього і дошкільного віку

План практичного заняття:

1. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.
2. Особливості розвитку морфологічних показників.
3. Форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку.
4. Сучасні проблеми теорії фізичного виховання дітей раннього віку.

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.

Практичне заняття № 7

Принципи навчання руховим діям.

План практичного заняття:

1. Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
2. Принципи навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ:
 - принцип виховуючого характеру навчання;
 - принцип наочності;
 - принцип доступності та індивідуалізації;
 - принцип систематичності та послідовності;
 - принцип прогресування.

Завдання для самостійної роботи:

– опрацювати лекційний матеріал із теми, доповнити конспект матеріалом з основної та додаткової літератури;

Підготувати реферати:

- Єдність навчання, виховання та розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
- Специфіка реалізації принципів навчання у фізичному вихованні.

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров`я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров`я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
8. Дубогай О.Д. Щоденник здоров`я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
11. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
14. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. –128 с.

Практичне заняття № 8

Методи та прийоми навчання фізичним вправам

План практичного заняття:

1. Наочні методи у фізичному вихованні дошкільників.
2. Характеристика словесних методів у фізичному вихованні дошкільників.
3. Характеристика практичних методів у фізичному вихованні дошкільників.

Завдання для індивідуальної роботи:

– оформити глосарій до теми, вписати визначення термінів: «метод», «прийом», «методика навчання», «показ» (злитий, розчленований, дзеркальний), «демонстрація» (плакатів, посібників, діафільмів, кінофільмів, шарнірних моделей), «зорові орієнтири», «пояснення», «бесіда», розповідь», «команда», «розпорядження», «оцінка»;

– охарактеризувати співвідношення дидактичних методів і прийомів навчання дошкільників на різних етапах формування рухових дій.

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров`я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров`я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
8. Дубогай О.Д. Щоденник здоров`я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
11. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль.:Мандрівнець, 2012. – 264с.

13. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
14. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. –128 с.

Практичне заняття № 9

Елементи гімнастики в навчанні дітей фізичних вправ. Види гімнастики.

План практичного заняття:

1. Загальна характеристика видів гімнастики.
2. Значення ранкової гімнастики
3. Класифікація загальнорозвивальних вправ.
4. Методика проведення ранкової гімнастики.
5. Гімнастика пробудження (після денного сну) і методика її проведення.
6. Фізкультурні хвилинки.
7. Фізкультурні паузи.

Завдання для самостійної роботи:

- опрацювати лекційний матеріал з теми;
- розробити конспекти заняття з ранкової гімнастики з предметами (група на вибір)

Завдання для індивідуальної роботи:

- оформити глосарій до теми, вписавши визначення термінів: «стройові вправи», «шикування», «перешікування», «повороти», «змикання», «розмикання», «загально розвивальні вправи», «підготовчі вправи», «страховка», «циклічні рухи», «ациклічні рухи»;
- розробити конспект заняття з «гімнастики пробудження» за системою М. Єфименка» (група на вибір).

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. –68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма. – Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2011. – 188с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.

Практичне заняття № 10 (6год.)

Методика навчання дітей дошкільного віку основних рухів

План практичного заняття:

1. Загальна характеристика ходьби та бігу дітей дошкільного віку.
2. Методика навчання ходьби та бігу дітей різних вікових груп та вимоги до якості їх виконання
3. Загальна характеристика стрибків.
4. Техніка виконання стрибків.
5. Методика навчання стрибків дітей різних вікових груп та вимоги до якості виконання.
6. Методи та прийоми навчання дітей метанню.
7. Інвентар та обладнання, що використовується при навчання дітей метанню в різних вікових групах.
8. Особливості методики роботи з дітьми в різних вікових груп.
9. Техніка безпеки при виконанні вправ з метання.
10. Особливості вправ з лазіння дошкільників.
11. Методика навчання лазіння в кожній віковій групі.
12. Інвентар та обладнання, що використовується при навчанні лазіння і повзання в різних вікових групах.
13. Безпека життєдіяльності під час виконання вправ із лазіння.
14. Вправи з рівноваги. Загальна характеристика.

Завдання для самостійної роботи:

1. описати техніку виконання основних рухів;
2. аналіз змісту програм із навчання дітей основних рухів у дошкільному навчальному закладі;
3. охарактеризувати прийоми страхування та попередження дитячого травматизму в процесі виконання основних рухів;
4. обрати рухливі ігри на закріплення виконання вправ із рівноваги або (метання, стрибків, бігу, лазіння);
5. оформити глосарій до теми, вписавши визначення термінів: основні рухи, рухове уміння, рухова навичка, рухові дії, рухова компетентність, ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, вправи з рівноваги, метання.

Завдання для індивідуальної роботи:

1. Оформити глосарій до теми, вписавши визначення термінів: «основні рухи», «рухові дії», «рухова компетентність», «ходьба», «біг», «стрибки», «повзання», «лазіння», «вправи з рівноваги», «метання».

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К.: 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров`я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма. – Запоріжжя: ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2011. – 188с.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
9. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.

Практичне заняття № 11

Рухлива гра як засіб всебічного розвитку дошкільників

План практичного заняття:

1. Загальна характеристика рухливої гри для дітей дошкільного віку.
2. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.
3. Організація та методика проведення рухливих ігор у дошкільному навчальному закладі.
4. Прийоми керування рухливими іграми дітей дошкільного віку.
5. Використання музики під час проведення рухливих ігор у дошкільному навчальному закладі.
6. Особливості використання в педагогічному процесі українських народних рухливих ігор.

Завдання для самостійної роботи:

- Підготуватися до термінологічного діалогу, вивчивши теоретичний матеріал;
- розробити конспект рухливої гри з бігом для дітей 3-4 року життя;
- розробити конспект рухливої гри з киданням та ловінням м'яча для дітей 5-6 року життя.

Завдання для індивідуальної роботи:

- оформити глосарій до теми, вписати визначення термінів: «рухлива гра», «правила гри», «ведучий», «сюжетна гра», «гра-вправа», «ігри-атракціони»;
- підібрати рухливі ігри (4-5) на закріплення основних рухів для дітей різних вікових груп з урахуванням сезону, місця проведення й режиму дня.

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров'я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
8. Дубогай О.Д. Щоденник здоров'я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.

9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура, ми и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту». <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
11. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкільля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
14. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. –128 с.

