

**Глухівський національний педагогічний університет імені
Олександра Довженка**

О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тігаренко

**РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ
ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
(курс лекцій)**

Навчальний посібник

Вінниця
ТОВ «Твори»
2023

УДК 373.2.091.33-027.22:796](075.8)

К 93

Навчальний посібник схвалено вченою радою Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (протокол № 8 від 25.01.2023 р.)

Авторський колектив:

Курок О. І. – доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, професор, ректор Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Хлус Н. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Тітаренко С. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки та психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Рецензенти:

Загородня Л. П. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри дошкільної педагогіки та психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

К 93 Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій) : навчальний посібник / автори-укладачі О. І. Курок, Н. О. Хлус, С. А. Тітаренко. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 204 с.

ISBN 978-617-552-280-6

У навчальному посібнику викладено теоретичний матеріал (курс лекцій) для здобувачів освіти щодо організації ігор і вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Теоретичний матеріал підготовлено за такими напрямками: рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру. Розділ «Рухливі ігри для дітей дошкільного віку» розкриває такі питання: історія розвитку рухливих ігор, організація та проведення рухливих ігор, використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей та основних рухів, українські народні ігри. Розділ «Ігри та вправи спортивного характеру для дітей дошкільного віку» окреслює такі основні аспекти: загальна характеристика та керівництво іграми та вправами спортивного характеру, методика навчання дітей катанню на ковзанах, велосипеді, самокаті, ходьбі на лижах та навчання плаванню, спортивним іграм городки, бадмінгону, настільний теніс, футбол та хокей.

Навчальний посібник розраховано на здобувачів освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта», вихователів, методистів з фізичної культури в закладах дошкільної освіти.

УДК 373.2.091.33-027.22:796](075.8)

© О.І. Курок, 2023

© Н.О. Хлус, 2023

© С.А. Тітаренко, 2023

ISBN 978-617-552-280-6

ЗМІСТ

	стор.
ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (КУРС ЛЕКЦІЙ)	6
Лекція 1. Історія розвитку рухливих ігор.....	6
Лекція 2. Організація та проведення рухливих ігор для дітей дошкільного віку	11
Лекція 3. Основи рухливих ігор	31
Лекція 4. Використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку	43
Лекція 5. Використання рухливих ігор для вдосконалення основних рухів у дітей дошкільного віку.....	49
Лекція 6. Українські народні рухливі ігри для дітей дошкільного віку	56
РОЗДІЛ 2. ІГРИ ТА ВПРАВИ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (КУРС ЛЕКЦІЙ)	68
Лекція 1. Загальна характеристика ігор та вправ спортивного характеру дітей дошкільного віку.....	68
Лекція 2. Керівництво іграми та вправами спортивного характеру дітей дошкільного віку.....	83
Лекція 3. Методика навчання дітей дошкільного віку катанню на санках.....	91
Лекція 4. Навчання дітей дошкільного віку катанню на ковзанах та роликівих ковзанах	100
Лекція 5. Навчання дітей дошкільного віку катанню на велосипеді.....	115
Лекція 6. Навчання дітей дошкільного віку катанню на самокаті.....	124
Лекція 7. Методика навчання дітей дошкільного віку ходьбі на лижах.....	130
Лекція 8. Методика навчання дітей дошкільного віку плаванню.....	141
Лекція 9. Навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Городки».....	155
Лекція 10. Навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Бадмінтон».....	162
Лекція 11. Навчання дітей дошкільного віку спортивної гри «Настільний теніс»	170
Лекція 12. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам гри «Баскетбол»	174
Лекція 13. Навчання дітей дошкільного віку спортивної гри «Футбол»	181
Лекція 14. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Хокей».....	193
ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА ДО ДИСЦИПЛІНИ «РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»	200

ПЕРЕДМОВА

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» вимоги до рівня розвитку, виховання, навчання дітей дошкільного віку визначаються Базовим компонентом дошкільної освіти (2021 р.) і реалізуються такими чинними освітніми програмами: програмою для дітей від 2 до 7 років «Дитина» (2020), «Впевнений старт» (2017), програмою розвитку дитини від народження до шести років «Я у Світі» (2019) визначено, що період дошкільля є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення дитячої особистості, а тому очевидною є пріоритетність фізичного виховання саме в цьому віці. У контексті наступності маємо чітко усвідомити: фізичне виховання дітей дошкільного віку здійснюється задля його оздоровчої та обов'язково розвивальної функції, завдяки чому діти набувають фізичної готовності до навчання в школі. Фізична готовність як одна з найголовніших складових загальної готовності до шкільного навчання визначається станом здоров'я майбутнього першокласника, рівнем його рухових умінь, розвитком фізичних якостей, сформованістю самообслуговування та культурно-гігієнічних навичок, правильною поставою, самостійністю і творчістю в руховій сфері.

У листі МОН України від 16.08.2018 р. № 1/9–563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» йдеться мова про те, що протягом дня в ЗДО необхідно проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, ігри спортивного характеру (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та вправи спортивного характеру (їзда на велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забави (кільцекид, кеглі) тощо.

Ігри та вправи спортивного характеру представляють дуже важливий розділ у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Вони зміцнюють здоров'я дитини, розвивають рухові якості, навички, удосконалюють ритмічність і точність рухів, сприяють поліпшенню діяльності основних

фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), покращують фізичний розвиток дітей, виховують морально-вольові якості.

Важливо, що заняття іграми і вправами спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дошкільного віку позитивних рис характеру, створюють сприятливі умови для виховання дружніх взаємин у колективі. Ігри і вправи спортивного характеру проводяться влітку і взимку на свіжому повітрі, що є ефективним засобом для загартовування дитини; вони урізноманітнюють діяльність дітей під час прогулянки, збагачують їх руховий досвід і є активним відпочинком після занять, на яких дітям доводилося тривалий час сидіти.

Результати досліджень науковців Е.С. Вільчковського, О.І. Курка, а також практика роботи закладів дошкільної освіти свідчать про те, що діти старшого дошкільного віку опановують елементи ігор та вправ спортивного характеру дуже швидко. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовленості, комплексному розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. Застосування ігор та вправ спортивного характеру в дошкільному віці формує у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту в наступні шкільні роки.

РОЗДІЛ 1
РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (КУРС ЛЕКЦІЙ)
Лекція 1

Тема: Історія розвитку рухливих ігор

План

1. Історія розвитку рухливих ігор.
2. Створення теорії та методики рухливих ігор П.Ф. Лесгафтом.
3. Розвиток положень П.Ф. Лесгафта у працях В.В. Горіневського та Ю.А. Аркіна.
4. Характеристика гри як рухової діяльності дитини.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2011. 272 с.

1. Історія розвитку рухливих ігор

Рухливі ігри беруть свій початок із глибини народної педагогіки. Починаючи з раннього віку, дитина виховувалася на красивих, яскравих

народних іграшках, потішках, забавлянках, іграх-забавлянках. У житті більш старших дітей були народні ігри з різним руховим змістом, які включали в себе різні ігрові пісні, віршики.

Ще видатні філософи Сократ, Платон та Аристотель великого значення надавали рухливим іграм для фізичного розвитку дітей. Пізніше відомий філософ, мислитель XVIII ст. Ж.-Ж. Руссо визначав, що основою фізичного виховання мають бути рухливі ігри, особливо на свіжому повітрі.

Знаний педагог К.Д. Ушинський вважав народні ігри могутнім засобом виховання, радив їх для широкого використання та закликав педагогів до збирання і систематизації їх для дітей. Він наголошував на тому, що народні ігри сприяють не тільки фізичному розвитку дітей, але й зміцнюють їх здоров'я. На його думку, особливу виховну роль відіграють колективні ігри, які формують у дітей навички суспільної поведінки, зав'язують «перші асоціації суспільних відносин».

У 60-х р. XIX ст. ідеї прогресивної педагогіки знайшли відображення в журналі «Дитячий садок», в якому висвітлювалися завдання та виховне значення рухливих ігор. У журналі зазначалося, що у грі діти знайомляться з новими словами, відповідними предметами життя. Видатні педагоги того часу М.І. Пирогов, а пізніше Є.М. Водозова, П.Ф. Каптерев та інші підкреслювали, що у фізичному вихованні дитини рухливі ігри мають першочергове значення як діяльність, яка відповідає її віковим потребам і як засіб усебічного розвитку.

У 50-х р. XX ст. починають видаватися методичні посібники з рухливих ігор. Із сучасних учених-педагогів можна виокремити Е. С. Вільчовського, О. І. Курка, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаєву, які простежували значення рухливих ігор у всебічному розвитку дитини. В цьому напрямі здійснюються дослідження Т. І. Осокіною, Є. А. °Тімофєєвою, Л. В. Артемовою та ін.

2. Створення теорії та методики рухливих ігор П. Ф. Лесгафтом

Видатний педагог Петро Францович Лесгафт (1837-1909) розробив

оригінальну систему фізичного виховання. Значне місце в ній відводилося рухливим іграм. Гра, за П. Ф. Лесгафтом, це вправа, за допомогою якої дитина готується до життя. Вона є самостійною діяльністю, в якій розвивається особиста ініціатива дитини, виховуються моральні якості. Кожна гра, як вказував педагог, повинна мати конкретну мету, а форма гри – відповідати цій меті. Поступово ігри потрібно ускладнювати за змістом і правилами.

П. Ф. Лесгафт радить вводити варіанти ігор – нові умови, вправи, дії. Розподіл ролей і дій педагог повинен зосереджувати в руках дітей. Важливо, щоб діти до правил відносились, як до закону, якому всі свідомо та охоче підкоряються. Він вважав рухливі ігри цінним засобом усебічного виховання особистості дитини, розвитку в неї моральних якостей: чесності, правдивості, дисципліни. Зокрема вказував, що систематичне проведення рухливих ігор сприяє розвитку в дітей уміння керувати своїми діями, дисциплінує їх тіло. Ігри вчать дітей діяти з великою спритністю, швидкістю; виконувати правила, володіти собою.

П.Ф. Лесгафт поділив рухливі ігри на дві групи:

- прості або одиночні;
- складні або командні.

Педагог негативно ставився до покарань, особливо до стояння в кутку. Вважав, що найкращим покаранням є видалення дитини з гри. Не допускав змагання в іграх із моральних міркувань.

3. Розвиток положень П. Ф. Лесгафта у працях В. В. Горіневського та Ю. А. Аркіна

Основні положення П. Ф. Лесгафта про рухливу гру були розвинуті вченим В. В. Горіневським (1857–1937) відповідно до нових суспільно-історичними умовами. Він вважав рухливі ігри основним видом рухової діяльності та засобом усебічного виховання дітей дошкільного віку. Педагог підкреслював важливість вибору сюжету ігор для дітей з огляду на вимоги сучасного суспільного життя. На його думку, у процесі рухливих ігор у дітей

виховуються морально-вольові якості, тому гра є засобом формування особистості дитини. Учений також висував серйозні вимоги до методики проведення рухливих ігор, вимагаючи від вихователя емоційності, естетики рухів, індивідуального підходу до дитини, точного дотримання правил гри. Педагог ставив питання про введення у гру елементів змагання, які доступні дітям, враховуючи їх вік і фізичний розвиток.

Ю. А. Аркін (1873-1948) вважав рухливі ігри потужним і незамінним засобом розвитку дитини. На його думку, рухливі ігри вносять радість у життя дитини та сприяють зміцненню організму шляхом розвитку й удосконалення рухового апарату. Ігри привчають дітей до дисципліни, планомірності дій. Однак, для того, щоб гра позитивно впливала на дитину, необхідно здійснювати правильне керівництво нею. Вибір гри має відбуватися з урахуванням вікових особливостей дітей, усебічного впливу на організм дітей; важливим є вміння спокійно й разом з тим із піднесенням здійснювати пояснення, правильно розподіляти ролі, за потреби, то брати участь у грі, підводити підсумки.

4. Характеристика рухливої гри як засобу оптимізації рухової діяльності дитини

У розвитку рухової діяльності дітей дошкільного віку рухливій грі належить провідна роль. Вона здійснює всебічний вплив на фізичний розвиток та оздоровлення організму дитини. Різні ігрові дії вимагають включення всіх м'язових груп у роботу, посилюють кровообіг, активізують роботу легень, підвищують загальний життєвий тонус.

Інтенсивна м'язова діяльність сприяє розвитку гнучкості скелету, суглобів, скелетних м'язів, координації. Також рухливі ігри сприяють розвитку моторики дитини, вмінню співвідносити рухи відповідно до завдань. Використання різних дій у грі активізує діяльність усієї рухової області кори головного мозку.

Оздоровчий ефект під час проведення рухливої гри тісно пов'язаний з позитивними емоціями дітей. Рухливі ігри розвивають швидкісні реакції, реагування на ситуації. Активна діяльність дітей дошкільного віку у грі тренує в них нервову систему, удосконалює процеси гальмування та збудження.

Рухливі ігри слугують удосконаленням вже засвоєних дітьми рухових навичок. У процесі гри дитина спрямовує увагу на досягнення мети, а не на спосіб виконання дії. Вона діє цілеспрямовано, пристосовуючись до ігрових умов, проявляє спритність, удосконалюючи рухи.

Питання для обговорення:

1. Розкрийте історію становлення рухливої гри.
2. Схарактеризуйте внесок П. Ф. Лесгафта в теорію і методику проведення рухливих ігор.
3. Висвітліть погляди Ю. А. Аркіна на рухливі ігри.
4. Схарактеризувати рухливу гру як засіб оптимізації рухової діяльності дитини.

Лекція 2

Тема: Організація та проведення рухливих ігор

План

1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор.
2. Організація та методика проведення рухливих ігор.
3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах.
4. Рухливі ігри під музику.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ: Вища школа, 2007. 198 с.

2. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.

3. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. 272 с.

4. Лущик І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків: Вид. група «Основа», 2012. 126 с.

1. Оздоровче і виховне значення рухливих ігор

У дошкільній педагогіці гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо прямо або опосередковано відображаються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин та ін.). Ігри, в яких яскраво виявлена роль рухів, мають загальну умовну назву рухливих ігор.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі». Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дітей дошкільного віку.

Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час рухливої гри, за умови вмілого керівництва ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Рухливі ігри задовольняють потребу зростаючого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою рухливих ігор у дітей дошкільного віку закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння й навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час рухливої гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку в дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Досвід передових вихователів, а також спеціальні наукові дослідження (А. І. Бикова, Т. І. Осокіна, Е. А. Тимофєєва, М. К. Шейко, О. Л. Богініч тощо) засвідчують, що рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дітей дошкільного віку. Свої дії учасники рухливої гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружний колектив. Відомий педагог П.Ф. Лєсгафт зазначав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів». Він високо оцінював виховне значення рухливих ігор, обґрунтував, що під час гри здійснюється єдність фізичного й психічного розвитку дитини. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм з правилами. Дотримання правил виховує в дітей дошкільного віку чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки в колективі, вміння керувати й регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Кожна гра, зазначає Л.Ф. Лєсгафт, повинна мати певну мету, а форма гри – відповідати цій меті. Рухові дії під час гри мають відповідати вмінням дітей, а сама гра – викликати «почуття задоволення».

Рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи, поширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії птахів, тварин, комах, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин.

Під час ігрової діяльності в дітей дошкільного віку створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль,

програвших гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Рухливі ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох рухливих ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дозволяє поглиблювати естетичні переживання дітей дошкільного віку. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів. Різноманітні шиккування та перешиккування: у коло, шеренгу, колону – вимагають точності рухів, дотримання правильної постави, уваги та розвивають у дітей почуття прекрасного. Сприйманню краси гри значною мірою сприяє однакова фізкультурна форма гравців.

Участь у грі, з одного боку, тісно пов'язана з емоційними, у тому числі, естетичними почуттями дітей, а з іншого боку, під керівництвом вихователя контролюється їх свідома поведінка. Тому необхідно так спрямовувати ігрову діяльність, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, дозволяла дітям старшого дошкільного віку правильно оцінювати її.

Підкреслюючи важливість рухливих ігор для всебічного розвитку дітей дошкільного віку, А.С. Макаренко зауважував, що для дитини гра – це навчання, праця і водночас серйозна форма виховання. Не випадково дошкільний вік називають «ігровим віком».

Однак рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дітей дошкільного віку кожної вікової групи, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

2. Організація та методика проведення рухливих ігор

З дітьми дошкільного віку проводять три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички, як дзьобає зернятко горобчик), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу.

Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають, сідають на квіточки, збирають мед. Більшість сюжетних ігор – колективні, і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ дітей дошкільного віку повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї, тощо). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення в дітей певних рухів. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають більш конкретно, що також є однією з їхніх позитивних сторін.

З несюжетних ігор у дітей старшого дошкільного віку дуже популярні ігри з використанням різних предметів: кеглі, кільцекид, більбоке, школа м'яча та ін. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у вигляді змагань між окремими дітьми або підгрупами (дві, три, чотири пари). Правила рухливих

ігор указують на порядок розташування предметів для гри, як їх використовувати, черговість дій гравців та ін. Ці ігри можуть проводитися, як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, то організація й методика їх проведення мають багато спільного. Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дітей дошкільного віку створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чіткіше виконання певних рухових дій і сюжетних ігор, у процесі яких рухи, засвоєні дітьми раніше, удосконалюються в різних умовах.

Проведення ігор спортивного характеру вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості.

До ігор великої рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через кубики та ін.).

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь у них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети тощо).

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються в повільному темпі.

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови. Якщо вихователь, наприклад, ставить завдання вдосконаливати в дітей уміння метати м'яч у ціль, тоді він добирає ігри, де цей рух основний («Влучи в коло», «Цілься краще», «Влучи м'ячем» та ін.).

Залежно від фізичної підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Наприклад, у грі «Вовк у рові» відстань між лініями «рову» можна трохи збільшити або, навпаки, зменшити; у грі «У ведмедя у бору» в старшій групі замість одного «ведмедя» призначити двох. Це ускладнить дії гравців, буде вимагати більшої уваги, швидкого бігу.

Повторення вивчених рухливих ігор проводиться з деякими ускладненнями правил. Наприклад, у грі «Квач» застосовують варіанти, що поступово ускладнюють основне ігрове завдання – не піддатися квачу: діти ховаються від квача в певному місці – «будиночку»; щоб квач не спіймав, потрібно стати за ким-небудь із гравців у пари; коли квач наближається, діти швидко присідають (того, хто присів, квачити не можна). Усі ці варіанти правил спрямовано на розвиток швидкої реакції, спритності, на вдосконалення навички бігу.

Визначаючи гру, необхідно врахувати її місце в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює тільки загальне керівництво.

На заняттях із фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині використовуються ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан.

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості. Враховуються пора року і температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Улітку ігри зі швидким бігом і стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше п'яти-чотирьох рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь усі вихованці. Улітку кількість рухливих ігор збільшується до п'яти-шести. У теплу пору року більшу частину дня діти дошкільного віку перебувають на свіжому повітрі, і можливості для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються.

Під час прогулянок доцільно проводити рухливі ігри з тими видами рухів, які розучувалися на заняттях з фізичної культури. Це дає дітям можливість удосконалювати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

Добір рухливих ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому спортивному залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шикунням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі («Передай-стань», «М'яч капітану», «Влучи в обруч»).

У великому спортивному залі та на спортивному майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань. Під час прогулянок у теплу пору року для рухливих ігор широко використовують природні умови. Наприклад, у грі «Зайці та вовк» гравці ховаються за дерева, кущі, підлазять під низькі гілки. У рухливій грі «Переліт птахів» стають на колоду або пеньки і зістрибують із них.

