**Лекція № 1**

**Характеристика завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку**

**План**

1. Предмет та основні завдання курсу.
2. Характеристика понять теорії та методики фізичного виховання.
3. Зв'язок теорії фізичного виховання із іншими науковими дисциплінами.
4. Наукові основи теорії і методики фізичного виховання. Становлення системи фізичного виховання.
5. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
6. Актуальні проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Використана література:**

Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К. : РВВ ГДПУ 2001. – 216 с.

Дитина: Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук.кер.проекту: О.В.Огневюк, К.І.Волинець; наук. кер. програмою: Проскура О.В., Кочина Л.П., Кузьменко В.У., Кудикіна Н.В. та ін.– К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – 2012. – 492 с.

Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковський Г.П. ; за заг. Ред.. Л.П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.

**Короткий теоретичний коментар до теми**

*Метою фізичного виховання* 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 розкривається та конкретизується в загальних завданнях, які вирішуються залежно від особливостей вікового розвитку дітей. Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливість 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 покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.

*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 рефлекси. 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, підлізати 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.

*Виховні завдання* спрямовані на формування позитивних мо­ральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у 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.

**Лекція № 2**

 **Закономірності формування рухових умінь та навичок**

План

1. Поняття про рухові вміння та навички, умови їх формування.
2. Закономірності формування рухових навичок (інтерференція, фазовість, хвилеподібність, уроджений автоматизм).
3. Етапи навчання руховим діям: початкове та поглиблене розучування рухової дії, закріплення та вдосконалення рухових дій.

**Використана література:**

Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковський Г.П. ; за заг. Ред.. Л.П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.

Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного вихован­ня : навч. посіб. / О. М. Худолій.- 2-ге вид., випр. - X., 2008. - 406с.

**Короткий теоретичний коментар до теми**

Навчання у фізичному вихованні – це сумісна діяльність педаго­га та дітей, спрямована на оволодіння дошкільниками системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, ви­ховання позитивних моральних та вольових рис характеру.

Знання закономірностей цього процесу забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе вихователю здійснювати диференційований підхід, більш грамотно планувати систему занять, враховувати умови, в яких відбувається навчання.

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо ви­конання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід дитини.

*Рухове вміння* – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний, робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається.

Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку.

*Рухова навичка* – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху.

З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами почуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи.

*Початковий етап* формування навички відповідає виникненню динамічного стереотипу у корі великих півкуль мозку дитини. Він починається з першого ознайомлення з рухом, що вивчається, коли у дітей формується уявлення про спосіб виконання його, і закінчується вмінням виконати вправу у загальних рисах.

Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим дітям. Під час показу рухів, який супроводжується словесною інструкцією, діти привчаються усвідомлювати свої дії.

*На другому етапі* поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переводить до рухового аналізатора – «м'язових почуттів» (І.П. Павлов). Фізіологічний механізм формування рухової навички характеризується уточненням наміченої системи умовних рухових рефлексів, усуненням надмірного м'язового напруження. Це уточнення відбувається в міру того, як досягається необхідна концентрація нервових процесів у певних ділянках великих півкуль кори головного мозку, що є однією з характерних особливостей даного етапу формування рухової навички.

Однією з особливостей цього етапу є також те, що у більшості випадків процес уточнення відбувається не плавно, а хвилеподібно. Часто кращі спроби у виконанні рухів у дітей чергуються з гіршими.

Причиною затягнення його може бути також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але в той же час і суттєво відмінних від нової рухової дії. У даному випадку має місце негативний перенос навички (інтерференція).

Незважаючи на те, що на попередньому етапі досягається певна точність у виконанні рухової дії, у процесі подальших, повторень уточнюються окремі елементи руху. Навичка набуває нових, зовнішньо малопомітних ознак, пов'язаних з автоматизацією та стабілізацією руху.

*На третьому етапі* навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється у напрямку рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.

Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, - формування міцної і поряд з цим пластичної навички. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини у дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому удосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла.

Виконання недостатньо засвоєних рухів в обмежені проміжки часу (як цього вимагає ігрова ситуація) значно погіршується у зв'язку з тим, що на максимальній швидкості ускладнені сенсорні корекції у процесі виконання рухової дії. Таким чином, ще нестійка навичка може бути розформована.

**Лекція № 3**
**Заняття з фізичної культури як основна організаційна форма навчання дітей фізичних вправ**

План

1. Заняття – основна форма роботи з фізичного виховання.
2. Типи занять із фізичної культури.
3. Способи організації дітей на занятті.
4. Структура за зміст занять з фізкультури у ДНЗ.
5. Особливості проведення занять у різних вікових групах.
6. Типовий план побудови заняття з фізичної культури.
7. Педагогічна доцільність підготовчої та заключної частини заняття.
8. Зміст основної частини заняття.

**Використана література:**

Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К. : РВВ ГДПУ 2001. – 216 с.

Дитина: Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук.кер.проекту: О.В.Огневюк, К.І.Волинець; наук. кер. програмою: Проскура О.В., Кочина Л.П., Кузьменко В.У., Кудикіна Н.В. та ін.– К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – 2012. – 492 с.

Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковський Г.П. ; за заг. Ред.. Л.П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.

**Короткий теоретичний коментар до теми**

Заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ. Вони обов'язкові для всіх вихованців і проводяться з постійним складом дітей певної вікової групи за чітким розкладом – щоденно протягом усього календарного року. Для кожної вікової групи встановлена доцільна тривалість занять.

У процесі проведення занять з фізичної культури найбільш повно вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання: зміцнен­ня здоров'я дітей, загартування їх організму, формування вмінь та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання та ін.), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах та ін.), виховання позитивних моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.