Практичне заняття № 12

Вправи спортивного характеру

План практичного заняття:

1. Загальна характеристика спортивних вправ.
2. Значення спортивних вправ для дітей дошкільного віку.
3. Види спортивних вправ для дітей дошкільного віку та методика їх проведення в дошкільному навчальному дошкільному закладі.
4. Форми проведення спортивних вправ із дітьми дошкільного віку.
5. Аналіз студентами конспектів фізкультурних занять з елементами спортивних вправ.

Завдання для самостійної роботи:

- Розробити план-конспект проведення спортивної вправи на повітрі для молодших дошкільників (спортивна вправа на вибір);
- Розробити план-конспект спортивної вправи у спортивній залі для старших дошкільників (спортивна вправа на вибір).

Завдання для індивідуальної роботи:

- оформити глосарій до теми, вписати визначення термінів: «вправи спортивного характеру», «плавання», «техніка фізичних вправ», «рухова підготовка», «спеціальна фізична підготовка».

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.

5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров'я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
8. Дубогай О.Д. Щоденник здоров'я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
11. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
14. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. –128 с.

Практичне заняття № 13

Заняття з фізичної культури – основна форма роботи з фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти.

План практичного заняття:

1. Заняття з фізичної культури – основна організаційна форма навчання дітей фізичним вправам.
2. Типи занять з фізичної культури.
3. Способи організації дітей на занятті.
4. Зміст та організація занять на повітрі.
5. Структура та зміст занять.
6. Особливості проведення занять із фізичної культури.

Завдання для самостійної роботи:

- підготуватися до письмової роботи, вивчивши теоретичний матеріал;
- розробити конспект сюжетного фізкультурного заняття у спортивній залі для молодших дошкільників;
- розробити конспект ігрового фізкультурного заняття на повітрі для старших дошкільників.

- Завдання для індивідуальної роботи:

оформити глосарій до теми, виписати визначення термінів: «фізкультурне заняття», «загальна щільність заняття», «моторна щільність заняття», «структура заняття», «способи організації дітей на занятті».

Повідомлення на тему:

1. Охарактеризуйте систему формування рухових навичок дітей Глена Домана.
2. Розкрийте особливості фізичного розвитку дитини за методикою Сесіль Лупан.

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К.: 2012. –68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД, 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров`я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма. – Запоріжжя: ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2011. – 188с.
7. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман, Б. Хаги; пер. с англ. – М.: Аквариум, 2000. – 336с.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.

Практичне заняття № 14

Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі

План практичного заняття:

1. Значення планування та обліку роботи з фізичної культури.
2. Основні вимоги до планування.
3. Реалізація принципів при розподілі програмового матеріалу у перспективному плані.
4. Види обліку роботи з фізичної культури. Організація обстеження сформованості основних рухів у дітей різних вікових груп.
5. Аналіз студентами календарного плану роботи з фізичного виховання дітей різних вікових груп (перша і друга половини дня).

Завдання для самостійної роботи:

- Підготуватися до письмової роботи, вивчивши теоретичний матеріал;
- розробити перспективний план роботи з фізичного виховання дітей різних вікових груп

Завдання для індивідуальної роботи:

- оформити глосарій до теми, виписати визначення термінів: «річне планування», «перспективний план», «календарний план», «попередній контроль», «поточний контроль», «підсумковий контроль»;
- обрати методики для обстеження рівня сформованості основних рухів у дошкільників.

Рекомендована література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 68 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – Суми : Мрія ЛТД. 2001. – 216с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428с.
5. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров`я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : 1998. – 126с.
6. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров`я малюків. / Збірник науково-методичних матеріалів. – Запоріжжя, 1997
7. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К.: Радянська школа, 1980. – 96 с.
8. Дубогай О.Д. Щоденник здоров`я дошкільника / О. Д. Дубогай. – К.: Рад. школа, 1999. – 86с.
9. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Фізкультура, мы и дети / А. Д. Дубогай – К.: 1989. – 134с.
10. Закон України «Про дошкільну освіту».<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
11. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». – К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль: Мандрівнець, 2012. – 264с.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271с.
14. Традиції фізичної культури в Україні / Збірник матеріалів. – К.: 1997. –128 с.

**Контрольні завдання з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти»
для студентів денної форми навчання
спеціальності «Дошкільна освіта»**

Варіант 1

1. Обґрунтувати рекомендації С. Русової з питань фізичного виховання дошкільників, їх актуальність в практиці сьогодення.
2. Розкрити необхідність навчання дітей основних видів рухів в молодшій та середній групах.
3. Дати оцінку пішим переходам та екскурсіям у фізичному вихованні дошкільників. Обґрунтувати свою думку.

Варіант 2

1. Визначити особливості співвідношення методів та прийомів на різних етапах навчання дошкільників основним рухам.
2. Розкрити та порівняти вимоги щодо діяльності вихователя під час організації рухливих ігор в молодшій та середній групах.
3. Проаналізувати розділ «Фізкультурно-оздоровча робота» в програмах «Впевнений старт», «Українське дошкілля» і визначити подібне і відмінне, висловити власну думку.

Варіант 3

1. Визначити особливості системи фізичного виховання П.Ф. Лесгафта. Обґрунтувати її актуальність та реалізацію в практиці сучасного дошкільного закладу.
2. Обґрунтувати необхідність використання музики на фізкультурних заняттях в ДНЗ.
3. Проаналізувати зміст розділу «Вправи з бігу» в програмах «Впевнений старт», «Українське дошкілля», визначити спільне, відмінне.

Варіант 4

1. Визначити зміст і структуру занять з фізичної культури, вказати, як співвідносяться всі його частини.
2. Розкрити сутність медико-педагогічного контролю, його місце в практиці дошкільного закладу.
3. Визначити завдання фізкультурних свят та розваг. Обґрунтувати їх доцільність (недоцільність).

Варіант 5

1. Охарактеризувати типи занять з фізкультури, їх класифікація.

2. Обґрунтувати доцільність (недоцільність) обліку в роботі з фізичного виховання. Висловити ставлення до різних видів обліку.
3. Проаналізувати зміст розділу «Вправи з рівноваги» в програмах «Впевнений старт», «Українське дошкілля».

Варіант 6

1. Розкрити засоби фізичного виховання на заняттях та в повсякденному житті. Обґрунтувати значення.
2. Дати оцінку поточному та індивідуальному способу виконання основних рухів, обґрунтувати їх місце в структурі заняття.
3. Проаналізувати зміст розділу «Вправи у катанні, киданні, ловінні» в програмах «Впевнений старт», «Українське дошкілля».