Для проведення рухливих ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, збагачують повітря киснем, дають тінь.

Узимку майданчик потрібно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю дітей старшого дошкільного віку зробити снігові фігури, гірки.

Спортивний майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, оскільки дітям, які захоплені грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Тимчасову розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують палички, прапорці, булави. Узимку лінії розмічають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в рухливих іграх з бігом і ловленням, лінії проводять на відстані 1,5-2 м від стін, парканів та інших предметів.

Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб він був яскравим (кольоровим), добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь, щоб на його розміщення й роздачу не затратити багато часу. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри, інакше діти будуть неуважними. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

До проведення рухливої гри треба добре підготуватися: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, що її супроводжують, відпрацювати рухи, які педагог показуватиме дітям. Перед тим як розпочати рухливу гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Наприклад, готуючись до проведення рухливої гри «Птахи у клітці», вихователь може під час прогулянки звернути увагу дітей на пташок, які стрибають по землі, дзьобають зернятка, шукають собі їжу, швидко літають.

Під час пояснення змісту гри дітей дошкільного віку розмішують так, щоб кожний добре бачив і чув вихователя. Найкраще розставити їх у таке положення, з якого вони починатимуть гру. У рухливих іграх із шиккуванням у коло («Спіймай комара», «Відгадай по голосу») вихователь разом із дітьми стає у коло. Якщо рухлива гра починається з руху врозтіч («Гуси-лебеді», «Рибалки і рибки»), дітей зручніше шикувати в шеренгу або зібрати їх біля себе в півколо, щоб усім було добре чути й видно, що їм показуватимуть та про що розповідатимуть.

Під час пояснення рухливої гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу.

Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна викликати у дитини яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає дітям краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для даного образу рухи. Під час гри правила роз'яснюються і уточнюються.

Для кращого засвоєння рухливої гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестом і демонстрацією деяких рухів. Перед цим бажано нагадати дітям, як треба бігати, стрибати, кидати м'яч тощо. Іноді основний рух можна виконати декілька разів до початку рухливої гри. Наприклад, у грі «Снайпери» з метанням м'ячів у ціль діти спочатку виконують кидок м'яча, а потім починають гру. Пояснюючи правила, виконання яких викликає труднощі у дітей, треба показати, як вони виконуються. Так, у грі «Зроби фігуру» можна для прикладу показати який-небудь рух – «маятник годинника», «зайчик з довгими вухками» та інше.

Правила рухливої гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій. Пояснивши гру дітям старшого дошкільного

віку, вихователь перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань щодо змісту і правил. Гра проходить злагоджено й чітко, якщо діти зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати.

Важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих, їхні ролі можуть бути різні: відгадати за голосом, хто підходить; наздогнати того, хто тікає; влучити м'ячем та ін. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого протягом року були всі діти.

Є кілька способів визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначити інших дітей. Ведучого можуть вибирати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки діти дошкільного віку колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначити ведучого за допомогою короткої лічилки:

Всі ми, діти-дошкільнята,
Любим бігати та грати,
А ну, спробуй нас догнати,
Один, два, три – ловити будеш ти!

* * *

Ляльки дві і ведмежатко,
Круглий м'ячик і зайчатко –
Порахуй, будь-ласка, ти!
Один, два, три, чотири, п'ять –
Будеш ти нас всіх шукати!

На кого припаде останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить із кола. Усі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами

й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд.

При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Таким способом команди не завжди формуються рівними силами.

Розподіл гравців фігурним маршируванням здійснюється так: діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон – одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу.

На початку гри діти можуть самі вибирати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі вибирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами.

Усі способи розподілу дітей на команди необхідно запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри. Пояснивши правила гри, обравши ведучого, розподіливши гравців на команди та відповідно розставивши дітей (у залі або на майданчику), вихователь переходить до її проведення. Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом дітей на підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами: «Увага!», «Руш!». Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню в дітей швидкої реакції на відповідні сигнали.

Ігри сюжетного характеру («Квочка та курчата», «Птахи й зозуля» та ін.), де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати «Гру почали» або попередити дітей, що гра починається після слів: «Раз, два, три!». Після того, як діти почали гру, вихователь уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження варто робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускають грубі помилки і необхідно додатково пояснити правила.

Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, бояться перестрибнути через «рів», підійти близько до «ведмедя» або «вовка»; їм треба своєчасно допомогти (підтримати за руку під час переходу через «місток» та ін.), підбадьорити, щоб вони були більш упевненими.

При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями, - воно залежить від загального фізичного навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. А тому, щоб діти дошкільного віку не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки стомлення – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Все це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її етапів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості.

Закінчити її треба своєчасно, коли діти дошкільного віку одержать належне навантаження. Крім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра не має певного закінчення, вихователь може припинити її після заміни ведучого. Якщо гра командна (у старших групах), учасників повідомляють, скільки разів вона повторюватиметься.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Потім підводять підсумки. Повідомляючи результати гри, варто вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Необхідно пам'ятати, що вміле підведення підсумків має велике виховне значення.

3. Керівництво рухливими іграми в різних вікових групах

Проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей дошкільного віку.

Для дітей молодших груп добирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато – одне, два. Невелика й кількість ролей (усі діти «миші», а вихователь «кіт»; усі діти «горобчики», а вихователь «автомобіль»). Важливо також враховувати й те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами: часто втрачає рівновагу, падає, докладає багато зусиль під час виконання фізичних вправ. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху й відпочинку.

Спочатку ведучим має бути вихователь. Він регулює рухи дітей, щоб вони занадто не збуджувалися і не втомлювалися. Цікаво проведена вихователем роль ведучого створює бадьору, емоційну атмосферу, сприяє залученню всіх вихованців до гри, активізує їхні дії. Поступово, коли діти

другої молодшої групи засвоюють правила гри та звикнуть до організованих дій, їх можна залучити й до виконання ролі ведучого.

Діти молодшого дошкільного віку в колективних іграх виконують одні й ті самі рухи (ходять, бігають, стрибають тощо). У них ще немає зацікавленості в результатах гри, їх приваблює сам процес руху: бігати, наздоганяти, лазити, кидати предмети в ціль та на дальність тощо. Цю особливість вихователь і повинен враховувати, плануючи роботу з дітьми.

У своїй науково обґрунтованій методиці проведення рухливих ігор педагог А.І. Бикова пропонує умовно виділити три періоди в плануванні та організації рухливих ігор з дітьми молодшого дошкільного віку.

Завдання першого періоду (вересень-жовтень) – привчати дітей гратися разом (невеликими групами), використовуючи різноманітні іграшки, м'ячі, обручі. Водночас можна починати проводити й колективні рухливі ігри, об'єднуючи 10–12 дітей. Ігри добирають прості за змістом і характером рухів. Діти виконують цікаві та нескладні завдання: підбігти до вихователя («Біжіть до мене»), наздогнати м'яч («Дожені м'яч»), знайти предмет («Знайди прапорець») тощо. У цих іграх кожна дитина діє у своєму темпі, її рухи ще не пов'язані з рухами інших дітей. Після одного-двох повторень вони повністю оволодівають правилами гри.

Наступний період – з листопада по квітень. Він охоплює пізню осінь, зиму і ранню весну. Завдання вихователя в цей період – підвищити активність дітей дошкільного віку, привчати їх пристосовуватися до сезонних явищ. Тому в цей час добирають ігри, в яких діти можуть рухатися без особливих труднощів, навіть у теплому одязі. Це ігри з бігом і ходьбою по всьому майданчику («Поїзд», «Знайди свій будинок»), з катанням м'ячів, кульок («Влучи у ворітця»), проводяться в приміщенні. Рухливі ігри, які організовує вихователь у цей період, поступово ускладнюють.

У літній період (травень-серпень) легкий одяг дітей і рівень їхньої підготовки дають змогу використовувати різноманітні рухи (підлізання, стрибки, ловлення м'яча тощо). Завдання вихователя в цей період – збагатити

руховий досвід дітей дошкільного віку, удосконалити набуті ними рухові навички. Вводять нові ігри, а вивчені раніше проводять в ускладненому варіанті. Наприклад, у грі «Трамвай» діти проходять не по рівному майданчику, а між предметами (кубиками, кеглями), які поставлено на землі.

Діти цього віку особливо емоційно сприймають образи гри. Тому, стимулюючи правильне виконання рухів, враховують саме цю властивість їхньої психіки. Наприклад, радять пострибати, як «зайчики», пройти тихо, як «мишка» або «лисичка», тощо. Нестійка поведінка та швидка збуджуваність дітей дошкільного віку потребують від вихователя спокійного, бадьорого тону. Гру треба проводити весело і жваво.

Тривалість гри для дітей першої молодшої групи становить у середньому 5-7 хв з повторенням кожної з них 3-4 рази. У дітей другої молодшої групи відповідно 6-8 хв, кількість повторень 3-5 разів.

У *середній групі* діти починають цікавитися результатами своїх дій: точно влучити м'ячем у ціль, перестрибнути через «струмок»; пролізти в обруч, не торкнувшись його. Збільшення рухових вмінь дає змогу проводити різноманітні ігри з метанням («Збий булаву», «М'яч через сітку»), стрибками («Зайці і вовк», «Не замочи ніг»), лазінням («Переліт птахів», «Діти і вовк»).

Протягом року зміст ігор, рухові завдання, правила і взаємодії дітей поступово ускладнюються. Якщо гра становить певні труднощі, під час прогулянок її краще проводити з меншою кількістю учасників. Коли правила засвоюють усі діти, гра проводиться з усією групою.

Надмірна рухливість дітей цього віку та їхнє невміння раціонально використовувати свої сили вимагають особливого підходу в дозуванні ігор. Вихователь стежить, щоб рухи чергувалися з короткочасним відпочинком. Навіть коротка пауза (півхвилини-хвилина) дає змогу дітям відновити свої сили і заспокоїтися після бігу або стрибків. У цей час діти обмінюються враженнями. Загальна тривалість рухливої гри дітей цієї групи 8-10 хв, кількість повторень 3-5 раз.

У дітей старшої групи руховий досвід багатший порівняно з дітьми 3–4 років, і це дає можливість ширше використовувати в іграх більш складні рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу («Ми веселі діти», «Квач»), кидання та ловлення м'яча («Підкинь і злови», «Не давай м'яч»), стрибки («Снігурі та кіт», «Вудочка»). У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок). Вони подобаються дітям конкретністю та наочністю оцінки досягнень; упіймав м'яч або влучив ним у рухоми ціль, прокотив обруч до визначеного місця тощо.

Із великою зацікавленістю діти грають в ігри, в яких передбачається розподіл на підгрупи (команди). В іграх «Садіння картоплі», «Чия ланка швидше збереться?» та ін. вони привчаються в інтересах своєї команди досягати перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Вихователь добирає ігри відповідно до мети, яку поставив: формування певних рухових навичок, виховання витримки, сміливості, організованості тощо. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх. Наприклад, рухові навички в метанні в ціль удосконалюються в різних іграх: «Серсо», «Влучи в обруч», «Мисливці і зайці», але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань. У грі «Влучи в обруч» пропонується влучити м'ячем у нерухоми горизонтальну ціль, а у грі «Мисливці і зайці» – у ціль, що рухається. По суті, удосконалюється одна й та сама рухова навичка, але умови виконання різні.

Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Перед тим як пояснювати нову гру, необхідно повторити з дітьми найскладніші для них рухи. Наприклад, перед початком гри «Хто швидше до прапорця» діти повторюють підлізання під дугу, а потім уже вихователь розповідає правила гри. Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дітей цієї групи становить 30-35 с за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна

перевищувати 4-6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Дуже важливо регулювати фізичне навантаження в рухливих іграх взимку, коли одяг заважає рухам. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівалися і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри 10-12 хв.

Дітей старшого дошкільного віку цікавить не тільки зміст гри і роль у ній, а й результати (швидше всіх пробігти, влучити в ціль та ін.). Тому ігор, у яких були б елементи змагання на спритність, влучність, швидкість рухів, бажано проводити якомога більше. Наприклад, у грі «Хто перший» виграє команда (ланка), яка швидше пробіжить, пройде по колоді, та ін. Проводячи ігри з елементами змагань, дітей привчають бути стриманими, уникати сварок, прагнути до того, щоб ігри сприяли вихованню в них позитивних рис характеру. Важливо також навчити дітей самостійно розповідати зміст знайомої їм гри, пояснювати її правила, аналізувати. Вони повинні вміти самі організувати і провести рухливу гру з нескладними правилами.

Для дітей старшого дошкільного віку велике значення має підведення підсумків гри та об'єктивне визначення переможців у командних іграх. Вихователь допомагає дітям усвідомити важливість рухових дій відповідно до правил для досягнення позитивного результату. Якщо хто-небудь з гравців порушив правила (неправильно передав м'яч, почав бігти до сигналу), команді зараховується штрафне очко. Значними порушеннями правил вважаються такі, які можуть істотно позначитися на ході та результатах гри (грубощі, навмисна затримка гравця-суперника, початок бігу до сигналу). Об'єктивна оцінка поведінки дітей під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи інших вчинків дітей, переконувати в правильності оцінки. Це попереджує негативні прояви в поведінці дітей, знижує занадто емоційну збудженість, виключає бажання деяких із них отримати перемогу нечесно.

Нові рухливі ігри доцільно повторювати з дітьми всіх вікових груп 3-4 дні підряд. Протягом року одна й та сама рухлива гра проводиться в різних умовах: у груповій кімнаті (якщо дозволяє площа), у спортивному залі, на

майданчику. Тому внесення певних змін у гру (ускладнення правил, збільшення дистанції бігу, тривалості гри) дає змогу забезпечити відповідний інтерес дітей дошкільного віку до неї та підвищити рухову активність.

4. Рухливі ігри під музику

Рухлива гра сюжетного характеру, яка проводиться з музичним супроводом, викликає в дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, вимагає її рухатися енергійніше, красиво, відповідно до характеру і форми музичного твору.

Використання музики під час проведення рухливих ігор є одним з активних видів спілкування дитини з музикою. При цьому одночасно вирішуються завдання фізичного і музичного виховання дітей дошкільного віку. Добираючи музику до гри, потрібно враховувати вік дітей, особливості сприйняття, рівень музичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату. Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням уперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками, повільна ходьба – наспівної, спокійної. Музичні твори для ходьби та бігу в різному темпі, підскоків, стрибків підбирають яскраві, виразні, з чітким фразуванням контрастного характеру. Не можна довільно змінювати темп музики, підстроювати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити купюри. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття. У рухливих іграх основна роль відводиться руховим завданням, і музика повинна сприяти їх виконанню. У рухливих іграх, складених із вправ, що виконують в індивідуальному темпі (стрибки вгору, лазіння, метання в ціль), а також в іграх естафетного характеру – музика зайва.

В усіх вікових групах закладу дошкільної освіти завдяки музиці підвищується рухова активність дітей (кількість локомоцій у ходьбі, бігу в середньому підвищується на 10-15%). Рухлива гра з музичним супроводом

ефективніше сприяє формуванню правильної постави, координації рухів та їх удосконаленню. Радіючи музиці та відчуваючи красу своїх рухів, дитина емоційно збагачується, переживає піднесення, стає життєрадісною.

Перед тим як розпочати гру, дітям дають прослухати музичний твір, щоб вони зрозуміли його зміст, звертають їхню увагу на характер твору та на яскраві засоби музичної виразності, що відображаються в рухах. Так, наприклад, говорять: «Послухайте, діти, як ходить, перевалюючись, клишоногий ведмедик і реве низьким голосом». Музика повільна, у низькому регістрі. Або: «Послухайте, діти, яка весела, швидка музика, у високому регістрі. Це зайчики весело стрибають на галявині, шукають грибочки, щавель, бігають з місця на місце».

Питання для обговорення:

1. Визначте оздоровче значення рухливих ігор.
2. Обґрунтуйте виховне значення рухливих ігор.
3. Розкрийте особливості організації та методики проведення рухливих ігор.
4. У чому полягає керівництво рухливими іграми в різних вікових групах?
5. Схарактеризуйте особливості проведення рухливих ігор під музику.

Лекція 3

Тема: Основи рухливих ігор для дітей дошкільного віку

План

1. Теоретичні основи рухливих ігор.
2. Класифікація рухливих ігор.
3. Характеристика сюжетних ігор.
4. Характеристика безсюжетних ігор.
5. Характеристика ігрових вправ та ігор-розваг.
6. Розвивальні рухливі ігри.
7. Рекомендації щодо проведення рухливих ігор.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ : Вища школа, 2007. 198 с.
2. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
3. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 272 с.
4. Лущик І.°В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків : Вид. група «Основа», 2012. 126 с.

1. Теоретичні основи рухливих ігор

Виникнення рухливих ігор відноситься до початкового періоду розвитку первісного суспільства. Найдавнішою формою фізичного виховання були колективні ігри, що мали натуралістичний, наслідувальний характер і майже повністю відтворювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідувати дії мисливців. Пізніше відбулася подальша еволюція ігор: вони поступово втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними, символічними. Ігри, як і раніше, імітували трудовий процес, але живі цілі замінялися рухливими мішенями – опудалами, м'ячами. На останньому шаблі розвитку виникли ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Гравці почали ділитися на команди, удосконалювався ігровий інвентар.

Ігри стали регламентуватися найпростішими правилами, з'явилися судді та глядачі. Процес розвитку фізичної культури поступово привів до виділення з ігор і відокремлення як самостійних фізичних вправ окремих рухів, таких як біг, метання, стрибки. Також у цей період з'являються спеціальні місця для проведення змагань з ігри в м'яч.

Географія рухливих ігор у давньому світі дуже широка й охоплює практично всі місця проживання людини. Так, у Месопотамії виготовляли палиці з очищеного стрижня листка фінікової пальми, що надалі використовували для гри в м'яч із битою, а потім для гри в кінне поло. У Давньому Єгипті проводилися парні ігри з м'ячем. В Індії широко використовували також гру в м'яч з битою, а також гру на дошці чатуранга, яка стала праобразом сучасних шахів. У давньому Китаї народ грав у гру – попередницю сучасного футболу – «чжу ке». У Давній Греції широко використовували рухливі ігри: з м'ячем (сферистика), колесом, ключкою, ціпком, у кості, перетягування, ігри з подолання опору партнера й утримання рівноваги, гойдалки. В австралійських аборигенів були поширені ігри з метання бумеранга та ціпка, ігри в м'яч; в індіанців Америки – металні ігри, ігри з м'ячем; в африканців – ігри з м'ячем, воєнізовані ігри.

Отже, гра – історичне утворення: її виникнення обумовлене розвитком суспільства й пов'язаною з ним зміною становища дитини в системі суспільних відносин. Окрім того, гра є соціальною за своєю природою, походженням і змістом. Інтерес до ігор пов'язаний, у першу чергу, із задоволенням біологічної потреби в русі (кінезофілія), а з іншого, із прагненням пізнання навколишнього світу, спілкування між людьми. Інтерес до ігор також змінюється в міру зростання й розвитку організму, в різних вікових групах проявляється зацікавленість до ігор певного типу.

Кожна рухлива гра має свій зміст, форму та методичні особливості проведення. *Зміст* її складають сюжет, правила та рухи, які входять до гри. *Сюжет* рухливої гри – це образний або умовний задум, план гри. *Форма* рухливої гри – організація дій учасників, яка дає можливість широкого вибору способів досягнення поставленої мети (учасники можуть діяти індивідуально, групами або колективно, використовуючи різні шиккування). *Методичні особливості* залежать від змісту та форми гри.