Заняття з фізичної культури відрізняють за змістом і педагогічними завданнями. За змістом вони розподіляються на комплексні та заняття з акцентом на певний вид навчального матеріалу. З дошкільниками, як правило, проводять комплексні заняття, на яких діти виконують загальнорозвиваючі вправи, основні рухи та беруть участь у рухливій грі. Однак можна проводити заняття, що передбачають переважно один вид вправ, наприклад, плавання, катання на ковзанах, лижах та ін.

Залежно від поставлених педагогічних завдань заняття з фізичної культури поділяють на заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу, закріплення та удосконалення фізичних вправ, заняття мішаного типу та контрольні. Кожне з них має свої особливості.

Заняття з фізичної культури відрізняють за змістом і педагогічними завданнями. За змістом вони розподіляються на комплексні та заняття з акцентом на певний вид навчального матеріалу. З дошкільниками, як правило, проводять комплексні заняття, на яких діти виконують загальнорозвиваючі вправи, основні рухи та беруть участь у рухливій грі. Однак можна проводити заняття, що передбачають переважно один вид вправ, наприклад, плавання, катання на ковзанах, лижах та ін.

Залежно від поставлених педагогічних завдань заняття з фізичної культури поділяють на заняття ознайомлення з новим матеріалом, вивчення нового матеріалу, закріплення та удосконалення фізичних вправ, заняття мішаного типу та контрольні. Кожне з них має свої особливості.

Заняття *ознайомлення з новим матеріалом* можуть бути поодинокими з кожного виду фізичних вправ, тому що на наступних заняттях діти виконуватимуть вже знайомі вправи. На цьому занятті вихователь (в старших групах краще підготовлена дитина) демонструє нову вправу, її також можна показати на малюнках. Далі дітям розповідають про способи виконання даного руху. Потім передбачається обов'язкове виконання дітьми цього руху або окремих його елементів за допомогою вихователя.

Заняття *вивчення нового матеріалу* (формування рухових вмінь) провадяться після занять з ознайомленням з новим матеріалом. На цьому занятті вихователь пояснює виконання вправи, що вивчається, у разі необхідності показує її; виправляє помилки, надає допомогу та страховку; дає оцінку дітям щодо якості виконання руху.

На заняттях *закріплення та удосконалення* техніки виконання фізичних вправ формують вміння та навички основних рухів або вправ (ігор) спортивного характеру. Поступово автоматизуються елементи вправи, що вивчається, вони виконуються все більш чітко та легко, з поступовим переходом на м'язовий (підсвідомий) контроль за її виконанням. Багаторазове повторення руху у стандартних та ускладнених умовах виконання (на місцевості з подоланням природних перешкод), також у процесі рухливих ігор.

Частіше за все проводять заняття *мішаного типу,* де поряд з вивченням нового матеріалу діти вдосконалюють техніку виконання вправ і рухових дій, що вивчалися раніше.

*Контрольні заняття* проводяться як на початку, так і наприкінці кварталу або навчального року, з метою виявлення ступеня володіння дітьми основними рухами на даний період, а також визначається результативність проведеної за квартал або рік роботи.

Знання типології занять дозволяє вихователю вибрати ту організацію заняття, яка найбільше відповідає поставленим педагогічним завданням.

**Лекція № 4**

Планування та облік роботи з фізичного виховання в ЗДО

**План**

1.Планування – неодмінна умова високої ефективності організації процесу фізичного виховання в ЗДО.

2. Значення планування та обліку роботи в дошкільному закладі.

3.Реалізація дидактичних принципів під час розподілу програмного матеріалу.

4.Схема планування фізкультурно-оздоровчої роботи.

**Використана література:**

Дитина: Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук.кер.проекту: О.В.Огневюк, К.І.Волинець; наук. кер. програмою: Проскура О.В., Кочина Л.П., Кузьменко В.У., Кудикіна Н.В. та ін.– К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – 2012. – 492 с.

Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковський Г.П. ; за заг. Ред.. Л.П. Загородньої. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с.

**Короткий теоретичний коментар до теми**

Планування та облік роботи – неодмінна умова високої ефектив­ності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі.

Планування допомагає вихователеві чітко визначити перспективу роботи, сформувати 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 навчально-виховної 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 своєї 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.

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 перешикування, 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.

У зв'язку з тим, що в процесі виконання графічного плану занять можуть виникнути різні зміни (погана погода і через це перенесення заняття з майданчика у фізкультурний зал та ін.), у графі «примітки» зазначають причину невиконання тих чи інших вправ.

Графічний план дає можливість наочно бачити хід виконання кожного виду вправ, а також вносити корективи в підбір засобів фізичної культури до окремих занять.

Розподіляючи програмний матеріал у перспективному плані, необхідно пам'ятати про реалізацію дидактичних принципів: систематичності, послідовності, поступового ускладнення програмного матеріалу, повторення й правильного чергування видів рухів. У теплий період року всі заняття з фізичної культури планують на свіжому повітрі. Восени, взимку та ранньою весною два з них проводять у залі, а три – на фізкультурному майданчику.

Велике значення при складанні перспективного плану має добір доступного дітям матеріалу, який відповідав би їх можливостям у зазначений період. Дотримуючись послідовності, вихователь підбирає спочатку більш легкі для дітей фізичні вправи та ігри, які потім поступово ускладнюються.

При плануванні слід обов'язково вводити повторення фізичних вправ та ігор, які сприяють кращому засвоєнню рухових вмінь та навичок дітьми. Під час повторення доцільно вносити деякі зміни, щоб ускладнити виконання вправ або ігор. Наприклад, збільшення дистанції розбігу при стрибках у висоту та довжину, відстані до цілі при метанні предметів та ін. Рухливі ігри ускладнюються за рахунок збільшення відстані бігу, кількості ведучих та ін.