Варіант 7

1. Охарактеризувати теорію і методика рухливих ігор, створеної П.Ф. Лесгафтом. Розкрити її актуальність в практиці сучасного дитсадка.
2. Дати оцінку груповому способу виконання основних рухів, обґрунтувати їх місце у структурі заняття.
3. Проаналізувати зміст розділу «Вправи із стрибків» у програмі «Українське дошкілля».

Варіант 8

1. Визначити та обґрунтувати вимоги до добору вправ, комплексу ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення занять з фізкультури з дітьми старшого дошкільного віку.
3. Визначити функціональні обов'язки завідуючої та методиста з питань фізичного виховання дошкільників.

Варіант 9

1. Визначити місце та обґрунтувати значення ігор в руховому режимі дня дошкільників, особливості їх добору.
2. Обґрунтувати доцільність (недоцільність) навчання дошкільників плаванню. Дібрати методи та прийоми навчання.
3. Розкрити завдання та місце індивідуальної роботи з дітьми в системі фізичного виховання.

Варіант 10

1. Охарактеризувати форми фізичного виховання дошкільників. Обґрунтувати їх місце в системі роботи дошкільного закладу.
2. Обґрунтувати значення вкладу В.В. Гориневського в розвиток теорії фізичного виховання дошкільників.
3. Проаналізувати зміст розділу «Вправи спортивного характеру» в програмах «Українське дошкілля», «Впевнений старт».

Варіант 11

1. Обґрунтувати структуру заняття з фізичної культури, визначити завдання кожної частини заняття.
2. Зіставити завдання фізичного виховання дітей на першому і другому році життя. Дібрати методи та прийоми їх реалізації.
3. Розкрити необхідність індивідуальної роботи з фізичної культури, її місце в режимі дня.

Варіант 12

1. Розкрити класифікаційні ознаки рухливих ігор, їх особливості, що відрізняють від інших фізичних вправ. Визначити місце гри на заняттях.
2. Визначити та обґрунтувати вимоги щодо умов проведення ранкової гімнастики.
3. Проаналізувати зміст розділу «Вправи спортивного характеру» в програмах «Впевнений старт», «Українське дошкілля».

Варіант 13

1. Обґрунтувати значення загартовуючих заходів, визначити особливості їх використання.
2. Проаналізувати зміст розділу «Вправи з лазіння» в програмах «Впевнений старт», «Українське дошкілля», визначити спільне, відмінне.
3. Розкрити необхідність фізкультурного обладнання та посібників на майданчику кожної вікової групи.

Варіант 14

1. Розкрити взаємозв'язок теорії та методики фізичного виховання з іншими науками.
2. Обґрунтувати необхідність загартування організму дитини.
3. Охарактеризувати особливості методики проведення рухливих ігор в молодших групах.

Варіант 15

1. Охарактеризувати наочні методи навчання фізичним вправам. Розкрити їх особливості.
2. Обґрунтувати методи та прийоми формування правильної постави у дітей 5-го, 6-го року життя. Визначити доцільність фізхвилинок.
3. Розкрити особливості методики проведення занять з фізкультури з дітьми молодшого дошкільного віку.

Варіант 16

1. Охарактеризувати словесні методи навчання фізичним вправам. Розкрити їх особливості, їх місце в занятті з фізичної культури.
2. Обґрунтувати вимоги добору загальнорозвиваючих вправ до комплексу. Дати оцінку особливостям комплексів для дітей різних вікових груп.
3. Проаналізувати зміст роботи з розділу «Вправи з рівноваги» в програмах «Впевнений старт», «Українське дошкілля».

Варіант 17

1. Охарактеризувати практичні методи навчання фізичним вправам. Розкрити їх особливості.
2. Проаналізувати Базовий компонент дошкільної освіти з основних рухів, показати його відмінність (схожість) від програм.
3. Дати характеристику занять як основної форми навчання фізичним вправам.

Варіант 18

1. Охарактеризувати стан розвитку теорії та методики фізичного виховання на сучасному етапі.
2. Порівняти зміст понять «рухові вміння» та «рухові навички». В чому полягає залежність цих понять?
3. Розкрити спосіб організації старших дошкільників у процесі фізкультурного заняття – «колове тренування».

Варіант 19

1. Визначити дидактичні принципи навчання дошкільників фізичним вправам.
2. Обґрунтувати значення рухливих ігор в оволодінні дошкільниками основних рухів в старшому дошкільному віці.
3. Значення самостійної рухової діяльності, її місце в режимі дня дошкільного закладу.

Варіант 20

1. Обґрунтувати освітні завдання з фізичного виховання.
2. Розкрити методи і прийоми навчання стрійовим вправам відповідно до вікових особливостей дітей.
3. Охарактеризувати особливості бігу дітей третього року життя.

Варіант 21

1. Визначити умови, що забезпечують вирішення завдань фізичного виховання дошкільників. Їх роль в організації та проведенні занять.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення занять з фізкультури у змішаних групах.
3. Обґрунтувати доцільність (недосконалість) календарних і перспективних планів з фізичної культури.

Варіант 22

1. Розкрити доцільність роботи з фізичного виховання з дітьми раннього віку.
2. Пояснити шляхи здійснення морального, розумового, естетичного, трудового виховання у процесі занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.
3. Розкрити суть принципів систематичності та послідовності.

Варіант 23

1. Розкрити особливості індивідуальної роботи з фізичного виховання з дітьми раннього віку.
2. Визначити сутність понять «фізичне виховання», «фізичний розвиток».
3. Дати характеристику дитячому туризму, показати його вплив на фізичний розвиток дітей.

Варіант 24

1. Визначити особливості методики з фізичного виховання дітей дошкільного віку за М. Єфименко.
2. Розкрити роль вихователя в організації та проведенні рухливих ігор з дітьми різних вікових груп.
3. Пояснити необхідність використання нетрадиційного обладнання для підвищення рухової активності дітей дошкільного віку.

Варіант 25

1. Розкрити сутність фізхвилинок і фізпауз та їх значення у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризувати особливості проведення ранкової гімнастики в групах дітей раннього віку.
3. Обґрунтувати значення і організацію роботи ДНЗ з сім'єю з питань фізичного виховання дітей.