Рухливим іграм притаманні:

- образність;
- самостійність дій, обумовлена правилами;
- творча ініціатива;
- використання ролей згідно з сюжетом;
- раптовість змін ситуації;
- елементи змагання;
- уміння розв'язувати ігрові конфлікти.

Важливим моментом у розумінні й використанні ігор є обізнаність з їхньою структурою. Кожна гра переслідує певну мету, яка вказує напрям розвитку дитини (сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний); ситуація гри, яка включає місце, атрибути, статевий і віковий склад учасників; правила (або хід) гри.

2. Класифікація рухливих ігор

Усвідомити структуру та функції гри допомагають класифікації ігор, яких існує чимало. Класифікація ігор за мотиваційними критеріями акцентує увагу на об'єктах впливу гри й поділяє їх на:

– психочуттєві (сенсорні), які сприяють розвитку гостроти сприймання, мислення та пізнання навколишнього світу, що є основою для набуття знань і вмінь;

– рухливі, які сприяють тілесному розвитку дитини, формують такі необхідні здібності, як спритність, гнучкість, силу, швидкість, координацію рухів;

– соціальні, які сприяють соціалізації дитини в процесі спілкування, виконанню необхідних правил, виробленню моральних рис;

– розважальні, які використовуються для відпочинку, емоційного задоволення, естетичної насолоди.

Класифікація за змістово-процесуальними критеріями базується на змісті й способах здійснення ігор і включає такі їх види:

- рухливі;
- малорухливі;
- інтелектуальні;
- музичні;
- сюжетно-рольові;
- забави, атракціони; конкурси.

Обидві класифікації співвідносяться між собою.

Класифікація рухливих ігор:

– ігри вільні, творчі, в яких учасники самі визначають сюжет гри й самі його реалізують. Дитина отримує задоволення від власне самого процесу гри;

– організовані ігри зі встановленими правилами, головне з яких – розв'язання рухового завдання в різних ситуаціях, а ролі виступають як супутній атрибут. Правила гри формуються до початку гри і їх дотримуються всі учасники гри.

У свою чергу ці ігри поділяються на:

– прості, некомандні ігри, в яких кожний гравець, дотримуючись правил, відстоює власний інтерес.

– перехідні до командних, в яких гравці, відстоюючи власний інтерес, можуть вступати в тимчасове співробітництво з іншими гравцями. Немає сформованих до початку гри команд, але під час гри намічаються дві протидіючі сторони, кількість учасників в якій постійно змінюється;

– командні рухливі ігри, в яких гравці складають сформовані до початку гри окремі колективи – команди, кожна з яких колективно протидіє іншій. Підпорядкування особистих інтересів інтересам команди. Ускладнене суддівство, тому що більше обмежень у правилах.

3. Характеристика сюжетних ігор

Щоб рухлива гра пройшла організовано, цікаво й мала позитивні виховні та оздоровчі наслідки, вихователь повинен не тільки виявити педагогічну майстерність у доборі гри, а й добре продумати її методику. Сюжетні ігри будуються на основі досвіду дітей, їхніх уявлень і знань про навколишнє життя, професії, засоби транспорту, явища природи, спосіб життя й поведінку тварин. Деякі особливості поведінки тварин (хитрість лисиці, поведки вовків, щуки, швидкість зайців, птахів), найбільш характерні моменти виконання трудових дій представниками різних професій, особливості рухів різних засобів транспорту служать основою для розгортання сюжету та встановлення правил гри. Сюжет гри й правила обумовлюють характер рухів гравців. У сюжетних іграх діти виконують рухи імітаційного характеру (бігають, як конячки; стрибають, як зайчики). Однієї із особливостей сюжетних рухливих ігор є можливість впливати на дітей через образи, ролі, які вони виконують, через привила, яким підкоряються всі. Сюжетні рухливі ігри переважно колективні, кількість гравців у них може бути різною (від 5 до 25), широко використовуються в усіх вікових групах.

4. Характеристика безсюжетних ігор

Безсюжетні ігри вимагають від дітей більшої самостійності, швидкості, спритності, орієнтації в просторі, ніж сюжетні. Це пов'язується з тим, що ігрові дії в них пов'язані не з розігруванням сюжету, а з виконанням конкретного рухливого завдання. Умови виконання такого завдання визначаються правилами. Безсюжетні ігри типу «Квача», перебіжок дуже близькі до сюжетних – у них лише немає образів, які діти наслідують, все інше те ж саме: наявність правил, ролей, взаємопов'язані ігрові дії всіх учасників. Ці ігри ґрунтуються на простих рухах, частіше – біг разом з ловінням і хованням.

Першими безсюжетними іграми для дітей 2-3 років є такі ігри, як «Дожди мене», «Дожену». У них дітям пропонується завдання рухатися в одному напрямку за вихователем або від нього в певне місце – «хатку», де педагог не повинен їх ловити. Кожна дитина, виконуючи завдання самостійно, в той же час діє разом з іншими дітьми.

Поступово ігри ускладнюються. Як тільки діти навчаться ходити, бігати в один бік, вихователь змінює направлення, сприяючи розвитку в дітей орієнтування у просторі. Потім пропонуються ігри, в яких є більш складне завдання на увагу, на орієнтацію в просторі. Так, діти повинні рухатися туди, де розташований відповідного кольору прапорець (такого, який у них у руках), або де дзвенить дзвіночок «Знайди свій колір», «Де дзвенить дзвіночок».

У безсюжетних іграх («Кегли», «Кільцекид») діти виконують складні рухи: кидання, прокочування, ловіння. Діти молодшого дошкільного віку такими рухами володіють на низькому рівні, тому спочатку проводять ігрові вправи такі, як «Прокоти м'яч», «Влуч у ворота», «Підкинь вище». Завдяки цим ігровим вправам діти оволодівають уміннями та навичками діяти з різними предметами, у них розвивається окомір, координація рухів, спритність.

5. Характеристика ігрових вправ та ігор-розваг

Рухливі ігри та вправи взаємопов'язані, однак за цільовим призначенням, педагогічним завданням, змістом і методикою проведення гра й вправа не тотожні. Вправи представляють собою методично організовані рухливі дії, спеціально підібрані з метою фізичного виховання, суть яких полягає у виконанні конкретних завдань.

У фізичному вихованні дітей дошкільного віку важливо забезпечити розуміння завдання, правильне відтворення рухів. В ігрових вправах кожна дитина діє залежно від індивідуального розвитку, і результат виконання рухливих завдань залежить лише від її особистих можливостей. Багато вправ мають сюжетний характер, тобто в них є елемент гри («Через річечку», «По місточку»). Ігрові вправи можна використовувати на заняттях з фізичної культури й особливо – під час проведення індивідуальної роботи з розвитку рухів поза заняттям як з окремими дітьми, так і з невеличкими групами.

У роботі з дітьми дошкільного віку використовують і так звані ігри-розваги, атракціони. Їх часто проводять на вечорах дозвілля, днях здоров'я та фізкультурних святах і розвагах. Рухливі завдання на цих іграх часто включають елемент змагання, тому вечори дозвілля та свята – веселе видовище, розвага для дітей, яка додає їм радості. У той же час ці ігри вимагають від учасників спритності, вправності та кмітливості. Крім того, ігри поділяють відповідно до ступеня складності, віку, видів рухів, що переважно складають гру, фізичних здібностей, що розвиваються в грі, характеру моторної щільності, сезону, лікувальної мети.

6. Розвивальні рухливі ігри

Граючи з дітьми, ми виконуємо відразу кілька функцій: розвиваємо, навчаємо, спілкуємося та просто робимо дітей щасливими та здоровими.

Оскільки провідним видом діяльності дітей дошкільного віку є не навчання, а гра, тому вихователь має пам'ятати про те, що під час проведення рухливих ігор важливим є не здобуття знань, а вдосконалення в дітей

фізичного, функціонального та психічного розвитку в різних сферах, зокрема таких як:

- *рухова* – розвиток основних рухових навичок: бігу, стрибків, кидання та ловіння тощо;

- *мотиваційна* – розвиток інтересу до нового, до пізнання навколишнього світу;

- *пізнавальна* – розвиток уяви, сприймання, пам'яті, мислення, уяви, мовлення;

- *вольова* – розвиток довільної поведінки, здатності до подолання труднощів і стримування імпульсивності;

- *емоційна* – розвиток соціальних емоцій: співчуття та співпереживання;

- *особистісна й соціальна* – розвиток здатності до позитивної взаємодії в колективі, навчання комунікативних навичок.

Розвивальними іграми бажано займатися щодня упродовж 15-20 хвилин, а з дітьми 4-5 років – 1-2 рази на тиждень. Можна сформуванати ігрові навички в дитини під час прогулянок, свят, виконання повсякденних домашніх справ. Добре, якщо батьки знаходять час для гри у вихідні дні.

Від 6 місяців до 1 року

«Учимося кидати»

Знайдіть відро або коробку, підберіть іграшки, які видають привабливий звук під час падіння в них. Розташуйте відро або коробку так, щоб дитині було зручніше кидати в ємність іграшки. Через певний час поставте її з іншого боку. Дитині доведеться тягтися в інший бік або перекладати іграшку з однієї руки в іншу. Дайте їй більшу за розміром іграшку, щоб вона почала діяти обома руками. Розвивайте вміння маніпулювати предметами.

«Коти м'ячик»

Для гри знадобиться м'який м'ячик. Сядьте на підлогу напроти дитини на невеликій відстані. М'ячик покотіть дитині, потім візьміть руки малюка у свої й покажіть, як котити м'яч. Дитина швидко засвоїть цю вправу й з захопленням буде грати з дорослим.

Від 12 місяців до 15 місяців

«Прикріпи прищипку»

Візьміть велику банку без гострих країв, покажіть дитині, як прикріплювати прищипку на край банки, а потім кидайте їх всередину банки. Ця гра розвиває узгодженість дій очей і рук.

«Знайди своє місце»

Візьміть коробку, поділіть її на сектори. Запропонуйте дитині поскладати розкидані по кімнаті кольорові кришки від пляшки у відділення коробки відповідного кольору.

Від 15 місяців до 18 місяців

«Перенесення іграшок»

Розташуйте дві великі ємності в протилежних кутах кімнати, одна пуста, інша з іграшками. Запропонуйте перенести іграшки з однієї ємності в іншу. Можна також використовувати третю ємність, в якій дитина буде перетягувати іграшки. Коли малюк висипає іграшки, треба промовляти: «Ось і все!». Багаторазово виконуючи гру, потрібно використовувати слова «порожній» і «повний».

«Дістань іграшку»

Покажіть дитині іграшку, а потім покладіть її за перешкодою, яку вона може подолати. Запропонуйте дитині подолати перешкоду та взяти іграшку. «Перешкодами» можуть бути книжки, меблі, двері, стільчики.

Від 18 місяців до 2 років

«Прокоти м'яч крізь «тунель»»

Діти стають один за одним, розставивши ноги. Один із учасників стає біля кінця «тунелю», щоб ловити м'яч. Покажіть дітям, як котиться м'яч крізь тунель прямо в руки тому, хто ловить. Грайте до тих пір, поки всі діти не навчаться котити та ловити м'яч.

«Бігом до дерева»

Ця гра надає можливість дітям не тільки побігати, але й удосконалити мовні навички. На майданчику прив'яжіть декілька кольорових стрічок до дерев, дверей, паркану. Говоріть малюку: «Я хочу побігти до дерева». Візьміть дитину за руку й біжіть до дерева. Потім біжіть в інші місця, кожного разу пояснюючи малюку, куди саме хочете побігти. Після цього запропонуйте дитині самій побігти до означеного місця. Обов'язково треба похвалити дитину після бігу.

«Стрибаємо з лави»

Поставте дитину на лаву або коробку, яка її витримає й запропонуйте їй, тримаючи її за руки, зістрибнути з коробки. Руки дорослого потрібно тримати на рівні плечей дитини, щоб вона приземлилася за рахунок власної ваги.

Від 2 років до 2,5 років

«Змагання в спритності»

Запропонуйте дітям, хто раніше сяде й підведеться з положення лежачи, хто раніше сяде з положення стоячи. Ця гра тренує вестибулярний апарат дитини.

«Рибки»

Діти на слова вихователя: «Рибки граються, сміються» – розбігаються в різні сторони; «То зійдуться, розійдуться» – сходяться, розходяться в різні сторони; «То зариються в піску» – присідають.

7. Рекомендації щодо проведення рухливих ігор:

– заохочуйте творчу ініціативу дітей. У жодному разі не сваріть і не карайте дитину за помилки, не насміхайтесь з неї, навіть якщо дитина демонструє невдалі й безглузді спроби виконання якоїсь дії. Іноді достатньо лише один раз насварити малюка за неправильні дії, і він більше не висловить бажання грати в цю гру. Найважче сприймають зауваження тонкі, чутливі натури. Навіть, якщо дії дитини невдалі, знайдіть, за що її можна похвалити (за незвичне рішення, за почуття гумору, за сміливість або винахідливість, за старанність та акуратність);

– обов’язково кажіть дитині, що вона розумна й здібна. При цьому намагайтеся не захвалювати, дайте також і критичну оцінку. Але завжди починайте з похвали: «Ти діяв дуже добре, але поки що в тебе не все вийшло правильно. Наступного разу ти зможеш виконати завдання ще краще».

Необхідність загальної позитивної оцінки викликана тим, що в 4-5 років діти не можуть відокремити оцінку за виконане завдання від оцінки себе в цілому. Слова «ти зробив це погано» діти сприймають, як «ти поганий», тобто як прояв негативного ставлення до себе з боку дорослого;

– не поспішайте підказувати. Намагайтеся, щоб дитина знаходила правильне рішення, хоч і з вашою допомогою, але все ж таки самостійно. Повідомте правильне рішення, тільки якщо всі інші можливості вичерпано, і надайте відповідні пояснення, щоб дитина зрозуміла;

– намагайтеся попереджати виникнення негативних емоцій у процесі гри. Якщо ви помітили, що дитина все більше відволікається від гри, частіше припускається помилок, починає розмовляти на інші теми, – значить, вона втомилася. Не варто чекати, коли дитина скаже: «Мені вже набридло грати». Необхідно набагато раніше перемкнути увагу дитини на більш цікаве заняття. Ігри повинні викликати тільки позитивні емоції;

– уникайте примусу. Примушування сприяє виникненню в дитини страху перед можливим покаранням. Така ситуація призводить до виникнення негативних емоцій і формує відповідне ставлення до будь-якої діяльності;

– іноді батьки висловлюють занепокоєння із приводу того, що дитина завжди обирає одну й ту саму роль у грі, наприклад, принцеси або солдата. Можливо вона недостатньо володіє способами побудови гри або не знає, як реалізувати інші ролі в грі, або перебуває під впливом занадто сильного враження. Якщо ви допоможете дитині опанувати способи рольової поведінки, вона виявлятиме більшу активність щодо урізноманітнення ігрової діяльності, опановуючи й інші ролі.

Питання для обговорення:

1. Розкрийте теоретичні основи рухливих ігор для дітей дошкільного віку.
2. Запропонуйте основні види класифікацій рухливих ігор для дошкільників.
3. Охарактеризуйте сюжетні рухливі ігри.
4. Охарактеризуйте безсюжетні рухливі ігри.
5. Охарактеризуйте ігрові вправи та ігри-розваги для дошкільників.
6. Визначте особливості проведення розвивальних рухливих ігор.
7. Наведіть приклади рухливих ігор для дітей раннього віку.

Лекція 4

Тема: Використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей

План

1. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку спритності.
2. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку швидкості.
3. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку витривалості.
4. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку гнучкості.
5. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку сили.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.

2. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоskalенко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

3. Дмитрук І. Розмальовані доріжки кличуть нас пограти трішки: рухливі ігри для дітей усіх вікових груп. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 20–21.

4. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети: посібник. Харків : Основа, 2009. 128 с.

5. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.

6. Поліщук О. Рухливі ігри. *Дитячий садок*. 2013. № 38. С. 3–21.

7. Постна І. Рухливі ігри : формування рухової творчості. *Дитячий садок*. 2013. № 33. С. 8–11.

8. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтти, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

1. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку спритності

Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Для розвитку в дошкільників спритності використовують ігри, де діти виконують більш складні за координацією рухи.

I молодша група: «По стежці», «Через струмок», «Сонечко і дощик», «У ворітця», «Доповзи до брязкальця», «Мавпочки», «Влучи у ворітця», «Цілься точніше», «Дожди мене», «Хто тихіше», «Літаки», «Не наступи на лінію», «Прокоти м'яч».

II молодша група: «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Миші в коморі», «Кішка і кошенята», «Бджілки», «Прокоти м'яч у ворота», «Підкинь м'яч вище», «Спіймай комара», «Жабки», «Горобчики і кіт», «З купини на купину», «Хто збере більше стрічок», «Дострибни до прапорця», «Не наступи», «Влучи в коло», «Знайди свій будинок», «Метелики», «Нумо в коло!».

Середня група: «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Пастух і стадо», «Кольорові автомобілі», «Пташки і кіт», «Не дзвони», «Діти і вовк», «Кошенята і щенята», «Кролики», «Лови, кидай, падати не давай!», «Переліт птахів», «М'яч через сітку (мотузок)», «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі», «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику», «Жабки і журавлі», «Подзвони в брязкальця», «Не замочи ніг», «Хто далі кине», «Прокоти м'яч у ворота».

Старша група: «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Хто перший», «Карасі та щука», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки», «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Серсо», «Підкинь і злови», «Не давай м'яч», «Кільцекид», «Хто краще стрибне», «Чижик у клітці», «Не

боюсь», «Снігурі та кіт», «Мишоловка», «Хитра лисиця», «Шпаки», «Ведмідь і бджоли», «Не залишайся на підлозі», «Піжмурки».

2. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку швидкості

Швидкість – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) в мінімальний для відповідних умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом опорно-рухового апарату (ступенем розвитку м'язової системи), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження та гальмування ЦНС. Для розвитку швидкості проводять ігри, які потребують негайних рухових відповідей в обставинах, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час.

I молодша група: «Дожди мене», «Горобчики та автомобіль», «Хто тихіше», «Поїзд», «Пузири», «Літаки», «Сонечко і дощик», «Дожди м'яч», «Пташки літають».

II молодша група: «Біжіть до мене», «Конячки», «Біжіть до прапорця», «Пташка і пташенята», «Пташенята й кіт», «Не запізнюйся», «Миші та кіт», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Квочка і курчата», «Миші в коморі», «Кішка й кошенята», «Бджілки», «Горобчики і кіт», «Дострибни до прапорця», «Знайди свій будинок», «Не наступи», «Метелики», «Нумо в коло».

Середня група: «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Переліт птахів», «Пташки і кіт», «Пастух і стадо», «Діти і вовк», «Кошенята і щенята», «М'яч через сітку (мотузок)», «Збий булаву», «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику», «Жабки і журавлі», «Кольорові автомобілі», «Кролики», «Лови, кидай, падати не давай!», «Горобчики», «Не замочи ніг».

Старша група: «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Хто перший», «Квач», «Мишоловка», «Карасі та щука», «Хитра лисиця», «Шпаки», «Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки», «Мисливці і зайці», «Підкинь і злови», «Не давай м'яч», «Чижик

у клітці», «Не боюсь», «Снігурі та кіт», «Не залишайся на підлозі», «Піжмурки».

3. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку витривалості

Витривалість – здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатність протистояти втомі. Витривалість забезпечується в цілому підвищеними можливостями функціональних систем організму. Для розвитку в дітей витривалості використовують рухливі ігри, в яких дії виконуються тривалий час.

I молодша група: «Горобчики та автомобіль», «Літаки», «Сонечко і дощик», «Дожени м'яч», «Пташки літають».

II молодша група: «Пташка і пташенята», «Пташенята й кіт», «Миші та кіт», «Квочка і курчата», «Миші в коморі», «Кішка й кошенята», «Бджілки», «Горобчики і кіт», «Метелики».

Середня група: «Пастух і стадо», «Пташки і кіт», «Пастух і стадо», «Діти і вовк», «Кошенята і щенята», «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику».

Старша група: «Ми веселі діти», «Зроби фігуру», «Карасі та щука», «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Карасі та щука», «Снігурі та кіт», «Квач».

4. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку гнучкості

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини. Для розвитку в дітей дошкільного віку гнучкості використовують рухливі ігри, в яких передбачено виконання рухових дій з найбільшою амплітудою.

I молодша група: «Жили у бабусі», «У ворітця», «Доповзти до брязкальця», «Не наступи на лінію», «Будь обережним», «Мавпочки», «Дожени м'яч».

II молодша група: «Влучи в коло», «Миші в коморі», «Кішка і кошенята», «Бджілки», «Хто далі кине торбинку», «Прокоти м'яч у ворота», «Метелики».

Середня група: «У ведмедя у бору», «Не дзвони», «Діти і вовк», «Переліт птахів», «Кролики», «Горобчики», «Не замочи ніг», «Знайди, де заховано», «Знайди і промовчи», «Нумо в коло», «Кролики».

Старша група: «Гуси-лебеді», «Хто перший», «Мишоловка», «Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки», «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Серсо», «Підкинь і злови», «Кільцекид», «Хто краще стрибне», «Чижик у клітці», «Не боюсь», «Снігурі та кіт», «Не залишайся на підлозі», «Заборонений рух», «Бережи предмет».

5. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку сили

Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарату на вплив зовнішнього середовища. Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг і тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження.

I молодша група: «Жили у бабусі», «У ворітця», «Доповзти до брязкальця», «Не наступи на лінію», «Будь обережним», «Мавпочки», «Дожені м'яч», «Цілься точніше».

II молодша група: «Влучи в коло», «Хто далі кине торбинку», «Дострибни до прапорця», «Хто збере більше стрічок», «Підкинь м'яч вище», «Спіймай комара», «З купини на купину».

Середня група: «Лови, кидай, падати не давай!», «М'яч через сітку (мотузок)», «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі», «Зайці і вовк», «Подзвони в брязкальця», «Не замочи ніг», «Хто далі кине»,

Старша група: «Цілься краще», «Серсо», «Підкинь і злови», «Мисливці і зайці», «Кільцекид», «Хто краще стрибне», «Не давай м'яч».

Питання для обговорення:

1. Дайте визначення рухової якості спритності та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.

2. Дайте визначення рухової якості швидкості та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.

3. Дайте визначення рухової якості витривалості та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.

4. Дайте визначення рухової якості гнучкості та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.

5. Дайте визначення рухової якості сили та запропонуйте рухливі ігри для її розвитку.

Лекція 5.

Тема: Використання рухливих ігор для вдосконалення основних рухів у дітей дошкільного віку

План

1. Навчальні рухливі ігри.
2. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку ходьби та бігу.
3. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку метання.
4. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку стрибків.
5. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку лазіння, повзання та рівноваги.
6. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку орієнтування в просторі.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.

2. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

3. Дмитрук І. Розмальовані доріжки кличуть нас пограти трішки: рухливі ігри для дітей усіх вікових груп. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 20–21.

4. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети: посібник. Харків : Основа, 2009. 128 с.

5. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.

6. Поліщук О. Рухливі ігри. *Дитячий садок*. 2013. № 38. С. 3–21.

7. Постна І. Рухливі ігри : формування рухової творчості. *Дитячий садок*. 2013. № 33. С. 8–11.

8. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

1. Навчальні рухливі ігри

Навчальні рухливі ігри є невід’ємною частиною будь-яких програм для дітей дошкільного віку і коло завдань, які вони при цьому вирішують, дуже широке: у першу чергу – це закріплення навичок у виконанні основних рухів. Основні рухи – це життєво необхідні для людини рухи, якими вона користується у своїй різноманітній діяльності: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, повзання; постійним і необхідним компонентом цих рухів є почуття рівноваги.

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.

У процесі навчання та розвитку основних рухів у дітей особливої уваги потребує поступове формування гнучкого динамічного стереотипу, здібності до швидкої перебудови, пристосування до мінливих обставин навколишнього середовища. Це здійснюється шляхом виконання різних варіантів вправ, зміни завдань, темпу руху, за яких вони виконуються, тобто використанню рухливих ігор.

Завданням вправ для вироблення навички ходіння є виховання в дітей правильної постави, легкого, спрямованого вперед кроку, узгодженості рухів рук і ніг, що впливає на врівноважування всього тіла.

Становлення навичок бігу відбувається в 16-18 місяців на основі ходьби. Під час навчання дітей молодшого дошкільного віку бігу важливо стежити за енергійним відведенням зігнутих у ліктях рук, виробляти вміння бігати у рівномірному темпі та оббігати предмети. У середній групі дітей навчають під час бігу ставити ногу на землю з носка, переступати через предмети, бігати в колоні та по колу, робити повороти. У старших групах застосовують біг з максимальною швидкістю, зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом, човниковий біг.

До вправ у рівновазі належать ходьба, біг та інші рухи, які виконуються на зниженій або підвищеній площині опори.

Почуття рівноваги – необхідний, постійний компонент кожного руху та збереження кожної пози. Розвиток почуття рівноваги відбувається поступово, у зв'язку з удосконаленням функцій кори головного мозку дитини, врівноважування процесів збудження та гальмування, розвитку вестибулярного апарату, м'язового почуття, що допомагає оцінювати зміну в положенні та переміщуванні частин власного тіла.

Основним елементом лазіння є деяка короткочасна повторюваність елементів, схожих з ходьбою: почерговий рух рук і ніг з моментом опори кожної ноги на рейці драбини та затримка обох ніг на них.

У виконанні стрибка є певна послідовність рухових елементів і ритм. Стрибок складається з трьох послідовних фаз: підготовчої, яка полягає в присіданні, що знижує загальний центр ваги тіла, відведенні рук назад з метою більш сильного змаху під час поштовху, розтягуванні м'язів ніг для кращого їх скорочення в наступній фазі (розбіг), основної – відштовхування та політ, заключної – приземлення. Для того, щоб зберегти при цьому рівновагу, необхідно координувати всі рухи.

Метання може відбуватися в ціль і на дальність. Спочатку вивчають метання на дальність, а потім у ціль. Під час метання в ціль увага дитини зосереджується на влученні предмета в ціль. У цьому випадку вольове зусилля

полягає в зібраності уваги, зосередженості, цілеспрямованості та координації рухів за обов'язкового окомірного оцінювання відстані.

2. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку ходьби та бігу

Ходьба – це основний спосіб пересування людини в просторі, циклічний рух, в якому повторюється крок лівою й правою ногами та узгодження з ними рухів рук. Біг – це циклічний рух, в якому є опорне положення тіла (повторення кроків лівою та правою ногами) та безопорне положення (фаза польоту), а також перехресна координація рухів рук і ніг. Для розвитку навичок ходьби та бігу використовуються різні рухливі ігри:

I молодша група: «Горобчики та автомобіль», «До ляльок у гості», «Жили в бабусі», «По стежці», «Дожени мене», «Хто тихіше», «Через струмок», «Поезд», «Пузири», «Літаки», «Сонечко і дощик».

II молодша група: «Біжіть до мене!», «Конячки», «Біжіть до прапорця», «Пташка і пташенята», «Пташенята і кіт», «Трамвай», «Миші та кіт», «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Нумо в коло».

Середня група: «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Мак», «Кольорові автомобілі», «Про Катрусю і цапка», «Пташки і кіт», «Іменинний пиріг», «Пастух і стадо», «Качечка», «Прапорці», «Вороненята», «Кролики».

Старша група: «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Хто перший», «Мишоловка», «Карасі і щука», «Хитра лисиця», «Шпаки».

3. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку метання

Метання – це ациклічний рух, в якому немає повторюваності фаз. Метання розвиває окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюються м'язи рук і тулуба. Для розвитку навичок метання використовують різні рухливі ігри з метанням торбинок, киданням і ловінням м'яча.

I молодша група: «Влучи у ворітця», «М'яч у колі», «Прокоти м'яч», «Цілься точніше», «Дожени м'яч», «Передай м'яч», «Злови м'яч».

II молодша група: «Влучи в коло», «Хто далі кине торбинку», «Прокоти м'яч у ворота», «Підкинь м'яч високо».

Середня група: «Лови, кидай, падати не давай!», «М'яч через сітку (могузок)», «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі».

Старша група: «Мисливці і зайці», «Цілься краще», «Підкинь і злови», «Серсо», «Не давай м'яч», «Кільцекид».

4. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку стрибків

Стрибки – це ациклічний рух, в якому немає повторення фаз. Вправи зі стрибків зміцнюють м'язи та зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності, вихованню сміливості. Для розвитку навичок стрибків використовуються різні рухливі ігри:

I молодша група: «Мій дзвінкий, веселий м'яч», «Зайчик біленький сидить», «Пташки літають».

II молодша група: «По рівенькій доріжці», «Спіймай комара», «Жабки», «Горобчики і кіт», «З купини на купину», «Хто збере більше стрічок», «Дострибни до прапорця», «Горобці-стрибунці», «Коза і вовк».

Середня група: «Зайці і вовк», «Лисиця в курнику», «Заїнька сірий умивається», «Жабки і журавель», «Горобчики», «Не замочи ніг», «Подзвони в брязкальця!».

Старша група: «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Чижик у клітці», «Не боюсь», «Снігурі та кіт», «Не залишайся на підлозі».

5. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку лазіння, повзання та рівноваги

Лазіння та повзання – це циклічні рухи, які мають повтореність рухів рук і ніг. Закріплення вмій із лазіння та повзання закріплюються в таких рухливих іграх:

I молодша група: «У ворітця», «Доповзи до брязкальця», «Не наступи на лінію», «Будь обережним», «Мавпочки».

II молодша група: «Квочка і курчата», «Миші в коморі», «Кішка і кошенята», «Бджілки».

Середня група: «Не дзвони», «Діти і вовк», «Переліт птахів», «Кошенята і щенята», «Кролики».

Старша група: «Ведмідь і бджоли», «Хто швидше добіжить до прапорця», «Курочка і горошинки».

Рівновага – здатність тіла людини зберегти своє стійке положення як в русі, так і в стані спокою. Розрізняють рівновагу статичну та динамічну. Динамічна рівновага розвивається під час бігу та стрибків. З метою вдосконалення вмінь із рівноваги застосовують різні рухливі ігри:

I молодша група: «По стежці», «Дожени мене», «Через струмок», «Пузири», «Літаки», «Сонечко і дощик».

II молодша група: «Конячки», «Пташка і пташенята», «Пташенята та кіт», «Трамвай», «Миші та кіт», «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Метелики», «Нумо в коло».

Середня група: «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Мак», «Кольорові автомобілі», «Про Катрусю і цапка», «Пташки і кіт», «Іменинний пиріг», «Пастух і стадо», «Качечка», «Прапорці», «Вороненята», «Кролики».

Старша група: «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Хто перший», «Мишоловка», «Карасі та щука», «Шпаки».

6. Рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку орієнтування в просторі

Орієнтування – це вибір напрямку руху, вміння розібратися в навколишній обстановці й скласти за більш прийнятними ознаками уявлення про розташування навколишніх предметів. Орієнтування в просторі представляє собою складну пізнавальну діяльність, в якій беруть участь такі психічні функції, як сприйняття, мислення, пам'ять. Воно включає в себе орієнтування у великому і малому просторі. В основі орієнтування в просторі

лежить така психічна властивість, як сприйняття простору. Для розвитку орієнтування в просторі застосовують такі рухливі ігри:

I молодша група: «Жили у бабусі», «До жени мене», «Хто тихіше», «Не подзвонили», «Знайди прапорець», «Пузири», «Літаки», «Сонечко і дощик».

II молодша група: «Відгадай, хто кричить», «Знайди свій будинок», «Не наступи», «Біжіть до мене!», «Біжіть до прапорця», «Пташка і пташенята», «Пташенята та кіт», «Миші та кіт», «Не запізнюйся», «Знайди свій колір», «Діти в лісі», «Метелики».

Середня група: «Знайди, де заховано», «Знайди і промовчи», «Хто вийшов», «Відгадай по голосу», «У лісочку на горбочку», «Знайди собі пару», «У ведмедя у бору», «Кольорові автомобілі», «Пташки і кіт», «Пастух і стадо», «Вороненята», «Кролики».

Старша група: «Піжмурки», «Горюдуб», «Відгадай, чий голос», «Заборонений рух», «Бережи предмет», «Чий вінок краший», «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді», «Ми веселі діти», «Чия ланка швидше збереться», «Зроби фігуру», «Каруселі», «Квач», «Карасі та щука», «Шпаки».

Питання для обговорення:

1. Розкрийте сутність навчальних рухливих ігор.
2. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок ходьби та бігу в дітей дошкільного віку.
3. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок метання в ціль та на дальність у дітей дошкільного віку.
4. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок виконання різних видів стрибків у дітей дошкільного віку.
5. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок лазіння та повзання у дітей дошкільного віку.
6. Охарактеризуйте рухливі ігри для вдосконалення навичок з рівноваги в дітей дошкільного віку.
7. Запропонуйте рухливі ігри для розвитку в дітей дошкільного віку орієнтування в просторі.

Лекція 6

Тема: Українські народні рухливі ігри для дітей дошкільного віку

План

1. Характеристика народних ігор.
2. Класифікація народних ігор.
3. Специфіка народних ігор.
4. Методика використання народних ігор у роботі з дітьми дошкільного віку.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

Додаткова:

1. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 77–81.

2. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоskalенко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

3. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі : навч. посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.

4. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

5. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги: метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 264 с.

1. Характеристика народних ігор

Народні ігри створені народом так само, як казки, приказки, загадки, вони передаються з покоління в покоління. В їхньому змісті відображено національну психологію кожного народу

Перші записувачі та збирачі українських народних ігор з'явилися в XIX ст. Це етнографічні праці Н.Маркевича, П.Чубинського, О. Богдановича. У наш час у Києві було започатковано «Клуб друзів гри», учасники якого впродовж 10 років (1973–1983) вирушали в етнографічні експедиції для збирання й записування українських народних ігор. Вони зібрали й опублікували понад 400 українських народних ігор.

Народні ігри як засіб виховання дітей високо оцінювали К. Ушинський, Є.Водовозова, Є. Тихеева, С. Русова, О. Усова, В. Сухомлинський та ін.

К. Ушинський підкреслював яскраво виражену педагогічну спрямованість народних ігор. На його думку, кожна народна гра містить у собі доступні форми навчання, вона спонукає дітей до ігрових дій, спілкування з дорослими. О. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, й разом з тим усі вони цілком педагогічні».

Високу оцінку іграм дав В. Сухомлинський: «Гра – це величезне світле вікно, крізь яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що засвічує вогник допитливості».

Ігри та забави становлять чималий розділ народної дидактики й охоплюють найрізноманітніші її аспекти: народознавчий, мовленнєвий, математичний, природничий, пізнавальний, розважальний, оздоровчий тощо. Народні ігри супроводжують свята та національні обряди, у їх змісті відображено сезонні явища, звичаї, пов'язані з хліборобською та землеробською працею.

Народні ігри – це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи. У вступі до збірки ігор «Літала сорока по зеленім гаю» український письменник Василь Довжик називає ігри народним мистецтвом:

«Та й хитра ж штука, оця народна гра! Ви думали – такі собі пустощі, коли робити нема чого, то в креймахи грають, аби збавити час, а вона, ота забавка, – мистецтво. А вона має свій погляд на людину, батьківщину, добро, уявлення про тебе і світ. Бо мистецтво – це метод пізнання себе і світу, а гра записала в собі і закодувала в генах дії не лише народні знання, а нас із вами, наш національний характер».

За допомоги народних ігор діти опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри розвивають і математичні здібності (класики, деркач, цурка, клітка та ін.).

В. Скуратівський зазначає, що переважна більшість «абеткових істин дитинства» народжувалась у середовищі простого народу й виконувала певні функції людського співжиття. Ігри відкривали дітям живу історію свого народу, вчили любити народних героїв і ненавидіти кривдників.

Вуличні ігри були і своєрідним «дитячим садком». Батьки багатодітних родин постійно були в полі, і діти об'єднувались для ігор у самостійні осередки. «Для багатьох дітлахів, – пише В. Скуратівський, – такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювались перші абетки науки. Адже далеко не всім щастило відвідувати парафіяльні чотирикласки».

2. Класифікація народних ігор

Народні ігри можна класифікувати за такими групами:

- дидактичні,
- рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом,
- рухливі хороводні ігри,
- ігри мовленнєвої спрямованості,
- обрядові та звичаєві ігри;
- ігри історичної спрямованості;
- ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.

Дидактичні ігри – це ігри розумової спрямованості, які потребують використання раніше набутих знань, кмітливості, активної розумової діяльності. Народні дидактичні ігри вчать дитину ненав'язливо, легко, захоплюють змістом так, що вона навіть не помічає того навчання. У скарбниці народної дидактики є дидактичні ігри для будь-якого віку. Наприклад, для найменших: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока-ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Фарби», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бірка», «Кури» та ін.

Значну групу становлять **народні рухливі ігри з обмеженим мовленнєвим текстом**. У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «Їду, їду», «Звідки ти?», «Жмурки», «Горю-дуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «Ірву, ірву горішечки» та ін.

Рухливі хороводні ігри супроводжуються пісенним текстом. На першому плані – слова, рухи – нескладні (ходіння в колі), після закінчення слів, співу можливий біг. Серед таких ігор найвідоміші: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подоляночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід» та ін.

Обрядові та звичасві ігри передають характерні події з життя українського народу: початок жнив, косовицю, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки. Гра «Розлилися води».

Ігри історичної та соціальної спрямованості висвітлюють характер тієї епохи, коли вони склалися. У їх змісті трапляються архаїзми, як для нас, гравцями виступають «пан», «король», «цар», «царівна». Це ігри: «Король», «У короля», «Воротарчик», «Пускайте нас», «Нема пана дома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Кружок» тощо.

Ігри побутової спрямованості відображають у своєму змісті буденне життя людей («Жили у бабусі...», «Ой сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй, ковалі...», «Як було у баби...»). Чимало серед них ігор з сюжетами

про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горщечки», «Гладушики», «Сімейка» тощо.

Українські народні ігри описує й В. Скуратівський. Діти грали в гилку, завіяло, квача, квочку. Вибравши стежку, кожен викручував собі п'яткою ямку. Діти ставали вздовж ямок, крайній котив м'яча, і в чийй ямці він зупинявся, той мав вийняти його й поцілити в когось із однолітків, які втікали навсібіч. Промахнувся – маєш пасти свиню, тобто котити м'яча. Коли спадала роса й прогрівався ґрунт, починали грати в скраклі, аж доки матері не скликали дітей їти обідати. «Й чим більше задумуюсь, тим переконливіше доходжу висновку, – пише В. Скуратівський, – всі чи переважна більшість дитячих ігор були лише формою проведення дозвілля – у них поєднувалися спритність і фізичне загартування, вправність і кмітливість, гнучкість і винахідливість, наполегливість і витривалість, вони розвивали пам'ять, увагу, зосередженість, вміння приймати раптове й найдоцільніше рішення, гартували волю, почуття колективізму та взаємовиручки».