Варіант 26

1. Розкрити значення спортивних вправ у фізичному розвитку дітей-дошкільників.
2. Охарактеризувати доцільність і розкрити зміст роботи ДНЗ із сім'єю з фізичного виховання дітей.
3. Обґрунтувати доцільність дотримання гігієнічних умов у фізичному розвитку дітей.

Варіант 27

1. Розкрити організацію і планування Дня здоров'я в різних вікових групах ДНЗ.
2. Вимоги до складання комплексу фізичних вправ для дітей 3-го року життя.
3. Охарактеризувати види щільності занять з фізичної культури та умови її підвищення в роботі з дітьми.

Варіант 28

1. І. Боберський, як засновник української системи тіловиховання.
2. Проаналізувати засоби і методи розвитку гнучкості дітей дошкільного віку.
3. Розкрити сутність поняття «диференційований підхід до фізичного виховання дошкільників».

Варіант 29

1. Розкрити значення фізичної культури у гармонійному розвитку особистості.
2. Вимоги до складання комплексу фізичних вправ для дітей різновікових груп.
3. Зіставити і охарактеризувати особливості стрибків дітей старшого дошкільного віку.

Варіант 30

1. Визначити і обґрунтувати роль музики на заняттях з фізичної культури дошкільників.
2. Охарактеризувати становлення і розвиток системи фізичного виховання в Україні.
3. Розкрити суть принципів доступності і індивідуалізації.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра дошкільної освіти

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти»

Для напряму/спеціальності 012 Дошкільна освіта

Автори:
доцент Лісовська Т.А

Методичні рекомендації щодо виконання самостійної роботи студента.

Творчо-пошукові завдання. Даний вид роботи розподіляється між студентами на першій зустрічі з даного курсу самостійно з тим розрахунком, щоб на одного студента припала одна тема. Студент виконує це завдання протягом двох тижнів і здає викладачеві на кафедрі. Дана робота повинна містити в собі такі складові:

- титульний аркуш, на якому студент позначає повну назву навчального закладу, в якому він навчається; дисципліну, з якої зроблено завдання; тему творчо-пошукової роботи; прізвище, ім'я, по-батькові та групу студента, який виконував роботу; прізвище, ім'я, по-батькові викладача, який має перевірити дану творчо-пошукову роботу;
- вступ, в якому студент описує актуальність теми, об'єкт, предмет, мету та завдання творчо-пошукової роботи;
- основна частина, в якій студент описує зміст роботи, робить аналіз використаної літератури і описує власні думки щодо вирішення проблеми, яку він обрав;
- висновки, які студент пише самостійно, спираючись на основну частину роботи та відповідно до завдань роботи;
- список використаної літератури, який повинен містити не менше 5 джерел, окрім навчально-методичних рекомендацій, посібників та підручників.

Вся робота оформлюється студентом наступним чином: 14 шрифт, 1,5 інтервал, Times New Roman, дотримуючись полів: верхнє, лівє, нижнє – 2 см, правє – 1,5 см, абзац – 1,25 см, обсягом до 10 сторінок.

Доповідь. Даний вид роботи розподіляється між студентами на першій зустрічі з даного курсу самостійно з тим розрахунком, щоб на одного студента припала одна тема. Студент виконує це завдання протягом першої половини триместру і здає викладачеві на кафедрі. Дана робота повнна містити в собі такі складові:

- титульний аркуш, на якому студент позначає повну назву навчального закладу, в якому він навчається; дисципліну, з якої зроблено завдання; тему творчо-пошукової роботи; прізвище, ім'я, по-батькові та групу студента, який виконував роботу; прізвище, ім'я, по-батькові викладача, який має перевірити дану творчо-пошукову роботу;
- вступ, в якому студент описує актуальність теми завдання, об'єкт, предмет, мету та завдання творчо-пошукової роботи;
- основна частина, в якій студент описує зміст роботи, робить аналіз використаної літератури і описує власні думки щодо вирішення проблеми, яку він обрав;
- висновки, які студент пише самостійно, спираючись на основну частину роботи та відповідно до завдань роботи;

- список використаної літератури, який повинен містити не менше 5 джерел літератури, окрім навчально-методичних рекомендацій, посібників та підручників.

Вся робота оформлюється студентом наступним чином: 14 шрифт, 1,5 інтервал, Times New Roman, дотримуючись полів: верхнє, ліве, нижнє – 2 см, праве – 1,5 см, абзац – 1,25 см, обсягом до 10 сторінок.

Теми творчо-пошукових робіт

1. Предмет теорії та методики фізичного виховання.
2. Основні поняття курсу «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти»
3. Функції фізичного культури.
4. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами.
5. Природничо – наукові дослідження у галузі фізичного виховання.
6. Основні методи наукових досліджень у галузі фізичного виховання.
7. Етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання.
8. Характеристика системи тіловиховання в Запорізькій Січі.
9. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку у творчому доробку педагогів минулого.
10. Основні джерела розвитку теорії та методики фізичного виховання.
11. Сучасні проблеми теорії фізичного виховання дошкільного віку.
12. Характеристика завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.
13. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання.
14. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.
15. Поняття про зміст, структуру і техніку фізичних вправ, просторова характеристика, просторова-часова та часова характеристика.
16. Особливості вибору фізичних вправ для розвитку фізичних якостей у дошкільників.
17. Єдність навчання, виховання й розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
18. Специфіка реалізації принципів навчання у фізичному вихованні.
19. Методи і прийоми навчання фізичних вправ.
20. Співвідношення дидактичних методів і прийомів навчання на різних етапах навчання дошкільників рухових дій.
21. Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку.
22. Гімнастика як засіб фізичного виховання. Види гімнастики.
23. Особливості використання загально розвивальних видів гімнастики в дошкільному початковому закладі.
24. Особливості змісту і методики навчання дітей різних вікових груп вправ із шиккування та перешиккування.
25. Особливості змісту і методики навчання дітей різних вікових груп загально розвивальних вправ.
26. Особливості змісту та методики навчання дітей різних вікових груп танцювальних вправ.
27. Методика навчання дошкільників основних рухів.