3. Специфіка народних ігор

Народні ігри як фольклорний жанр мають специфічні особливості. Це ігри гуртові, вони об'єднують від 10-ти до 20-ти і більше дітей, їх структурна особливість дозволяє об'єднати всіх бажаючих грати. Народні ігри можуть проводитись у будь-якому місці: у помешканні й на галявині, на подвір'ї і біля ставу, на луках і на річці.

Народні ігри багатоваріантні. Одна й та сама гра у різних регіонах України має не однакові приспиви, повтори. Це легко простежити на таких іграх, як: «А ми просо сіяли», «Мак», «Калина». Так, в одному варіанті гри «А ми просо сіяли...» є приспів «Ой дід-лада»:

«А ми просо сіяли, сіяли, Ой дід-лада, сіяли, сіяли...»; а в другому варіанті – «Зеленая рута, жовтий цвіт»: А ми просо сіяли, сіяли, Зелена рута, жовтий цвіт, жовтий цвіт...»

У грі «Мак» у першому варіанті діти звертаються до «Городника», чи полив він мак та чи поспів мак. При цьому кожне запитання оспівується приспівом: «Маки, маки, маківочки, золотії голівочки».

Є й такий варіант гри, в якому після приспіву йде суцільний діалог з козачком:

– Козачок, чи виорав мачок? Козачок, чи посіяв мачок? Козачок, чи пошодив мачок? Козачок, чи пора молоть мачок?

Характерною особливістю народних ігор є навчальний зміст, який подається в ігровій формі. Мати бавить немовля, перебирає його пальчики, приказуючи: «Печу, печу хлібчик, дітям на обідчик. Цьому дам, цьому дам, Цьому дам і цьому дам... А цьому не дам, бо цей буцман. Він дров не носив, Він діжі не місив, Він печі не топив, Діток гулять не водив – Справжній лежень. То я цьому не дам».

Змістом цієї гри-забавлянки мати вчила дитину бути працювитою, не лінуватися. Народні ігри образні, у кожній із них висвітлюється якась подія або випадок, близький за своїм змістом дитині. Не можна переоцінити значення народних ігор у розвитку мови дітей, у збагаченні їхнього словника образними словами. Почувши спів зозулі, дитина, підстрибуючи, промовляє: «Зозулю-кавулю, зозуле, голубонько, сім літ не кувала, закуй мені в цьому літі, скільки житиму на світі?»

За своєю структурою більшість народних ігор прості, однопланові, завершені, в них в єдине ціле поєднуються слово, рух, пісня.

4. Методика використання народних ігор у роботі з дітьми дошкільного віку

Гра досить рано входить у життя дітей – вже на першому році життя. «Дитина, граючи, живе, – писав Т. Лубенець, – і, живучи, грає».

Діти будь-якого віку знайдуть собі гру до смаку. Добираючи її, варто враховувати вік дітей, чітко визначати мету кожної гри. Із дітьми раннього віку (перший, другий рік життя) використовують переважно індивідуальні ігри-забавлянки (чи з двома-трьома дітьми). Наприклад, із дітьми другого року життя розігрується (індивідуально) українська народна гра-забавлянка «Горошок». Перебираючи пальчики дитини, починаючи від мізинця, промовляють: «Горошок, Бобошок, Сивочка, Курочка, А той старий когутисько, Не хтів іти до дітиська – Та шуп з ним до песа!»

Під час повторного розігрування діти відповідають на запитання текстом забавлянки, повторюють слова.

Із дітьми третього року життя народні ігри можна проводити під час прогулянки з невеликою групою в 5–6 чоловік. Текст слів в іграх простий, це переважно заклики: «Дощику-дощику», «Вода холодна», «Зозулю-кавулю», «Вийди, вийди сонечко».

Гра «Дощику-дощику» проводиться під час прогулянки в переддошову годину. Діти стають у коло, піднімають руки, дивляться на хмари й промовляють текст за вихователькою: «Не йди, не йди, дощику, дам тобі борщику, у глинянім горщику. Поставлю на дуба; дуб повалився, горщик розбився, дощик полився». (Усі діти розбігаються).

У другій молодшій групі (четвертий рік життя) дітям доступні рухливі хороводні ігри: «Курочка-чубарочка», «Кізонька», «Де ж наші ручки?», «Качечка».

Дітям п'ятого року життя доступні й складніші хороводні ігри з текстом для співу: «Галя по садочку ходила...», «Калина», «Я лисичка, я сестричка», «Ой у перепілки...», «Жили у бабусі...».

Народні ігри для дітей старшого дошкільного віку можна поділити на кілька груп.

До першої групи належать рухливі ігри з текстом-діалогом: «Кози», «Панас», «Чорне – біле», «Гуси», «У гусей», «Жмурки», «Квочка», «Крук», «Сірий кіт», «Залізний ключ» та ін. Наприклад, гра «Жмурки». Лічилкою обирають Водія, зав'язують йому очі хустинкою, виводять на середину кімнати і звертаються до нього з такими словами:

- Водій, Водій! На чому стоїш?
- На бочці.
- Що в бочці?
- Квас!
- Лови курей, та не нас.

Водій починає ловити і кого з гравців спіймає, той і стає Водієм.

До другої групи належать хороводні ігри зі співом. Текст цих ігор ознайомлює дітей із трудовими процесами, із звичаями українського народу. Це такі ігри, як «Соловейко-сватку», «А ми просо сіяли, сіяли...», «Мак», «Задумала бабусенька» та ін.

Наступну групу становлять ігри розважального характеру, в яких відображено народні звичаї. Це ігри «Ягілочка», «Чий вінок кращий?», «Ходить Гарбуз по городі», «Як у нас біля воріт», «Ой є в лісі калина», «Ой на горі жито» та ін.

Чимало народних ігор стануть у нагоді вихователю для закріплення звуковимови, звуконаслідування. Серед них: «У волосянку», «Рядки», «Гуси», «Ку-ку, ку-ку, птичко мала», «Прослужив я в пана рік», «Задумала бабусенька», «Довгоносий журавель» та ін.

Наприклад, з дітьми старшого дошкільного віку для вправлення у вимові голосних звуків та регулювання сили голосу можна запропонувати їм гру «У волосянку». Трое-четверо дітей разом із вихователькою домовляються, які голосні звуки вони тягнутимуть. Потім співають: «Ой нумо, братці, волосянки тягти, А хто не дотягне, того за руки тягни».

І всі тягнуть о або у (а, є, і, ю, я, е). Хто зупиниться, того й тягнуть за руку. Гра починається спочатку. Або хороводна гра «Довгоносий журавель».

Народній грі можна присвятити й окреме заняття: пояснити значення професій, про які йдеться в тексті гри, заучити текст гри, розподілити ролі, показати діалог, а потім вже грати (Гра «Бондар», гра «Шевчик»).

Народні хороводні ігри проводяться в ранкові години, під час прогулянки, в другій половині дня. Вони також входять до складу занять з усіх розділів програми, ними бажано закінчувати заняття для піднесення емоційного тону дитини. Без хороводних ігор не може обійтися жодне народне свято чи розвага. «Для того, щоб це животворне джерело не замулювалося, – пише В. Скуратівський, – не згасали його пульсуючі водограї, котрі повсякчас вгамовують духовну спрагу, приносять нам радість і здоровий дух, мусимо бути ревними зберігачами наших кращих народних традицій, серед яких осібне місце посідають дитячі ігри і яким відведена самою природою виняткова роль у вихованні наших дітей».

Українська народна гра для дітей дошкільного віку «Латка-Битка»

«Латка-Битка» – один із варіантів української народної гри «Лови».

Того, хто доганяє потрібно вирахувати лічилкою, яких в народі є чимало:

Зоре-зірнице, красна дівице,

По полю ходила, ключі загубила.

Місяць бачив не сказав,

Сонечко йшло, ключі знайшло.

Квач каже:

Латка-битка, шовкова нитка,

На мені не була, на тобі зігншла!

І доганяє всіх інших. Кого впіймав, той стає квачем далі.

Українська народна гра для дітей дошкільного віку «У далакала»

Ще один цікавий варіант ловів - гра «У далакала». Ведучий лічилкою вираховує кожного за чергою: хто випав, той хапається за дерево. Укінці гри з

ведучим залишається один учасник і лічилкою вирішується, хто буде доганяти.

Українська народна рухлива гра для дітей дошкільного віку «Ой, щит, щит»

Однією з характерних рис народних ігор є їх синкретичне виконання, поєднання рухів із піснею або речитативом. У грі «Ой, щит, щит» діти лічилкою вибирають «Неньку», яка співаючи пісню, підходить за чергою до кожної дитини і кланяється, після чого цей учасник має стати позаду неї і покласти руки їй на пояс:

*Ой, щит, щит, ой, щит, щит,
Щітка маленька,
Повідай, повідай,
Де твоя ненька?
Я на камені сиділа, сиділа
І дрібний мачок дзьобала, дзьобала!*

Таким чином, утворюється потяг з усіх учасників і ненька починає закручувати усіх кривим танцем. Завдання учасників не впасти і втримати потяг:

*Ой, дзьоб, дзьобанець,
Пішла дівка у танець,
А за нею горобець!*

Українська народна рухлива гра для дітей дошкільного віку «Мости»

Діти поділяються на два ряди. Перший складається з двох осіб, які складають руки в замок. Другий ряд складається з усіх інших учасників і стоїть навпроти першого.

Другий ряд:
Пустіть нас, пустіть нас за яр воювати!
Перший ряд:
Не пустим, не пустим мости поламати!

Другий ряд:

Як ми мости поломимо, то ми вам заплатимо

Срібними гривнями, срібними гривнями!

Перший ряд:

Не треба нам вашої заплати!

Не пустимо за яр воювати!

Другий ряд:

Заплатимо, заплатимо

тим крайнім дитятком!

Перший ряд піднімає «ворота», а другий ряд намагається швидко в них пробігти. Завдання першого ряду - опустити руки перед крайнім учасником. Тоді перший ряд забирає собі учасника, і так грають, аж поки в другому ряді залишиться двоє осіб.

Українська народна рухлива гра для дітей дошкільного віку «Зняти шапку»

Дуже веселими є парні ігри-змагання, які прийшли до нас із козацьких часів. Ці ігри гартують спритність та уважність. Одна з таких ігор «Зняти шапку». Двоє учасників одягають шапки і тиснуть один одному руки. Після слів «риба-карась, гра почалась» відпускають руки і намагаються відібрати один в одного шапку, той хто переміг змагається з наступним супротивником.

Українська народна рухлива гра для дітей дошкільного віку «Дід Панас». Українська народна рухлива гра «Дід Панас» – варіант всім відомої гри «У Петрика». Учасники лічилкою вираховують Діда Панаса, зав'язують йому очі, розкручують його промовляючи: «Дід Панас, дід Панас, лови мухи, а не нас!» і тихенько розбігаються у різні боки. Завдання Діда Панаса – зловити іншого учасника і впізнати його із зав'язаними очима.

Питання для обговорення:

1. Дайте загальну характеристику українських народних рухливих ігор для дітей дошкільного віку.
2. Розкрийте класифікацію українських народних ігор.

3. Обґрунтуйте специфіку проведення українських народних ігор.
4. Розкрийте методику використання народних ігор у роботі з дітьми дошкільного віку.

РОЗДІЛ 2

ІГРИ ТА ВПРАВИ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (КУРС ЛЕКЦІЙ)

Лекція 1

Тема: Загальна характеристика ігор та вправ спортивного характеру

План

1. Значення та загальна характеристика ігор та вправ спортивного характеру.
2. Використання підготовчих вправ у процесі проведення ігор та вправ спортивного характеру.
3. Структура проведення заняття з фізичної культури з навчання дітей дошкільного віку ігор та вправ спортивного характеру. Специфіка діяльності вихователя на заняттях.
4. Планування ігор та вправ спортивного характеру в режимі дня закладу дошкільної освіти.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.

2. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. 272 с.

3. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільнє виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.

4. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків: Ранок, 2007. 224 с.

5. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика ігор та вправ спортивного характеру

Спортивні ігри (хокей, баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, городки) є вищою формою звичайних рухливих ігор. У рухливих іграх і вправах, які готують до навчання певної спортивної гри, вихователь ставить найрізноманітніші освітні, розвивальні і виховні завдання. Особливо сприятливі умови часто створюються для розвитку точності, спритності рухів, окоміру, орієнтації в просторі.

Медико-фізіологічні дослідження і передовий досвід закладів дошкільної освіти показує, що в дитячому організмі закладені великі можливості для тренувань. Упровадження доступних дітям елементів спорту в систему виховання дає позитивні результати. Дані медичного контролю засвідчують, що дітям 5-6 років доступні максимальні короткочасні фізичні навантаження.

Поряд із рухливими іграми, основною гімнастикою (основні рухи, а також загальнорозвивальні і стройові вправи) у фізичне виховання дітей дошкільного віку вводяться елементи спорту з метою оздоровлення,

формування життєво важливих рухових навичок і умінь, розвитку фізичних здібностей, тобто вдосконалювання фізичної підготовки дітей. Різноманітні вправи спортивного характеру дозволяють усебічно впливати на м'язову систему дітей, зміцнювати їхній руховий апарат, розвивати дихальну і серцево-судинну системи, регулювати обмін речовин, підсилюючи його функціональний ефект.

Спортивні ігри допомагають значно підвищити можливості дитячого організму. Завдяки вправам спортивного характеру діти опановують техніку виконання рухів.

Із біографій видатних спортсменів відомо, що стійкий інтерес до визначених видів фізичних вправ у дошкільному віці визначив їхню спортивну спеціалізацію в майбутньому.

Вправи спортивного характеру, розваги привчають дітей до взаємодії, сприяють збагаченню їх емоційної сфери. Адже в процесі змагань учасники переживають радість перемоги або гіркоту поразки. У дітей дошкільного віку ще не розвинуте почуття відповідальності за власні дії перед колективом, однак виникаючі переживання додають емоційне забарвлення їх діям, відносинам з іншими учасниками. Усе це сприяє розвитку внутрішніх мотивів для вдосконалювання рухів, що подобаються дітям.

Обстановка взаємодії звичайно підвищує активність учасників і спонукує їх до спілкування. При цьому діти так захоплюються рухом, дією, що навіть забувають про втому. Активізація їх спілкування між собою виявляється в тому, що вони разом визначають і обговорюють результати змагання. У змаганнях розвивається прагнення виграти, тому учасники більш гостро реагують на виконання правил.

В іграх та вправах спортивного характеру формуються в дітей організаційні вміння. Учасники домовляються про розподіл ролей, порядок дій, стежать за дотриманням правил тощо, тобто вчать самостійно організувати і здійснювати подібну діяльність.

Проведення протягом дня ігор та вправ спортивного характеру дає можливість періодично спонукати дітей до руху й у такий спосіб підвищувати функціональну активність їхнього організму. Оскільки дитячий організм дуже чуттєвий до впливів, ігри та вправи спортивного характеру варто підбирати і проводити згідно науково обґрунтованими рекомендаціями.

В іграх колективного характеру ставляться одне чи два конкретних завдання для виховання позитивних морально-вольових рис характеру. Неодмінне виконання правил рухливих і спортивних ігор сприяє вихованню витримки, чесності, справедливості, свідомої дисципліни, відповідальності перед командою, взаєморозумінню. Діти привчаються допомагати гравцю, який потрапив у скрутну ситуацію, іноді навіть ризикуючи втратити улюблену роль у грі. Необхідно створити в дітей звичку поступатися особистими інтересами заради досягнення загальної мети команди. В іграх колективного характеру бувають конфлікти, суперечки між дітьми. Необхідно вчити дітей вирішувати їх самостійно. Уже в дошкільному віці діти привчаються самостійно знаходити вихід з ігрової ситуації, що створилася, і прагнуть до творчості в грі.

Вихователь для кожного заняття визначає освітні, розвивальні і виховні завдання, поступово ускладнюючи їх залежно від розвитку і підготовленості дітей, змісту ігор і вправ спортивного характеру.

Найбільш ефективною формою навчання дітей дошкільного віку іграм та вправам спортивного характеру є організовані заняття на прогулянках.

Ігри та вправи спортивного характеру спрямовані перш за все на укріплення здоров'я, покращення загальної фізичної підготовленості дітей, задоволення їх біологічної потреби в рухах.

Основною метою ігор та вправ спортивного характеру є ознайомлення дітей зі спортивними іграми, основами їх техніки. Спортивні ігри характеризуються емоційністю. Позитивний емоційний тонус є важливою передумовою здоров'я, попереджує різноманітні захворювання.

Ігрова форма проведення занять є основою методики навчання ігор та вправ спортивного характеру. Не можна допускати монотонності, рухи повинні приносити задоволення дітям, тому важливо, щоб заняття включали цікаві для дітей рухові завдання, ігрові образи, сюрпризні моменти. Навчання іграм та вправам спортивного характеру проходить більш успішно за умови реалізації всіх загальнодидактичних принципів. Особливо важливо забезпечити доступність навчального матеріалу та індивідуальний підхід до дітей, тому що ігри та вправи спортивного характеру є досить складними. Під час підбору фізичних вправ необхідно враховувати вікові особливості, можливості дитини і на їх основі визначити посильні для неї завдання. Доцільно використовувати підготовчі вправи, які допоможуть швидше навчити дітей певній руховій дії. Підготовчі вправи включають у себе дії, які подібні за структурою з головними елементами техніки тієї дії, якими необхідно оволодіти. Наприклад, під час навчання кидкам м'яча в корзину в баскетболі першою вправою є звичайна передача м'яча, потім – виконання передачі з високою траєкторією, далі – передача м'яча через різні перешкоди (сітка, мотузка) з попаданням в горизонтальну ціль (щит баскетбольної корзини) і нарешті, кидок безпосередньо в корзину.

2. Використання підготовчих вправ у процесі проведення ігор та вправ спортивного характеру

Підготовчими вправами можуть бути:

1. Окремі частини руху, який вивчається.
2. Імітація рухових дій, які вивчаються.
3. Безпосереднє виконання рухової дії, яка виконується в полегшених умовах. Такі вправи особливо важливі під час навчання новим руховим діям, пов'язаних із можливістю падіння та травмування.
4. Виконання руху в повільному темпі. Під час виконання руху в повільному темпі дитині легше контролювати свої дії і вона допускає менше помилок.

Більш складні дії ігор спортивного характеру можна розучувати в спеціально створених умовах (поза грою). При цьому увагу дитини доцільно спрямувати на якість виконання дії.

Не менш важливим є індивідуалізація процесу навчання іграм та вправам спортивного характеру. Індивідуальний підхід досягається шляхом добору методів навчання та виховання залежно від ступеня засвоєння навчального матеріалу кожною дитиною з урахуванням реакції її організму на фізичне навантаження. Зміст заняття будується з урахуванням фізичної підготовленості; індивідуальної обдарованості дітей до певного виду рухів та їх бажання.

У процесі навчання іграм та вправам спортивного характеру важливо забезпечити свідоме засвоєння дій. Розуміння дітьми змісту дії прискорює процес формування навичок, сприяє вмінню в наступній руховій діяльності самостійно добирати ефективні дії і цілеспрямовано їх застосовувати. Свідоме й активне ставлення дитини до дій виникає тільки тоді, коли вона знає, чому в тій або іншій ситуації більш доцільно застосовувати ту або іншу дію, виконувати її в певному напрямку. Але для цього недостатньо тільки пояснення та показу вихователем рухів у стереотипних вправах – необхідно створювати умови для застосування розучених дій у різноманітній руховій діяльності. Творча активність з'явиться лише в тому випадку, якщо діти навчатися самостійно вільно користуватися діями в різноманітних ситуаціях.

3. Структура проведення заняття з фізичної культури з навчання дітей дошкільного віку ігор та вправ спортивного характеру. Специфіка діяльності вихователя на заняттях

Заняття іграми спортивного характеру, як і звичайне заняття з фізичної культури, складається з трьох взаємопов'язаних частин: вступної, основної і заключної.

Вступна частина заняття може варіюватися залежно від змісту рухів в основній частині. На цьому етапі заняття проводиться розминка з метою

підготовки організму дитини до більш інтенсивної роботи в основній частині. Важливим завданням першої частини заняття є розвиток інтересу в дітей до рухів, які вони будуть виконувати, а також зосередження їхньої уваги на матеріалі, який необхідно вивчити. У цю частину заняття можна включати підвідні рухи, що готують до вправ, які вони будуть виконувати в основній частині: тривалість вступної частини 4-6 хв.

В основній частині заняття ставляться такі завдання: навчання дітей іграм спортивного характеру, розвиток фізичних якостей, виховання позитивних морально-вольових рис характеру дітей. Спочатку передбачається ознайомлення дітей із новим матеріалом, потім повторення і закріплення вже відомого і вдосконалення наявних рухових навичок. Доцільно планувати на одному занятті навчання дітей діям одного виду спортивних ігор.

Зміст основної частини заняття може бути різноманітним: вправи, ігри, естафети, змагання. Також повинні поєднуватися більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, що забезпечує оптимальний рівень фізичного і розумового навантаження на організм дитини. Рухи добираються енергійні, швидкі, які вимагають витривалості, підвищують функціональний стан організму. Тривалість основної частини заняття приблизно 15-20 хв.

В іграх спортивного характеру діти, як правило захоплюються і поведять себе дуже емоційно. Тому важливо стежити за самопочуттям дітей, щоб фізичне навантаження на їх організм не перевищувало їх можливості.

Метою заключної частини заняття є зниження загального збудження функцій організму і приведення його у відносно спокійний стан. У цій частині заняття проводиться ходьба в поєднанні з вправами на дихання та розслаблення м'язових груп. Тривалість заключної частини заняття приблизно 5 хв.

У педагогічній практиці закладів дошкільної освіти існує декілька варіантів занять іграми та вправами спортивного характеру. Найбільш поширені заняття, в яких ігри і вправи спортивного характеру об'єднуються. Але особливо привабливим для дітей є такий варіант заняття, що будується

тільки на іграх. Заняття, зміст яких складається тільки з ігор, найчастіше проводяться з метою закріплення й удосконалювання рухових дій. Особливо сприятливі умови проведення занять такого типу створюються в старших групах, коли діти знають багато ігор і мають відповідний арсенал рухових навичок.

Заняття іграми і вправами спортивного характеру відрізняються різноманітними формами проведення. На початковому етапі навчання іноді доцільно застосовувати вільні дії й улюблені ігри дітей (з м'ячем, з ключкою, з велосипедом й іншим інвентарем), користуючись наявним різноманітним обладнанням на майданчику. При цьому можна запропонувати дітям виконати ті дії, якими вони погано володіють або, виконуючи їх, допускають багато помилок.

Наприкінці зимового і літнього сезону доцільно проводити контрольні заняття, метою яких є облік рухових навичок, умінь дітей і аналіз засвоєння програмного матеріалу з розвитку спортивних дій. Ці заняття починаються з розминки, в основній частині проводяться контрольні вправи у виді змагань, і закінчуються заняття малорухливою, спокійною грою, спокійною ходьбою в поєднанні з дихальними вправами, збором інвентарю і підведенням підсумків.

Специфіка діяльності вихователя на заняттях з навчання дітей дошкільного віку іграм та вправам спортивного характеру

На діяльність вихователя під час занять із фізичної культури поширюються загальні і специфічні вимоги до фахівця дошкільного виховання, що визначаються характером освітнього процесу, умовами роботи.

Вихователь на заняттях з фізичної культури працює у складних умовах: спортивний зал має великі розміри, ніж площа групової кімнати; обстановка на заняттях із фізичної культури періодично міняється (зал, спортивна площадка, відкрита місцевість, ліс або парк для прогулянок, для занять на лижах тощо); застосовується різний спортивний інвентар та обладнання.

Окрім того, висока рухова активність дітей вимагає чіткої організації, інакше вона може привести до конфліктів і травм. На заняттях з фізичної

культури вихователь витрачає багато фізичних сил, використовуючи часто показ рухів, здійснює страховку під час роботи на спортивному обладнанні тощо.

Загальні вимоги до вихователя чітко виражені у словах Н.Г.Чернишевського: «Вихователь сам повинний бути тим, ким він хоче зробити вихованця... або, принаймні, усіма силами до того прагнути».

Виховна сила особистого прикладу педагога обумовлена психологічними особливостями дітей дошкільного віку: здатність до наслідування, конкретність мислення. Діти здатні наслідувати рухи, манеру триматися, мову вихователя тощо. Педагог завжди повинен пам'ятати, що він вихователь – і під час занять, і на спортивному святі, і в туристичному поході. Він впливає на дитину всім: своїм світоглядом, зовнішнім виглядом, манерами, поведінкою.

Педагогам закладів дошкільної освіти особливо важливо добре розбиратися в питаннях фізичного виховання дітей, тому що активна рухова діяльність у ранні роки тісно пов'язана з психічним і фізичним розвитком дитини. Щодня вихователь у закладі дошкільної освіти показує дітям близько 60–80 рухів. Рухи, руховий досвід дорослого діти засвоюють не тільки в процесі фізичного виховання, але і на заняттях з музичного виховання, ліплення, конструювання, малювання, письма, у вільній самостійній діяльності. Деякі з них пов'язані з роботою малої мускулатури рук і вимагають великої точності в мікроруках кисті, координації рухів.

Робота вихователя супроводжується незначними фізичними зусиллями, але висуває високі вимоги до таких психічних і фізичних якостей, як розподіл уваги і здатність до швидкого її переключення, точне зорове і м'язове сприйняття і відтворення рухів, почуття часу, рухова реакція, орієнтація в просторі тощо.

Педагог часто сам показує дітям правильний зразок досліджуваного руху, можливі способи дії в ігрових ситуаціях, у змагальних умовах. Рухи вихователя – еталон для дитини, і діти дошкільного віку намагаються

наслідувати педагога, відтворювати рухи за встановленою програмою. Тому для вихователя дуже важливо постійно бути в гарній спортивній формі, його рухи повинні бути легкими і граціозними. Із деякими рухами і діями дитина не стикається в повсякденному житті, вони найчастіше використовуються в спортивній практиці. Тому дитина бачить їх уперше в житті і сприймає рухи вихователя як зразок, які намагається в точності відтворити. Вихователь повинен прагнути показати дітям ідеальний зразок руху. Якщо через вік, стан здоров'я або інші які-небудь об'єктивні причини вихователь не може зразково виконати вправу, краще заздалегідь підготувати дитину і доручити показ їй.

Стимулюючи дітей дошкільного віку до фізичного вдосконалення, вихователь і сам повинен мати гармонійно розвинені форми тіла, правильну поставу, природний стиль триматися і рухатися. Для цього вихователь сам повинен систематично займатися улюбленим видом спорту, доступним його вікові, стану здоров'я і фізичній підготовленості. Систематичні заняття іграми та вправами спортивного характеру підвищують працездатність організму, розвивають фізичні якості, зміцнюють здоров'я, регулюють вагу. Окрім того, вони додають стрункість, удосконалюють уміння педагога показувати дітям рухи точно, легко, чітко, у потрібному темпі і ритмі. Педагог повинен діяти вільно, впевнено, невимушено, але разом з тим завжди за добре продуманою програмою.

Окрім практичного рухового досвіду, дуже важливо мати спеціальну теоретичну підготовку: знати теоретичні основи системи фізичного виховання, організацію педагогічного і медичного контролю, закономірності формування рухових навичок, особливості фізичного розвитку дітей і його взаємозв'язок із психічним, анатомо-фізіологічним, гігієнічними нормами і вимоги до проведення фізичних вправ тощо.

Важливою вимогою, що є основою професіограми вихователя, є і його вміння. Вихователь повинен уміти: добирати матеріал відповідно до поставлених завдань і фізичної підготовленості дітей; подавати знання дітям на рівні сучасних вимог; складати плани і конспекти занять з урахуванням

фізичної підготовленості, вікових особливостей дітей і поставлених завдань; аналізувати діяльність дітей; співвідносити свій досвід з теорією і методикою фізичного виховання; забезпечувати страхівку і допомогу дітям при виконанні вправ; добирати спортивне обладнання та інвентар; готувати місце для проведення занять. Окрім того, дуже важливо вміти організовувати групу для виконання вправ, режим роботи і відпочинку дітей, правильно дозувати фізичне навантаження на організм кожної дитини.

Успіх освітньої роботи в закладі дошкільної освіти багато в чому залежить від того, наскільки сформовані методичні вміння вихователя: пояснити і провести вправи в поєднанні з правильним диханням; дібрати підвідні вправи, вправи для вдосконалювання рухів та коригуючі вправи; використовувати рухливі ігри як засіб навчання; складати сценарії фізкультурних свят; організовувати і проводити змагання.

Правильні взаємини між вихователем і дітьми будуються на основі високої вимогливості педагога в поєднанні з глибокою повагою до дитини. Доброзичливий тон, моральна підтримка у разі поразки або невдачі, підтримка впевненості у своїх силах сприяють створенню атмосфери оптимізму, життєрадісності, невичерпній енергії дітей. Особливо великого такту вимагає проведення ігор спортивного характеру і змагань. Хоча дитина поступово готується до такої діяльності, вона нерідко потребує моральної підтримки і поради вихователя. Гарний вихователь уміє створити правильні взаємини між дітьми в ігрових ситуаціях і змаганнях, допомогти дитині знайти вихід, підтримати впевненість у своїх силах як фізично сильних, так і більш слабких дітей.

Уся робота вихователя (методиста з фізичної культури) повинна будуватися на науковій основі, відповідати науково-методичним вимогам, сприяти розвитку і зміцненню здоров'я дітей.

4. Планування ігор та вправ спортивного характеру в режимі дня закладу дошкільної освіти

Правильне планування ігор та вправ спортивного характеру під час прогулянки дозволяє у визначеній системі і послідовності використовувати їх, досягаючи найбільш високих результатів в освітньому процесі, і створювати доцільний руховий режим для дітей у ЗДО. Тільки за умови ретельного планування роботи можна досягти високих результатів у фізичному вдосконаленні дітей.

У планування необхідно вносити доцільні зміни залежно від тривалості зими, літнього сезону, умов проведення занять. Наприклад, у літньому періоді багато занять відведено на плавання у відкритих водоймах. Якщо немає ніяких можливостей проводити навчання плаванню або заважають несприятливі погодні умови, треба ці заняття замінити іншими фізичними вправами і водними процедурами. Також необхідно внести корективи в планування і для тих закладів дошкільної освіти, що мають закриті плавальні басейни. Проведення ігор та вправ спортивного характеру включається в календарний план освітньої роботи для дітей 4–6 років.

Під час планування враховується місце ігор та вправ спортивного характеру в режимі дня, фізична підготовленість учасників і навантаження протягом дня.

Під час денної прогулянки можна планувати фізкультурні розваги (у молодших групах) і вправи спортивного характеру (у середній та старшій групах) під час основної частини занять із фізичної культури, проведених на свіжому повітрі. Якщо техніка визначеного виду спорту вивчається протягом усього сезону, то на таких заняттях навчання техніці передбачається регулярно. Якщо умов для цього немає, то навчання доступним елементам планується періодично, у чергуванні з навчанням основним рухам. У дні, коли заняття з фізичної культури проводяться в приміщенні, планом передбачаються проведення під час прогулянки розваг і вправ спортивного характеру за бажанням дітей. Зокрема, в плані вказують необхідне спортивне

обладнання та інвентар, назва розваг, вправ (а також ігор), що можуть бути запропоновані дітям.

Піший перехід планується один раз на тиждень. Уранці або під час вечірньої прогулянки передбачають по 1–2 види ігор та вправ спортивного характеру.

Проведення ігор та вправ спортивного характеру доцільно планувати на визначені періоди, тривалість яких визначається практичною цінністю розваг. Такі вправи спортивного характеру, як плавання, ходьба на лижах, варто планувати протягом усього сезону так, щоб діти мали можливість виконувати їх не менш 2–3 разів на тиждень.

У календарному плані записується назва гри або вправи спортивного характеру (у тому періоді планування, коли передбачене його проведення), а також перелічується спортивне обладнання та інвентар.

Планування занять з іграми та вправами спортивного характеру під час прогулянки об'єднується з рухливими іграми, а також з іншими формами фізичного виховання в режимі дня. Чим діти старші за віком, тим більше доступних ігор та вправ спортивного характеру. Якщо в другій молодшій і середній групах діти навчаються 5 видам вправ спортивного характеру, то в старшій групі кількість збільшується до 10. Протягом трьох років (починаючи з другої молодшої групи) передбачена велика кількість занять. Найчастіше при переході дітей з молодших груп у старшу кількість занять того самого виду ігор та вправ спортивного характеру збільшується (наприклад, ходьбі на лижах у другій молодшій групі приділяється 20 занять, у середній і в старшій – 30).

Розглянемо конкретно розподіл ігор та вправ спортивного характеру на прикладі другої молодшої групи, а також пояснимо, як користуватися запропонованими тематичними планами окремих видів ігор та вправ.

У другій молодшій групі дітям доступна незначна кількість вправ спортивного характеру, а саме: катання на велосипеді, плавання, катання на санках, ковзання на ковзанах і ходьба на лижах.

Під час планування вправ спортивного характеру необхідно враховувати час року, наявність спортивного інвентарю й обладнання. Плавання необхідно планувати влітку: воно передбачено в червні (2, 3, 4 тиждень), у липні (1–4 тиждень) і в серпні (1-3 тиждень). Катання на велосипеді можна проводити навесні, влітку або восени.

Вихователь, визначивши, яким видом ігор та вправ спортивного характеру він займеться з дітьми на поточному тижні, знайомиться з тематичним планом, у якому навчальний матеріал розподілений з урахуванням того, щоб рухи були представлені у визначеній системі з поступовим ускладненням, взаємозв'язком з іншими видами рухів. При цьому зазначена і вікова група. Знаком «+» відзначено, на якому тижні передбачене навчання конкретному виду рухів.

У тематичних планах для кожної вікової групи вказується тільки новий навчальний матеріал (на перших заняттях ведеться навчання новим рухам, надалі здійснюється закріплення й удосконалення). До того ж з метою закріплення й удосконалювання освоєних умінь і навичок, підвищення рівня розвитку фізичних якостей і покращення працездатності дітей проводиться систематичне повторення рухів на наступних заняттях цієї вікової групи, а також у більш старших групах на новому якісному рівні. Вихователь сам визначає, у які дні тижня і на якій прогулянці (ранковій або вечірній) доцільніше навчати іграм та вправам спортивного характеру залежно від погоди, від часу проведення занять із фізичної культури та інших умов. Якщо заняття з фізичної культури проводяться зранку, то під час ранкової прогулянки більш доцільно проводити рухливі ігри. Якщо заняття з фізичної культури в цей день проводяться після обіду або зовсім не проводяться, то навчання іграм та вправам спортивного характеру краще присвячувати ранкову прогулянку.

Питання для обговорення:

1. Розкрийте значення ігор та вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку.
2. Дайте загальну характеристику ігор та вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку.
3. Визначте роль підготовчих вправ для дітей дошкільного віку в процесі проведення ігор та вправ спортивного характеру.
4. Визначте структуру проведення заняття з фізичної культури з навчання дітей дошкільного віку ігор та вправ спортивного характеру.
5. Обґрунтуйте специфіку діяльності вихователя на фізкультурних заняттях з навчання дітей елементів ігор та вправ спортивного характеру.
6. Розкрийте особливості планування ігор та вправ спортивного характеру в режимі дня закладу дошкільної освіти.

Лекція 2

Тема: Керівництво іграми та вправами спортивного характеру дітей дошкільного віку

План

1. Правила добору ігор та вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку.
2. Місце ігор та вправ спортивного характеру в режимі закладу дошкільної освіти.
3. Загальні положення керівництва іграми та вправами спортивного характеру.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
3. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Правила добору ігор та вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку

Головне правило добору – відповідність ігор та вправ спортивного характеру віковим анатомо-фізіологічним і психологічним особливостям дітей дошкільного віку.

Функціональні можливості дітей дошкільного віку нижчі, ніж у дорослих, що визначає обмежене використання фізичних вправ, які вимагають значного фізичного навантаження, витривалості. Властива дітям дошкільного віку безпосередність, деяка імпульсивність поведінки обмежує їхню можливість у швидкому орієнтуванні.

У роботі з дітьми дошкільного віку можна використовувати такі ігри та вправи спортивного характеру, в яких максимально доступні фізичні навантаження чергувалися б із мінімальними або з розслабленнями м'язів. Саме такий характер мають плавання, ходьба на лижах, біг на ковзанах, спортивні ігри – бадмінтон, настільний теніс, городки, баскетбол.

Діти дошкільного віку ще не вміють виконувати послідовність технічних прийомів або тактичних комбінацій спортивної гри, їм доступні лише початкові, елементарні прийоми або окремі прості комбінації. Наприклад, у бадмінтоні: ударом ракетки послати волан у напрямку до партнера, а при поверненні волана – відбити.

2. Місце ігор та вправ спортивного характеру у режимі закладу дошкільної освіти

Ігри та вправи спортивного характеру в закладі дошкільної освіти варто використовувати в різні періоди дня. Зранку, приймаючи дітей, можна залучити до розваг невеликі групи дітей залежно від їхнього стану. Діти, які рано встають і пішки йдуть до закладу дошкільної освіти, досить бадьорі, із задоволенням виконують визначені рухи. А ті, котрі встають пізно, приходять іноді сонні, мляві і не виявляють бажання рухатися. Таких дітей варто залучати до рухової активності поступово. Зранку недоцільно

використовувати ігри або вправи спортивного характеру, що викликають сильне емоційне порушення або вимагають великих витрат фізичної енергії. Це буде виснажувати дітей, знизить їхню можливість в оволодінні знаннями, уміннями та навичками на заняттях. Це потрібно враховувати і під час добору вправ спортивного характеру для вечірнього часу, адже ввечері, через 2–3 години після денного відпочинку, фізична працездатність дітей починає знижуватися.

Під час денної прогулянки і на заняттях з фізичної культури можна використовувати ігри та вправи спортивного характеру з максимальним фізіологічним й емоційним навантаженням. У ці відрізки режиму дня вивчаються основи техніки видів спорту, що будуть провідними в наступному і поточному сезонах. Наприклад, напередодні весни варто відпрацювати основи техніки ігор з м'ячем, у бадмінтон, а влітку – елементи плавання й ін.