28. Комплексний вплив вправ спортивного характеру на всебічний розвиток дітей.
29. Правила вибору вправ спортивного характеру.
30. Види спортивних вправ у дошкільному навчальному закладі. Їх значення для всебічного розвитку дітей.
31. Ігри з елементами спорту.
32. Рухлива гра як засіб та метод фізичного виховання дітей.
33. Класифікація для рухливих ігор.
34. Особливості методики проведення рухливих ігор.
35. Фізичне виховання дітей раннього віку.
36. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.
37. Заняття з фізичної культури – основна форма роботи з фізичного виховання в умовах дошкільного віку.
38. Забезпечення рухової активності дітей дошкільного віку в повсякденному житті.
39. Планування й облік роботи з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі.
40. Створення умов у дошкільному навчальному закладі для фізичного виховання дітей.
41. Зв'язок сім'я та дошкільного навчального закладу в роботі з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.

Орієнтовна тематика доповідей з фізичного виховання дошкільників

1. Заняття з фізичної культури та їх значення для всебічного розвитку дітей.
2. Інноваційні технології фізичного виховання дошкільників.
3. Методики визначення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.
4. Оздоровчі технології в освітньому процесі дошкільного навчального закладу.
5. Вплив різних факторів на показники моторності щільності заняття з фізичної культури.
6. Особливості системи фізичного виховання дітей раннього віку.
7. Правила запису загально розвивальних вправ під час розроблення конспекту фізкультурного заняття, ранкової гімнастики.
- 8.Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку і їх урахування в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.
9. Естетичне виховання дітей на заняттях з фізичної культури.
10. Рухова активність дітей і проблеми її активізації.
11. Безпека життєдіяльності в системі фізичного виховання дошкільників. 12. Прийоми здійснення страховки та попередження дитячого травматизму.

Теми доповідей

1. Предмет теорії і методики фізичного виховання.
2. Основні поняття курсу « теорія і методика фізичного виховання.»
3. Функції фізичного культури.
4. Зв'язок теорії фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами.
5. Природничо – наукові дослідження у галузі фізичного виховання.

6. Основні методи наукових досліджень у галузі фізичного виховання.
7. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
8. Характеристика системи тіловиховання в Запорізькій Січі.
9. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку у творчому доробку педагогів минулого.
10. Основні джерела розвитку теорії і методики фізичного виховання.
11. Сучасні проблеми теорії фізичного виховання дошкільного віку.
12. Характеристика завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.
13. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання.
14. Характеристика фізичних вправ як основного засобу фізичного виховання.
15. Поняття про зміст, структуру, і техніку фізичних вправ, просторова характеристика, просторова-часова та часова характеристика.
16. Особливості вибору фізичних вправ для розвитку фізичних якостей у дошкільників.
17. Єдність навчання. Виховання й розвитку дітей у процесі фізичного виховання.
18. Специфіка реалізації принципів навчання у фізичному вихованні.
19. Методи і прийоми навчання фізичних вправ.
20. Співвідношення дидактичних методів і прийомів навчання на різних етапах навчання дошкільників рухових дій.
21. Вікові особливості дітей раннього та дошкільного віку.
22. Гімнастика як засіб фізичного виховання. Види гімнастики.
23. Особливості використання загально розвивальних видів гімнастики в дошкільному початковому закладі.
24. Особливості змісту і методики навчання дітей різних вікових груп вправ із шикування та перешікування.
25. Особливості змісту і методики навчання дітей різних вікових груп загально розвивальних вправ.
26. Особливості змісту та методики навчання дітей різних вікових груп танцювальних вправ.
27. Методика навчання дошкільників основних рухів.
28. Комплексний вплив вправ спортивного характеру на всебічний розвиток дітей.
29. Правила вибору вправ спортивного характеру.
30. Види спортивних вправ у дошкільному навчальному закладі. Їх значення для всебічного розвитку дітей.
31. Ігри з елементами спорту.
32. Рухлива гра як засіб та метод фізичного виховання дітей.
33. Класифікація для рухливих ігор.
34. Особливості методики проведення рухливих ігор.
35. Фізичне виховання дітей раннього віку.
36. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.
37. Заняття з фізичної культури – основна форма роботи з фізичного виховання в умовах дошкільного віку.
38. Забезпечення рухової активності дітей дошкільного віку в повсякденному житті.
39. Планування й облік роботи з фізичного виховання в дошкільному початковому закладі.
40. Створення умов у дошкільному навчальному закладі для фізичного виховання дітей.

41. Зв'язок сім'ї та закладу дошкільної освіти в роботі з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.

ТЕСТИ З ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти»

1. Організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування й поліпшення її основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, називається:

- а) фізкультурною освітою;
- б) фізичним вихованням;
- в) фізичним розвитком;
- г) фізичною культурою.

2. Праці якого вченого були покладені в основу сучасної теорії та методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни?

- а) Б. А. Ашмаріна;
- б) Е. С. Вільчковського;
- в) Т. І. Дмитренко;
- г) П. Ф. Лесгафта.

3. Метою фізичного виховання з раннього дитинства є:

- а) розвиток фізичних якостей людини;
- б) всебічний фізичний розвиток дитини;
- в) формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;
- г) виховання вольових якостей людини.

4. Хто є автором «Детки» - система природного оздоровлення людини:

- а) Б. Нікітін;
- б) П. Іванов;
- в) П. Лесгафт;
- г) Е. Вільчковський.

5. Хто є автором програми з фізичного виховання «Будь здоровим, малюк?»

- а) Е. С. Вільчковський;
- б) Н. Ф. Денисенко;
- в) М. М. Єфименко;
- г) В. Ликова.

6. Виховні завдання фізичного виховання спрямовані на:

- а) виховання позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури;

- б) формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій;
- в) охорону життя, зміцнення здоров'я, усебічний фізичний розвиток, загартування та вдосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності;
- г) здобуття доступних уявлень та знань про корисність занять фізичною культурою, основні гігієнічні вимоги та правила.

7. Ця група методів ґрунтується переважно на словесних поняттях про рухові дії:

- а) наочні методи;
- б) практичні методи;
- в) словесні методи;
- г) евристичні методи.

8. Зміст фізичних вправ – це:

- а) взаємозв'язок різноманітних процесів в організмі людини під час виконання певного руху;
- б) співвідношення просторових, часових та динамічних параметрів рухів;
- в) сукупність якостей і процесів, що визначають їх вплив на дієздатність організму, формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини;
- г) зовнішня і внутрішня структура.

9. Техніка фізичних вправ – це:

- а) механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати;
- б) найважливіша частина основного механізму кожного руху;
- в) способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність;
- г) спосіб, за допомогою якого виконується вправа.