Для вивчення деяких ігор спортивного характеру можна використовувати і ті заняття, що проводяться в приміщенні. Однак матеріальна база закладів дошкільної освіти для цього буває недостатньою, тому варто більше орієнтуватися на період перебування дітей на свіжому повітрі.

У дні, коли заняття на свіжому повітрі не проводяться, можна використовувати піші переходи, створювати умови для самостійної рухової діяльності дітей, у процесі якої вони можуть повертатися і до знайомих ігор та вправ спортивного характеру.

У другій половині дня ігри та вправи спортивного характеру доцільно проводити не відразу після пробудження, а й під час вечірньої прогулянки. Певний час після сну діти ще мляві, тому фізичне навантаження варто підвищувати поступово, використовуючи, наприклад, комплекси коригувальної гімнастики. Під час вечірньої прогулянки вправи спортивного характеру і розваги підвищеної рухливості найкраще проводити у проміжок часу, що не виходить за межі двох годин після пробудження.

3. Загальні положення керівництва іграми та вправами спортивного характеру

Вирішальна роль у керівництві іграми та вправами спортивного характеру належить вихователеві. Діти дошкільного віку не здатні регулювати величину фізичних навантажень, не вміють самостійно опановувати фізичні вправи, передбачені освітньою програмою. Їм потрібна допомога вихователя в оволодінні технікою й елементами тактики ігор та вправ спортивного характеру. Тому педагог обов'язково повинен знати техніку ігор та вправ спортивного характеру.

Власний приклад педагога, фізична підтягнутість, бадьорість, оптимістичний настрій, охайність, прагнення прищепити дітям любов до фізичної культури позитивно впливають на них.

Дуже важливо створити для ігор та вправ спортивного характеру умови, що відповідають гігієнічним і педагогічним вимогам: наявність вільного місця, свіжого повітря, потрібного устаткування і вільний доступ до нього, зручний одяг і взуття.

Якщо ігри та вправи спортивного характеру передбачається проводити під час піших переходів за межами закладу дошкільної освіти (наприклад, у найближчому сквері, на галявинці або на березі водойми), треба з усією відповідальністю вивчити відповідність умов цих місць можливостям дітей.

Дітям дошкільного віку можна надавати вибір розваги або участі в вправах спортивного характеру за бажанням. Однак педагог повинен систематично залучати всіх практично здорових дітей до ігор та вправ спортивного характеру

Для досягнення цієї мети найбільш сприятливі заняття з фізичної культури на свіжому повітрі. Ігри спортивного характеру включаються в їхню основну частину. Вихователь прагне підвищити навчальний ефект цих занять, що в умовах перебування на свіжому повітрі пов'язане і з деякими труднощами: дітей відволікає різноманітне устаткування площадки, на них впливають погодні умови, іноді негативно, наприклад, холодне повітря може

спричинити зниження рухової активності. Перебороти подібні труднощі допоможуть бадьорий темп проведення занять (проміжки часу між вправами зведені до мінімуму); включення пробіжок у повільному темпі або підскоків – вони допомагають зняти негативні емоційні реакції, розігріти м'язову систему і підтримати рухову активність. Пробіжки і підскоки в прохолодну погоду вводять на початку і наприкінці вступної частини, наприкінці підготовчої, а також усередині основної частини (після розучування техніки вправ, перед грою). Кількість таких включень вихователь визначає так, щоб діти не перегрілися. Їхнє дозування складає половину порівняно з максимальною, котра встановлюється під час тренування в бігу або стрибках.

У процесі вивчення техніки ігор та вправ спортивного характеру необхідна висока моторна щільність процесу, чому сприяє групова організація дітей для вправ. Так можна організувати дітей при розучуванні спортивної гри баскетбол. Діти стають у дві шеренги одна проти іншої (відстань 3 м) і кидають один одному м'яч способом «від грудей». Зробивши кілька кроків назад, діти з обох шеренг (у кожного м'яч) починають відбивати м'ячі об землю, ловити й одночасно рухатися вперед. Потім повертаються на місце і знову рухаються назустріч один одному, відбиваючи і ловлячи м'ячі. Потім діти поворотом встають у колони. Перед колонами натягають шнур на висоті до 2 м. Із кожної колони (за чергою) виходять по 6–7 чоловік і стають у ряд на відстані кроку від шнура. Підстрибують, відштовхуючись однією ногою, і одночасно кидають м'яч над шнуром (кидком від грудей), потім кожен берет свій м'яч і, ставши один за одним, біжать навколо майданчика, стають останніми у своїх колонах. Те ж саме виконують інші підгрупи. До речі, пробіжка сприяє підтримці рухової активності при розучуванні техніки рухів, не зв'язаних з великими фізичними навантаженнями.

Після розучування елементів техніки рухів бажано використовувати емоційно насичені засоби – гру або змагання на краще виконання, тієї або іншої гри або вправи спортивного характеру (вже засвоєного).

Спочатку змагання мають особистий характер: визначають, хто краще виконав дію (наприклад, хто швидше по одній перенесе іграшки). Із дітьми старшого дошкільного віку проводять групові змагання: «Яка ланка швидше передасть м'яч?», «Яка група забере прапорець у партнера?» тощо.

Уранці, під час прогулянок вихователь організовує дітей для участі у вправах спортивного характеру так, щоб не перешкоджати їхнім особистим задумам в ігровій діяльності. Тому не рекомендується голосно кликати дітей для участі в рухливих іграх. Слухаючись вихователя, вони залишають свої справи, що руйнує їхні творчі задуми. Якщо ж сюжет творчих ігор дітей починає вгасати, а дії стають безцільними, можна з великою наполегливістю залучити усіх до ігор та вправ спортивного характеру.

З дітьми 4–5 років вихователь – обов'язковий учасник ігор, особливо в тому випадку, якщо дії незнайомі дітям. Дітям старшого дошкільного віку вихователь допомагає почати гру, розподілити ролі, домовитися про дії, про порядок їхнього виконання, а потім уже спостерігає за ходом гри і втручається тільки за необхідністю. Проводячи вправи спортивного характеру з технічними ускладненнями (наприклад, відпрацьовування техніки ходьби на лижах, плавання, їзда на двоколісному велосипеді тощо), вихователь обов'язково повинен увесь час брати участь у них.

Якщо під час проведення ігор та вправ спортивного характеру вихователь помітив ознаки втоми, варто негайно запропонувати дитині відпочити. Однак не можна забувати, що без втоми немає розвитку, тому не тільки середні, але і максимальні фізичні навантаження дітям украй необхідні. При максимальних фізичних навантаженнях удвічі, а то і більше збільшується насичення крові киснем, що є великим резервом для посилення обміну речовин і посилення функціональних можливостей організму дитини. Треба обов'язково стежити, щоб максимальні фізичні навантаження (їх можна досягти швидким бігом або інтенсивними стрибками) не перевищували встановленої норми навіть у вправах з дітьми старшого дошкільного віку. Тому, якщо вихователь помітив, що під час виконання рухів у дітей почала

рожевіти шкіра, або збільшилася кількість вдиху-видиху, то він оцінює це як ознаки виникнення втоми – неодмінного супутника фізичних навантажень, необхідних для життєдіяльності організму дитини.

Кількість повторень ігор та вправ спортивного характеру, тривалість оволодіння рухом значною мірою залежить від їхньої складності, значимості й умов виконання. Через складність ігор та вправ спортивного характеру дітям доводиться відпрацьовувати їх значно довше, ніж прості рухи.

Улітку, коли відбувається значне підвищення температури, тренувальний процес повинен бути значно зменшений за часом, ніж у прохолодну пору року, оскільки організм через велику тепловіддачу швидше втрачає вологу. У кожному окремому випадку вивчення ігор та вправ спортивного характеру триває короткий проміжок часу і лише поступово, протягом сезону його збільшують.

На початку навчання ігор та вправ спортивного характеру, коли в дітей зовсім ще немає необхідних умінь (наприклад, не вміють стояти на лижах, їздити на велосипеді), тривалість процесу повинна бути обмеженою, тому що у процесі освоєння нового діти втрачають багато зайвих зусиль, і це швидко виснажує їх. Тут варто задовільнитися вправами в межах 10 хв. Поступово вона збільшується до 20 для дітей старшого дошкільного віку. Виняток становить навчання плаванню в природній водоймі. Температура води в ньому повинна бути не нижче 22 °С тепла. У природних водоймах діти починають з перебування у воді до 2 хв, тому що струмінь навколишнього повітря впливає на них сильніше, ніж у закритому басейні з підігрітою водою. Протягом 1-1,5 місяця час перебування у воді збільшується до 10 хв (кожні 7–10 днів на одну-дві хвилини).

Катання на санках спочатку і до кінця сезону дозволяється в межах 20–30 хв, при цьому передбачаються перерви на відпочинок і чекання черги.

Ігри та вправи спортивного характеру виконуються спочатку протягом 10 хв, а потім тривалість поступово збільшується до 20–30 хв за умови, що дії виконуються з короткими паузами на відпочинок.

Особливе місце займають піші переходи тривалістю в другій молодшій групі до 10–15 хв з поступовим збільшенням у старшій групі до 30 хв. Для дітей старшого дошкільного віку рекомендується проводити лижні переходи, тривалість яких може складати від 30 до 50 хв із зупинкою на відпочинок.

Питання для обговорення:

1. Обґрунтуйте правила добору ігор та вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку.
2. Розкрийте місце ігор та вправ спортивного характеру в режимі дня закладу дошкільної освіти.
3. Висвітліть загальні положення керівництва іграми та вправами спортивного характеру в закладі дошкільної освіти.

Лекція 3

Тема: Методика навчання дітей дошкільного віку катанню на санках

План

1. Значення та загальна характеристика вправи спортивного характеру. Техніка катання на санках.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку кататися на санках. Правила катання на санках з гори.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на санках.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.

3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.

2. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

3. Дубровіна І., Дерда С. Зиму зустрічаємо – в ігри разом граємо. *Палітра педагога*. 2018. № 5. С. 18–19.

4. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.

5. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

6. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

7. Шалда Н., Архипова Н. Гарні друзі є в зими: сани, лижі, ковзани: заняття для дітей середньої групи. *Дошкільне виховання*. 2015. № 2. С. 34–36.

1. Значення та загальна характеристика вправи спортивного характеру. Техніка катання на санках

Катання на санках не тільки розвага для дітей, це й ефективний спосіб впливу на фізичний розвиток і загартування організму дитини, який залучає до роботи майже усі великі м'язові групи, сприяє енергійному обмінові речовин в організмі, підсилює функціональну роботу внутрішніх органів. Катання на санках пов'язано з активним сприйняттям природи, орієнтацією в навколишньому середовищі. Воно пов'язано з проявом вольових зусиль, з яскравими емоційними переживаннями. Усе це сприяє вдосконалюванню психічних властивостей дитини, її всебічного розвитку. Рухи дитини відрізняються великою розмаїтістю, вимагають розвинутого почуття рівноваги, висувають відповідні вимоги до вестибулярного апарату, що приводить до більш удосконаленого оволодіння і керування рухами. Викликати активність, самостійність, ініціативу допомагають навколишнє оточення, зміст ігор і вправ. Спускаючись з гірки, діти привчаються переборювати відчуття страху, набувають уміння володіти собою. Окрім того, під час катання на санках діти дошкільного віку вчаться дотримуватися певних правил, бути дисциплінованими: спокійно чекати своєї черги, з'їжджати, коли доріжка звільниться.

Техніка катання на санках. Ведення санок. Діти ведуть санки, взявшись за мотузку обома руками або однією рукою (правою або лівою). Під

час ведення санок обома руками дитина встає попереду них, бере мотузку руками знизу. Санки ведуться за рахунок сили м'язів рук, плечового пояса, ніг і тулуба. Діти легко і швидко починають вести санки й однією рукою. Важливо навчити робити їх це послідовно то правою, то лівою рукою. Пересування здійснюється кроком або бігом, тулуб при цьому трохи нахилений уперед.

Сидіння на санках. Дітей вчать сідати на санки. При цьому дитина стає збоку санок, бере мотузку обома руками, переносить ногу через санки й опускає її на полоз. Потім сідає на середину санок, другу ногу ставить на інший полоз. Коли дитина сидить на санках, спина при цьому повинна бути пряма, дивитися треба вперед. Діти молодшого дошкільного віку можуть возити вдвох одну дитину на певну відстань (10-15 м), періодично міняючись ролями. Наприклад, якщо двоє везуть одного (один спереду за мотузку, а інший позаду підштовхує), то вони міняються місцями так: той, хто був позаду, сідає на санки, той, хто сидів, іде вперед і тягне за мотузку, а той, хто йшов попереду, іде назад.

Спуски з гори. Діти дошкільного віку зазвичай катаються на санках сидячи, ноги при цьому повинні бути поставлені на полози. Після того, як діти старшого дошкільного віку навчаться добре керувати санками при спуску з гори вниз, можна дозволяти спускатися і більш складними способами: лежачи на животі, лежачи на спині (ногами вперед), стоячи на колінах, стоячи на санках і тримаючись за шнур. Це сприяє вдосконалюванню рухів, розвитку координації, спритності, почуття рівноваги і, що особливо важливо, підвищує емоційний підйом на занятті. Дітям 3-4 років вихователь допомагає сісти на санки, а деяким із них – піднятися на гірку. Якщо дитина боязка, перед нею на санки садять сміливішу дитину. Поступово такі діти стають сміливішими і спускаються з гірки самостійно.

Гальмування. На схилах дітям показують і найпростіший спосіб гальмування обома ногами. Для гальмування ноги варто поставити на сніг і п'яти притиснути до землі, руками потрібно триматися за мотузку і, легко підтягнувши її до себе, повільно відхилитися назад.

Повороти. Повороти здійснюються в праву і ліву сторони. Для сповільнення руху перед поворотом застосовується гальмування обома ногами. Під час повороту гальмування продовжується тією ногою, убік якої виконується поворот (у праву сторону – правою ногою, у ліву сторону – лівою ногою). Мотузка підтягується руками до себе, при цьому варто злегка відхилитися назад.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку кататися на санках.

Правила катання на санках з гори

Методика навчання. Діти дуже люблять кататися на санках. Навіть 1,5-2-річна дитина відчуває велику радість, коли її катає доросла людина. 3-4 річні діти вже самі возять санки за мотузку, катають ляльок, сніг, один одного, спускаються з невисоких гір. Діти середнього дошкільного віку звичайно сидять на санках, поклавши ноги на сидіння. Спочатку діти спускаються з гори за допомогою вихователя, потім самостійно. Вихователь привчає дітей після спуска швидко вставати і відводити санки убік. Возити санки з гори треба по краю схилу, по спеціально відведеній для цього доріжці, де поруч з нею робляться сходи зі снігу. Якщо збирається багато дітей, можна запропонувати їм додаткове завдання: гру, естафету, вправу з елементами змагання. Наприклад, бігати штовхаючи санки позаду до встановленого орієнтира (Дід Мороз, прапорець), об'їжджати його і повертатися назад. Через 15–20 хв варто робити перерву, під час якої діти переключаються на більш спокійну діяльність – малорухливу гру.

Регулюванню фізичного навантаження необхідно приділяти значну увагу. Діти одержують велике фізичне навантаження, катаючи один одного, піднімаючись на гору, тощо. Вони можуть швидко перегрітися, тому що зазвичай тепло одягнені і знаходяться в русі, або, навпаки, змерзнути, якщо тупцюють на місці. Тому вихователь індивідуально регулює фізичне навантаження, стежить за кожною дитиною. Катання з гори необхідно сполучати з катанням на санках на рівному місці. Для дітей старших груп уже

доступні більш складні дії, що вимагають великої спритності і координації рухів та у свою чергу виховують сміливість і рішучість. Наприклад, під час спуску з гори можна запропонувати дитині влучити сніжкою в ціль, повернутися убік у зазначеному місці, об'їхати перешкоди тощо.

Організуються різноманітні ігри, естафети, під час яких змагання проводяться між окремими дітьми, парами, трійками і, нарешті, командами.

Правила катання на санках з гори.

Із широкої природної гори діти можуть спускатися по декілька одночасно, відстань між ними повинна бути не меншою ніж 3 м.

1. Повороти діти виконують спускаючись з гори по одному.
 2. Зі штучної (дерев'яної) гори діти катаються по одному.
 3. Після спуску необхідно швидко встати і відвезти санки убік, щоб відразу ж спуск із гірки змогла почати інша дитина.
 4. Спускатися можна тільки тоді, коли схил вже порожній.
 5. Підніматися вгору треба з краю схилу, щоб не заважати іншим дітям.
- Вихователь вказує місце підйому і відзначає його кеглями.
6. Вихователь знаходиться на горі, уважно стежить за поведженням дітей і вимагає суворо дотримуватися правил руху.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на санках

Вправи для дітей молодшого дошкільного віку:

1. Везти санки по черзі то правою, то лівою рукою.
2. Везти санки обома руками.
3. Везти санки, перевозячи на них легкий предмет або іграшку (сніг, лялька тощо).
4. Штовхати санки вперед, ідучи за ними.
5. Катати один одного.
6. Двоє дітей везуть санки, на яких сидить одна дитина.
7. Підніматися на гору, везучи за собою санки.

8. Спуск із гори, сидячи на санках, ноги на полозах.
9. Спуск із невисокої гори, керуючи санками.
10. Спуск із гори, гальмуючи ногами.
11. Спуск із невисокої гори, проїжджаючи ворота.

Вправи для дітей старшого дошкільного віку:

1. Штовхати санки, спираючись на сидіння руками позаду, об'їхати визначений орієнтир і повернутися назад.
2. Катати один одного.
3. Везти санки, на яких сидить дитина, до визначеного орієнтира, об'їхати його і повернутися назад.
4. Удвох везти санки, на яких сидить товариш.
5. Спускаючись з гори дістати рукою підвішений предмет (дзвіночок, стрічка, прапорець тощо).
6. Спуск із гори, стоячи на колінах на сидінні.
7. Спускаючись з гори, виконати різноманітні рухи руками.
8. Підніматися на гору, везучи за собою санки вдвох.
9. Кататися з гори, сидячи вдвох на санках.
10. Спуск із гори, керуючи санками за допомогою ніг.
11. Спуск із гори, виконуючи поворот у праву і ліву сторони (об'їжджаючи прапорець, палицю тощо).
12. Під час спуску з гори влучити в мішень (щит, кошик, обруч) сніжком або маленьким м'ячем.
13. Під час спуску з гори на санках зібрати розставлені вздовж схилу 2–3 прапорці.
14. Кататися на рівному місці, сидячи на санках спиною вперед і відштовхуючись ногами.

Рухливі ігри для дітей молодшого дошкільного віку:

«Хто швидше». Санки розставляють паралельно один одному на відстані приблизно 2–3 кроків. Кожна дитина стає поруч зі своїми санками. За

сигналом вихователя діти оббігають кожен свої санки два рази і якнайшвидше стають у вихідне положення. Перемагає той, хто швидше виконає завдання.

«Гонки санок трійками». Діти розподіляються на команди по 3 гравці. Перші номери кожної трійки везуть санки, другі – сідають на санки, а треті – стають позаду для підштовхування. За сигналом гравці везуть санки до встановленого орієнтира, оббігають його і повертаються до стартової лінії. Потім діти міняються ролями. Гра закінчується, коли кожна дитина з трійки побуде у всіх ролях. Виграє трійка, яка швидше всіх завершить гру.

«Гонки за номерами». Діти розподіляються на кілька команд по 4–5 гравців. У команді вони розраховуються за номерами в порядку черги і стають у колони (кожний із санками). Перед кожною колоною ставлять кеглі на відстані 10 м. Вихователь називає номери (не послідовно), і діти, яких викликали, везуть санки до кегель, оббігають їх і повертаються назад. Дитина, яка швидше виконає завдання, виграє для команди очко.