10. Рухове вміння – це:

- а) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній, ще не засвоєній деталі рухової дії;
- б) здатність чітко виконувати рух;
- в) здатність виконувати рух автоматично;
- г) здатність виконувати рух у складних координаційних умовах.

11. Рухова навичка – це:

- а) здатність виконувати рух, концентруючи увагу на ще не засвоєних елементах руху;
- б) здатність виконувати дію автоматизовано, що дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху;
- в) початковий етап оволодіння рухом;
- г) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній, ще не засвоєній деталі рухової дії.

12. Спеціальна система методів та методичних прийомів навчання, а також форм організації дітей під час виконання фізичних вправ називається:

- а) методами навчання;

- б) руховими діями;
- в) методикою навчання;
- г) навчанням і викладанням.

13. Після підготовчої частини заняття урочного типу частота серцевих скорочень дитини не повинна перевищувати більш ніж на:

- а) 20-25%;
- б) 40-50%;
- в) 60-70%;
- г) 75-80%.

14. Вік дитини від 1 до 3 років називається:

- а) перше дитинство;
- б) грудний вік;
- в) новонароджений;
- г) раннє дитинство.

15. В ранньому і дошкільному віці дітей в першу чергу слід звертати увагу на розвиток:

- а) координаційних здібностей;
- б) швидкісних здібностей;
- в) силових здібностей;
- г) здібності до гнучкості в суглобах.

16. Яка тривалість денного сну повинна бути у дітей в віці 3-4 роки:

- а) 1 година;
- б) 1,5 години;
- в) 2 години;
- г) 2,5 години.

17. В дошкільний вік дитини які м'язи одержують переважний розвиток:

- а) розгиначів;
- б) згиначів;
- в) рук;
- г) ніг.

18. Навчання руху починається:

- а) зі створення загального початкового зорового уявлення про рух і спосіб його виконання;
- б) із безпосереднього розучування техніки руху розчленовано;
- в) із безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому;
- г) із розучування підготовчих вправ.

19. Спосіб організації дітей на фізкультурному занятті, під час якого діти одночасно виконують одну й ту саму вправу, є:

- а) груповим;
- б) індивідуальним;
- в) поточним;

г) фронтальним.

20. Гімнастика, спрямована на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, оволодіння загальними основами рухових дій, виховання моральних, вольових та естетичних якостей, називається:

- а) художньою;
- б) лікувальною;
- в) гігієнічною;
- г) основною.

21. Гімнастика, яка широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла, – це:

- а) художня гімнастика;
- б) лікувальна гімнастика;
- в) гігієнічна гімнастика;
- г) основна гімнастика;

22. Вихідне положення, що характеризується положенням тіла: п'ятки разом, носки нарізно, спина прямо, руки вздовж тулуба – це:

- а) вузька стійка;
- б) широка стійка;
- в) основна стійка.

23. Укажіть кількість стрибків під час проведення ранкової гімнастики для дітей старшої групи:

- а) 6;
- б) 10;
- в) 20;
- г) 24.

24. Фізкультурна пауза триває:

- а) 3- 5 хвилин;
- б) 6-8 хвилин;
- в) 8-10 хвилин;
- г) 6-10 хвилин.

25. Комплекси фізкультхвилинок дітей дошкільного віку містять:

- а) 2-3 вправи, кожна з яких повторюється 3-4 рази;
- б) 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів;
- в) 4-5 вправ, кожна з яких повторюється 4-5 разів;
- г) 4-6 вправ, кожна з яких повторюється 3-4 рази.

26. Комплекс вправ для фізкультхвилинок змінюється:

- а) через 2-3 тижні;
- б) через 3-4 тижні;
- в) через 1-2 тижні;
- г) раз на квартал.

27. Кількість загальнорозвивальних вправ у комплексі ранкової гімнастики для дітей старшої групи становить:

- а) 4–5 вправ;
- б) 5–6 вправ;
- в) 7–8 вправ;
- г) 6–7 вправ.

28. Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикує дітей старшої групи:

- а) в коло;
- б) в шеренгу;
- в) в ланки;
- г) в колону.

29. Яка кількість основних рухів на фізкультурному занятті у другій молодшій групі використовується?

- а) 2-3 рухи;
- б) 3-4 рухи;
- в) 4-5 рухів;
- г) 5-6 рухів.

30. Дітей, якої вікової групи можна вчити стрибати зі скакалкою?

- а) першої молодшої;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) другої молодшої.

31. Ходьба по лаві (колоді) назустріч один одному з поступовим розходженням, тримаючись за руки, проводиться:

- а) із першої молодшої групи;
- б) із середньої групи;
- в) зі старшої групи;
- г) із другої молодшої.

32. Вага торбинки з піском для метання становить:

- а) 100 г;
- б) 150 г;
- в) 50 г;
- г) 170 г.

33. У дошкільників старшої групи в процесі вдосконалення навички ходьби основна увага звертається:

- а) на вироблення правильної постави, чіткого та ритмічного кроку, природного руху руками;
- б) на оволодіння координацією рухів рук та ніг, вільного руху руками;
- в) на привчання виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією рук та ніг;

г) на природне положення тіла, енергійні рухи рук.

34. Становлення локомоторики бігу в дитини починається:

- а) з 14-16 місяців;
- б) з 15-17 місяців;
- в) з 16-18 місяців;
- г) з 17-20 місяців.

35. Помилки, яких часто припускаються дошкільники старшої групи під час стрибків у висоту з розбігу – це:

- а) приземлення на одну ногу й переступання вперед;
- б) невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням;
- в) невміння швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються;
- г) неправильне вихідне положення – діти низько опускають голову, погано згинають ноги.

36. На якому етапі формування рухової навички використовують рухливі ігри?

- а) на першому;
- б) на другому;
- в) на третьому;
- г) на четвертому.

37. В основу сюжетних рухливих ігор покладене:

- а) чітке виконання ігрового завдання;
- б) інтенсивне виконання рухів;
- в) життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів);
- г) елементи спортивних ігор.

38. Нові рухливі ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп:

- а) 2 дні підряд;
- б) 2-3 дні підряд ;
- в) 3-4 дні підряд;
- г) щодня протягом тижня.

39. Більшість сюжетних рухливих ігор дошкільників є:

- а) колективними;
- б) індивідуальними;
- в) підгруповими;
- г) самотійними.

40. До якого виду ігор за ступенем фізичного навантаження належить така рухова діяльність: метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами, підлізання під дугу, переступання через предмети тощо?

- а) малої рухливості;
- б) середньої рухливості;
- в) високої рухливості.
- г) спортивного спрямування.

41. У старшій групі рухлива гра повторюється:

- а) 3-4 рази;
- б) 2-3 рази;
- в) 2рази;
- г) до 5 разів.

42. Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор є:

- а) цілеспрямованою руховою активністю;
- б) довільною руховою активністю;
- в) мимовільною руховою активністю;
- г) оптимальною руховою активністю.

43. Для дошкільників якої вікової групи велике значення має підбиття підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх?

- а) першої молодшої;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) другої молодшої.

44. Для якої вікової групи характерні такі ігри: «Квач» , «Снігурі та кіт» , «Вудочка» , «Чия ланка швидше збереться» ?

- а) для молодшої;
- б) для середньої;
- в) для старшої;
- г) для підготовчої.

45. Під час пояснення змісту гри найкраще розміщувати дітей:

- а) у шеренгу;
- б) у коло;
- в) у півколо;
- г) у те положення, з якого вони почнуть гру.

46. Які ігри за ступенем фізичного навантаження проводяться на прогулянках, за годину до денного сну та після нього?

- а) малої рухливості;
- б) середньої рухливості;
- в) великої рухливості;
- г) будь-якої рухливості.

47. У якій віковій групі можна використовувати такі спортивні вправи: бадмінтон, настільний теніс, городки?

- а) у першій молодшій;
- б) у другій молодшій;
- в) у середній;
- г) у старшій групі.

48. У якій віковій групі діти оволодівають умінням кататися на ковзанах?

- а) у першій молодшій групі ;
- б) у другій молодшій групі;
- в) у середній групі;
- г) у старшій групі.

49. З якої вікової групи починають учити дітей ходити на лижах?

- а) з першої молодшої групи;
- б) з другої молодшої групи;
- в) із середньої групи;
- г) зі старшої групи.

50. З якої вікової групи починають навчати дітей кататися на двоколісному велосипеді?

- а) з першої молодшої групи;
- б) з другої молодшої групи;
- в) із середньої групи;
- г) зі старшої групи.

51. Прийом «підставка справа» характерний для гри:

- а) бадмінтон;
- б) городки;
- в) настільний теніс;
- г) баскетбол;

52. Тривалість одного тайму під час гри в футбол для дітей старшої групи становить:

- а) 10– 15 хв;
- б) 15–20 хв;
- в) 20–25 хв;
- г) 25–30 хв.

53. Для гри в городки дошкільникам використовують два квадрати:

- а) зі стороною 1 м на відстані 1-1,5 м;
- б) зі стороною 1,5 м на відстані 2-2,5 м;
- в) зі стороною 2 м на відстані 2-3 м;
- г) зі стороною 2 м на відстані 1-1,5 м.

54. Однією з початкових вправ під час навчання гри в бадмінтон є:

- а) жонгливання воланом;
- б) виконання різноманітних ударів ракеткою;
- в) підбивання ракеткою волана;
- г) відбивання волана.

55. Назвіть дозування загально розвивальних вправ для середньої групи:

- а) 6–8 повторень;
- б) 6–7 повторень;
- в) 4–5 повторень ;

г) 5–6 повторень.

56. Виокреміть кількість основних рухів на фізкультурному занятті у другій молодшій групі:

- а) 2–3 рухи;
- б) 3–4 рухи;
- в) 4–5 рухів;
- г) 6 рухів.

57. У дітей старшого дошкільного віку в процесі вдосконалення навички ходьби основна увага звертається на:

- а) вироблення правильної постави, чіткого та ритмічного кроку, природного руху руками;
- б) оволодіння координацією рухів рук та ніг, вільного руху руками;
- в) привчання виконувати ходьбу впевнено, легко, з правильною координацією рук та ніг;
- г) природне положення тіла, енергійні рухи рук.

58. Яка кількість основних рухів використовується на фізкультурному занятті в другій молодшій групі?

- а) 2-3 рухи;
- б) 3-4 рухи ;
- в) 4-5 рухів;
- г) 5-6 рухів.

59 . Фізкультурне заняття - це:

- а) форма активізації рухової активності дітей;
- б) форма навчання дошкільників основних рухів;
- в) розвиток рухових якостей дітей;
- г) виховання вольових якостей дітей.

60 . Підготовча частина фізкультурного заняття має таку мету:

- а) організація дітей, зосередження їх уваги на виконанні фізичних вправ, створення бадьорого настрою, забезпечення психологічної та фізіологічної підготовки організму дітей;
- б) формування правильної постави;
- в) підтримка гарного настрою дітей;
- г) розвиток психічних процесів дошкільників.

61. У основній частині фізкультурного заняття розв'язуються такі завдання:

- а) формування рухових навичок;
- б) організація дитячого колективу;
- в) підготовка атрибутів;
- г) загартування організму дітей.

62. У заключній частині фізкультурного заняття розв'язуються такі завдання:

- а) зміцнення слабких м'язів;

- б) зниження навантаження на організм дитини;
- в) удосконалення рухових навичок;
- г) розучування нової гри великої рухливості.

63. Заняття з фізичного виховання з дітьми 2-6 років проводиться:

- а) два рази на тиждень;
- б) три рази на тиждень;
- в) чотири рази на тиждень;
- г) щоденно.

64. Структура заняття з фізкультури в дошкільному навчальному закладі складається:

- а) з чотирьох частин;
- б) з трьох частин;
- в) з п'яти частин;
- г) з двох частин.

65. Моторна щільність фізкультурного заняття – це:

- а) відношення часу, витраченого дітьми на виконання рухів, до загальної тривалості заняття;
- б) співвідношення загального часу заняття і часу, витраченого дітьми на рух, а також педагогічно виправданий час;
- в) виконання рухів за одиницю часу;
- г) кількість рухів за одну хвилину.

66. Яка з частин фізкультурного заняття має на меті організацію дітей, зосередження їхньої уваги на вправах, створення бадьорого настрою?

- а) вступна;
- б) підготовча;
- в) основна;
- г) заключна.

67. З якої вікової групи проводиться перешиккування трійками через центр?

- а) молодшої ;
- б) середньої;
- в) старшої;
- г) підготовчої.

68. Протягом якого часу в усіх вікових групах проводиться комплекс загальнорозвивальних занять:

- а) протягом тижня;
- б) протягом двох тижнів;
- в) протягом трьох тижнів;
- г) протягом місяця.

69. Спосіб організації заняття, коли рухи одночасно виконує кілька дітей (3–5), а решта спостерігає, чекаючи своєї черги, називається:

- а) груповим;
- б) фронтальним;
- в) змінним;
- г) поточним.

70. Заняття з фізкультури на повітрі проводяться:

- а) у першій половині дня;
- б) після сну;
- в) увечері;
- г) у другій половині дня.

71. З якої вікової групи застосовують колове тренування?

- а) середньої;
- б) старшої;
- в) підготовчої;
- г) молодшої.

72. Оптимальна моторна щільність заняття з фізкультури в середній групі становить:

- а) 65-70%;
- б) 70-75%;;
- в) 75-80%;;
- г) 60-65%; .

73. Заняття з лікувальної фізкультури в дошкільному навчальному закладі проводяться:

- а) вихователем з фізкультури;
- б) медичним працівником;
- в) вихователем групи;
- г) спільно вихователем з фізкультури та медпрацівником.

74. У першій молодшій групі в основній частині заняття дітям пропонують:

- а) один вид основних рухів;
- б) два види основних рухів;
- в) три види основних рухів;
- г) чотири види основних рухів.

75. Зміст якої форми організації активного відпочинку складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах?

- а) фізкультурного свята;
- б) фізкультурної розваги;
- в) пішохідного переходу;
- г) дня здоров'я.

76. Пішохідний перехід здійснюється:

- а) у першій половині дня;
- б) у другій половині дня;

- в) за бажанням вихователя та дітей;
- г) одразу після сніданку.

77. Спортивне свято в дошкільному навчальному закладі проводиться:

- а) один раз протягом року;
- б) 2-3 рази на рік;
- в) 1-2 рази на місяць;
- г) один раз на тиждень.

78. Тривалість фізкультурного свята:

- а) близько однієї години;
- б) близько 1,5 години;
- в) близько двох годин;
- г) свято триває протягом дня.

79. Фізкультурна розвага проводиться:

- а) кожного дня;
- б) 1–2 рази на рік;
- в) один раз на місяць;
- г) 2–3 рази на місяць.

80. День здоров'я в дошкільному навчальному закладі планується і проводиться;

- а) 2–3 рази на місяць;
- б) 1–2 рази на рік;
- в) один раз на місяць;
- г) один раз на тиждень.

81. Довжина шляху пішохідного переходу в один кінець для старших дошкільників становить:

- а) 1 км;
- б) 1,5 км;
- в) 2 км;
- г) 2,5 км.

82. В дошкільних навчальних закладах фізкультпаузи і фізкультхвилинки використовують з метою:

- а) навчання новим руховим діям;
- б) додаткового розвитку рухових здібностей;
- в) удосконалення раніше засвоєних рухових навичок;
- г) попередження у дітей втоми та активного відпочинку.

83. Основою для планування є:

- а) програмний матеріал для кожної вікової групи;
- б) графік розподілу навчального матеріалу на місяць або квартал;
- в) основні завдання виховання;
- г) конспекти занять

84. Яке планування доцільно складати у вигляді графіка?

- а) календарне;
- б) перспективне;
- в) рекомендоване;

85. У якому з планів зазначається план-конспект заняття з фізичної культури, рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру:

- а) у річному;
- б) у кварталному;
- в) у місячному;
- г) на кожен день.

86. Який вид обліку в дошкільному закладі не використовується:

- а) попередній;
- б) проміжний;
- в) поточний;
- г) підсумковий.

87. Планування, яке дає можливість методично правильно розподілити навчальний матеріал протягом тривалого проміжку часу, поступово ускладнюючи його, установити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами, називається:

- а) перспективним;
- б) календарним;
- в) індивідуальним;
- г) річним.

88. Які з педагогічних завдань, як правило, не фіксуються в плані заняття з фізкультури?

- а) освітні;
- б) виховні;
- в) оздоровчі;
- г) освітні та виховні.

89. Під час обстеження бігу дитина виконує основний рух:

- а) один раз;
- б) два рази;
- в) три рази;
- г) чотири рази.

90. У якому з планів зазначається план-конспект заняття з фізичної культури, рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру:

- а) у річному;
- б) у кварталному;
- в) у місячному;
- г) на кожен день.

91. Заняття з лікувальної фізкультури в дошкільному навчальному закладі проводяться:

- а) вихователем з фізкультури;
- б) медичним працівником;
- в) вихователем групи;
- г) спільно вихователем з фізкультури та медпрацівником.

92. Вік дитини від 1 до 3 років називається:

- а) перше дитинство;
- б) грудний вік;
- в) новонароджений;
- г) раннє дитинство.

93. Основними засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку

є:

- а) оздоровчі сили природи;
- б) гігієнічні фактори;
- в) оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори;
- г) фізичні вправи.

94. В ранньому і дошкільному віці дітей в першу чергу слід звертати увагу на розвиток:

- а) координаційних здібностей;
- б) швидкісних здібностей;
- в) силових здібностей;
- г) здібності до гнучкості в суглобах.

95. Яка тривалість денного сну повинна бути у дітей в віці 3-4 роки:

- а) 1 година;
- б) 1,5 години;
- в) 2 години;
- г) 2,5 години.

96. В дошкільний вік дитини які м'язи одержують переважний розвиток:

- а) розгиначів;
- б) згиначів;
- в) рук;
- г) ніг.

97. Частота серцевих скорочень в перші роки життя в порівнянні з дорослою людиною:

- а) однакова;
- б) менша;
- в) більша.

98. Частота дихання у дитини у віці 6 років в середньому:

- а) 20-24 разів хв.;
- б) 22-25 разів хв. ;
- в) 24-28 разів хв. ;

г) 25-30 разів хв. ;

99. Фізкультурне заняття урочного типу у дитячому садку для дітей 5-6 років складає:

- а) 15-20 хв.;
- б) 20-25 хв.;
- в) 25-30 хв.;
- г) 35-45 хв.

100. Після підготовчої частини заняття урочистого типу частота серцевих скорочень дитини не повинна перевищувати більше ніж на:

- а) 20-25%;
- б) 40-50%;
- в) 60-70%;
- г) 75-80%;