«На санки!». Санки розставляють паралельно один одному на відстані 3 кроків (при цьому кількість санок на 2–3 менше, ніж гравців). Діти довільно бігають на майданчику. За сигналом вихователя «На санки!» діти швидко біжать до санок і сідають на них. Хто не встигне, залишається без місця.

Для дітей старшого дошкільного віку:

«Естафета пасажирів». 2–3 команди (по 4–5 гравців) шикуються в колони по одному, інтервал між командами не менш 1,2–2 м. Один із членів команди із санками встає напроти своєї команди на відстані 10–15 м (біля кеглі). За сигналом вихователя діти біжать, везучи санки до гравців своєї команди. Добігши до команди, вони саджають на санки гравця, який стоїть попереду своєї команди, і повертаються назад. Перша дитина залишається біля кеглі, а «новий пасажир» бере санки і знову відправляється до своєї команди. Так само завдання виконують і інші гравці команди. Перемагає та команда, «пасажир» якої швидше переїжджають у протилежну сторону.

«Регулювальник». Діти із санками піднімаються на гору. Внизу стоїть регулювальник із прапорцями в руках. Гравці по черзі в довільному положенні

спускаються на санках по схилу. Приїхавши в зазначене місце, регулювальник, піднімаючи той або інший прапорець, показує напрямок повороту – вправо або вліво.

«Хто перший». На доріжці позначається дистанція довжиною 20 м. Гравці встають за загальною лінією старту на санки і за сигналом, відштовхуючись лижними палицями, їдуть вперед. Якщо під час змагання гравець зійшов із санок, він має право знову сісти на них і продовжувати рух. Перемагає гравець, який перетинає лінію фінішу першим. Гра проводиться з дітьми старшого дошкільного віку, окремо для хлопчиків і дівчаток.

«Швидкі санки». Діти по черзі змагаються в спуску з гірки на санках. Перемагають діти, що проїдуть більшу відстань. У грі можуть брати участь одна дитина або пари.

«Гонки на санках». Для гри використовуються домашні дерев'яні санки. На кожних санках – троє дітей, і пересуваються вони, відштовхуючись ногами від снігу. Перемагає команда, що першою перетне лінію фінішу.

«Збери прапорці». На схилі відзначається дистанція і по прямій розставляються 7–8 прапорців. Змагаються окремо хлопчики і дівчатка. Дітям дається завдання: зібрати розставлені прапорці, спускаючись з гори на санках.

«Спуск у ворота». На схилі на відстані 4-5м один від одного по паралельно встановлюються ворота з прапорців для двох команд, що змагаються. Гравці, спускаючись на санках зі схилу через ворота, намагаються їх не зруйнувати. Виграє команда, гравці якої допустили менше помилок.

«Черепахи». Діти розподіляються по двох. Перед лінією старту вони сідають на санки спиною один до одного. За сигналом вони, відштовхуючись ногами, намагаються якнайшвидше перебороти відстань у 15 м (до прапорця). Перемагає та пара, яка швидше всіх досягає фінішу. Катаючись на санках з гірок, можна виконувати багато цікавих ігрових завдань.

«Підніміть предмет». На середині схилу гірки кладуть предмет (гілочку, шишку, прапорець). Спускаючись з гірки, треба схопити його.

«Сніговик». На схилі гори ставлять «сніговика». З'їжджаючи на санках, дитина, тримаючи в руці снігову грудку, намагається влучити нею в сніговика.

«Арка». На середині схилу ставлять арку (ворота) з двох-трьох лижних палиць або прутиків. Завдання: проїхати під аркою, не зачепивши її.

«Хто швидше?». 3-4 дітей сідають на санки, які стоять паралельно на вершині гірки на відстані 2-3 кроків. За сигналом вихователя діти одночасно відштовхуються. Переможцем вважається той, хто першим перетне лінію фінішу, накреслену на снігу біля підніжжя гірки.

«Хто далі пройде?». 6-8 дітей по черзі з'їжджають з гірки, а внизу лінією на снігу відмічають місце, де зупинилися санки. Переможцем буде той гравець, хто пройде далі.

«Хто більше збере прапорців?». На схилі гірки ставлять 5-6 прапорців на одній лінії на відстані 2-3 кроків один від одного. Гравець, спускаючись з гірки, намагається зібрати якомога більше прапорців. Переможцем вважається той гравець, хто зібрав більше прапорців, 2-3 рази спускаючись з гірки.

Питання для обговорення:

1. Розкрийте значення та загальну характеристику вправ спортивного характеру дітей дошкільного віку.
2. Висвітліть техніку катання на санках дітей дошкільного віку.
3. Розкрийте методику навчання дітей дошкільного віку катанню на санках.
4. Обґрунтуйте правила катання на санках з гори для дітей дошкільного віку.
5. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на санках.

Лекція 4

Тема: Навчання дітей дошкільного віку катанню на ковзанах та роликів ковзанах

План

1. Значення та загальна характеристика вправи спортивного характеру. Техніка катання на ковзанах та роликів ковзанах.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку кататися на ковзанах. Обладнання та інвентар.
3. Методика навчання катанню на роликів ковзанах дітей дошкільного віку.
4. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на ковзанах.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Дубровіна І., Дерда С. Зиму зустрічаємо – в ігри разом граємо. *Палітра педагога*. 2018. № 5. С. 18–19.
3. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.

4. Поспєлова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

5. Шалда Н., Архипова Н. Гарні друзі є в зими: сани, лижі, ковзани: заняття для дітей середньої групи. *Дошкільне виховання*. 2015. № 2. С. 34–36.

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи

Катання на ковзанах розвиває основні групи м'язів, особливо ніг. У дітей слабкі м'язи стопи, гомілковостопні суглоби. Під час катання на ковзанах чергується напруга з розслабленням м'язів ніг, що сприятливо впливає на зміцнення склепіння стопи.

Під час занять дитина дихає свіжим, прохолодним повітрям, у результаті чого підвищується опірність простудним захворюванням верхніх дихальних шляхів, ангіною тощо. Систематичні заняття катанням на ковзанах сприяє розвитку вестибулярного апарату. У результаті тренуваності поліпшується здатність утримувати рівновагу на одній нозі. Під час занять діти звикають до визначеної дисципліни, привчаються до акуратності та порядку. У вправах з ковзанами на льоду завжди існує небезпека падіння. Заняття катанням на ковзанах сприяють вихованню таких важливих рис характеру, як сміливість, рішучість, упевненість у своїх силах. Катання на ковзанах доступне дітям старшого дошкільного віку.

Техніка катання на ковзанах.

Посадка ковзаяра. Ноги злегка зігнуті, тулуб трохи нахилений уперед, руки вільно зігнуті і розведені в сторони. Голову необхідно тримати прямо, дивитися вперед; ступні ніг – паралельно, на ширині 10-15 см (широко розставлені ноги зменшують крок, утруднюють перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу й сковують рухи). На початковому етапі навчання діти досить часто сильно нахиляють тулуб уперед, причому відштовхуються не всім лезом ковзана, а тільки носком. Це – груба помилка. Треба стежити й за тим, щоб діти не відхиляли тулуб назад, бо вони можуть упасти на спину.

Рухи на ковзанах виконуються за великої м'язової і нервової напруги, від чого стомлюються м'язи і з'являється прагнення підняти вище тулуб. На початковому етапі навчання треба дозволяти дітям пересуватися у високій посадці. Спроби кататися на зігнутих ногах можна перенести на більш пізній етап навчання (на кінець зими).

Відштовхування ногами. Ковзаняр відштовхується по черзі то однією, то іншою ногою і ковзає плавно, послідовно то на одному, то на іншому ковзані. Під час відштовхування дитина злегка натискає внутрішнім ребром ковзана на лід. Носок ковзана при цьому трохи розвертається назовні, поштовх енергійний, швидкий. Вага тіла переноситься на іншу ногу. Нога, на якій ковзають, ледве зігнута в коліні: вона приймає на себе усю вагу тіла. Після відштовхування поштовхова нога легко згинається в коліні і плавно виноситься вперед, ледве перед опорною ногою. У цей момент починається відштовхування вже іншою ногою. Під час початкового етапу навчання для дітей характерне двохопорне ковзання дрібними кроками.

Повороти. На початковому етапі навчання, поки діти не навчилися добре кататися, їм не варто виконувати різких поворотів, так як навіть досвідчений ковзаняр може впасти. Повороти роблять по колу найчастіше вліво. Для цього ліву ногу ставлять на зовнішнє ребро ковзана, а відштовхуються тільки правим ковзаном убік, протилежну поворотів. Тулуб нахилиється вліво до центра кола, дитина ковзає на зовнішньому ребрі лівого ковзана, права нога стає збоку і трохи відстає від лівої ноги. Поштовх правим ковзаном здійснюється легко назад. Так проходить поворот на дистанції бігу на ковзанах по колу.

Найбільш розповсюдженим є поворот у ковзанні на паралельних ковзанах. Під час такого повороту ковзаняр розбігається по прямій і на великій швидкості робить поворот у потрібну сторону. При повороті тулуб нахилиється до центра, ковзани легким натиском ставляться на ребро убік повороту, рух продовжується по дузі. Зовнішня нога рухається при цьому по

колу трохи більшого радіуса і тому небагато відстає від ноги, убік якого здійснюється поворот.

Гальмування. Гальмувати можна декількома способами: «напівплугом», «плугом» тощо. Спочатку треба розучити гальмування «напівплугом». Воно виконується так: після ковзання на прямих ногах ставлять близько одна біля одної. Одну ногу, наприклад праву, висувають уперед, повернувши її носком усередину, п'ятою зовні, і впираються в лід внутрішнім ребром ковзана. Ліва нога трохи згинається, вага тіла в цей час повинна бути на лівій нозі, тулуб подається назад. Упор гальмуючим ковзаном сильний.

У гальмуванні «плугом» рухи ніг звичайно такі ж, як і під час гальмування упором на лижах: потрібно з'єднати коліна і щільно притиснути їх одне до одного, розвести п'яти нарізно, носки тримати разом, сильно натиснути вниз внутрішніми сторонами стопи (леза ковзанів нахилені всередину), зігнути ноги і перенести вагу тіла трохи назад, на п'яти.

Можна гальмувати і поворотом праворуч або ліворуч. Це більш важкий спосіб. Їм частіше користуються в іграх, коли треба різко загальмувати, наприклад у грі в хокей.

2. Обладнання та інвентар

Найбільш зручні для дітей дошкільного віку прості ковзани «снігурки» хокейні. Це низькі, із широкими лезами ковзани, що не мають загострених кінців. Така конструкція забезпечує достатню стійкість під час катання – дітям легше зберегти рівновагу і набути правильних навичок відштовхування. Дитина привчається відштовхуватися не носком, а внутрішнім ребром ковзана. Краще мати спеціальні черевики і прикрутити ковзани до них. Прикріплюють ковзани до підошви черевиків так, щоб лезо ковзана проходило через середину п'яти і між великим і другим пальцями ніг. Таке положення ковзана дає можливість дитині краще зберігати стійкість під час ковзання – це особливо важливо для дітей на початковому етапі навчання. Ковзани

необхідно періодично точити. Тупими ковзанами важче керувати: вони роз'їжджаються в сторони. Для підготовчих вправ в осінній період на леза ковзанів надягають чохла, щоб уберегти їх від затуплення. Після катання ковзани очищають від снігу і насухо протирають ганчіркою, щоб вони не іржавіли.

Одяг дітей повинен бути легкий, досить теплий і не заважати рухам. Спочатку надягають трикотажні сорочку і труси, потім – бавовняні колготки і сорочку з щільної тканини, а зверху – светр і тренувальні вовняні штани. Фахівці рекомендують, щоб було три шари одягу. На ноги надягають спочатку прості, потім вовняні носки. Черевики з ковзанами ні в якому разі не повинні бути тісними, інакше, навіть у не дуже холодну погоду, будуть сильно мерзнути ноги. Дітям, які тільки починають учитися кататися на ковзанах, можна одягнути легку шубку або недовге пальто (куртку), на голову – шапку. Крім того, такий одяг захистить їх від ударів при можливих падіннях. Ковзанярі-початківці рухаються дуже повільно, тому швидко мерзнуть.

Дітей насамперед учать надягати черевики з ковзанами і правильно шнурувати їх. Вставляють шнурок в отвір черевика зверху всередину хрестоподібно, так, щоб під час стягування він не розпускався. Підйом ноги стягають тугіше, а на згині шнурівку послабляють. Пальці ніг у черевиках повинні бути вільними, щоб вони не мерзнули. Кінці шнурків ховають за краї черевиків. Звичайно черевики зашнуровують на першому занятті і розслаблюють після нього та знімають ковзани, а на наступних лише стягують шнурки перед заняттям. Це дозволяє скоротити час підготовки до заняття.

Ще восени, до виходу на лід, проводяться підготовчі вправи. На асфальтованій доріжці діти вчаться стояти, ходити на ковзанах, знайомляться з посадкою ковзаняра. У них формуються перші уявлення про рухи. За допомогою підготовчих вправ діти вчаться розуміти напрямки поштовху і положення ковзанів при їх нахилі, удосконалюється функція рівноваги.

Наприкінці листопада з дітьми дошкільного віку проводяться групові заняття на сніжній утрямбованій площадці. У цей період важливо навчити

дітей прийомам самостраховки, техніки правильного падіння. Діти повинні вміти зорієнтуватися в момент втрати стійкості на ковзанах. Для цього треба глибоко присісти, тулуб нахилити злегка вперед, руки опустити вниз до ковзанів, ковзани злегка розставити. Потім діти вчаться відштовхуватися в процесі розбігу, зберігати правильну посадку, переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу. Необхідно привчати дітей дотримуватися правил пересування – кататися тільки в одну сторону (проти часової стрілки).

На ковзанці діти повинні постійно знаходитися в русі: інакше вони будуть мерзнути. Тому дуже важливо продумати моторну щільність занять. Насамперед потрібно правильно вибрати спосіб організації дітей. Вступна і заключна частини заняття звичайно проводяться фронтальним способом: діти всі разом виконують вправи, граються. В основній частині краще використовувати позмінний спосіб (по 3–4 дитини). За такої побудови легше виправляти помилки, індивідуально працювати з дітьми. За умови правильного добору занять звичайно більшість дітей знаходиться в русі.

Під час відпочинку, коли вихователь показує рухи, розповідає про них, можна дозволити дітям сісти на лаву. Не можна дозволяти дітям сидати на сніг, навіть якщо вони дуже втомилися. Робити це треба в теплій роздягальні.

На початку навчання дітям треба частіше відпочивати (протягом 3-5 хв), бажано сидячи на лаві. Поступово тривалість катання збільшується, а пауз для відпочинку стає менше. Коли діти дошкільного віку засвоять техніку пересування на ковзанах, можна кататися до 30-40 хв при температурі повітря не нижче $-10...-12^{\circ}\text{C}$. Кататися рекомендується щодня під час ранкової або вечірньої прогулянок.

Учити краще невеликими групами (6-8 дітей), тоді легше показувати елементи техніки пересування на ковзанах і контролювати дозування фізичного навантаження. Коли діти засвоять основи ковзанярської техніки (біг по прямій, повороти та гальмування), можна дозволити кататися всій групі.

Навчаючись кататися на ковзанах, діти дошкільного віку повинні оволодіти такими елементами техніки: ковзання по прямій по черзі на правій та лівій нозі в різному темпі; виконання поворотів у русі і гальмування.

Ковзання по прямій з поперемінним відштовхуванням виконують у такій послідовності. Дитина сильно відштовхується внутрішнім ребром ковзана в сторону – назад, поступово вивертаючи його носок трохи назовні. Наприкінці відштовхування ногу різко розгинають у гомілковостопному суглобі й вагу тіла переносять на ледь зігнуту опорну ногу. Після закінчення відштовхування ногу трохи згинають у коліні, виносять уперед і ставлять на лід спереду опорної ноги. У цей момент починають відштовхуватися іншою ногою. Весь цикл рухів повторюють. Коли відштовхування правильне, на льоду залишається малюнок «ялинки». Під час поштовху лівою рукою ліву ногу виносять уперед – вправо, праву руку переміщують по дузі назад і в сторони.

Дітей, що вперше вийшли на лід, необхідно підтримати, заохотити самостійно кататися. Діти повинні відчувати властивості льоду, навчитися правильно падати. Доцільно продовжувати навчання дітей дошкільного віку техніці відштовхування по черзі то однією, то іншою ногою, учити катанню по колу, поворотам і гальмуванню. Необхідно надати дітям можливість виконувати рухи різними способами, переключатися з однієї рухової дії на іншу, сполучати їх. В іграх на льоду закріплюються навички катання, вивчені рухи стають метою ігрової активності дитини. Під час довільного катання діти вправляються в тих рухах, що їм більше подобаються або важкі для виконання.

Заняття найкраще проводити в безвітряну погоду при температурі повітря до -14°C . Але під час сильних вітрів, навіть при температурі -4°C , їх варто скасовувати. У холодну погоду знайомство дітей зі змістом деяких завдань і ігор краще проводити в роздягальні. Оцінку якості рухів рекомендується давати в процесі занять, за можливості уникаючи статичних поз дітей на ковзанці, тим самим оберігаючи їх від охолодження.

3. Методика навчання катанню на роликівих ковзанах дітей дошкільного віку

Катання на роликівих ковзанах сприяє зміцненню склепіння стопи, підвищенню стійкості вестибулярного апарату, удосконаленню динамічної рівноваги. У процесі занять діти одержують початкові відомості про техніку катання, готуються до катання на льоду. Катання на роликівих ковзанах пов'язане з небезпекою впасти і часто викликає страх у дітей. Але підготовчі вправи на траві й асфальті, систематичне тренування і допомога вихователя допомагають дітям подолати страх і сприяють розвитку позитивних рис характеру. Роликіві ковзани використовують улітку. Вони допомагають удосконалювати вміння кататися на ковзанах, набути взимку.

Роликіві ковзани міцно прикріплюють заклепками до черевиків, які повинні щільно облягати ногу в легкій шкарпетці. Одяг може бути звичайним: у прохолодну погоду (весною чи восени) – легке пальто (куртка або лижний костюм), у теплий час (улітку) – плаття або труси й майка.

Уміння кататися на роликівих ковзанах є складна рухова дія, що включає комплекс компонентів: положення тулуба, відштовхування і правильне ковзання, збереження рівноваги. Основні труднощі полягають у збереженні рівноваги під час ковзання по асфальту на обмеженій площі опори, в освоєнні загального ритму рухів. Учити дітей дошкільного віку кататися на роликівих ковзанах починають у старшій групі.

Ковзання. Під час ковзання тулуб трохи нахилиється вперед. Дитина робить поштовх лівою ногою і котиться на правій, потім – поштовх правою ногою і котиться на лівій. У процесі відштовхування стопи трохи розведені в сторони. Нога, на якій ковзають, ледве зігнута в коліні: вона приймає на себе всю вагу тіла. Руки рук і ніг перехресні, погоджені.

Повороти виконуються переступанням. Діти виконують їх у повільному темпі пересування і при великому радіусі. Різкі повороти під час ковзання небезпечні: дитина може впасти. Повороти виконуються по колу, найчастіше

вліво. Для цього дитина повинна під'їхати до правої сторони доріжки і переставляти ноги доти, поки не закінчить поворот.

Роликові ковзани кріпляться до черевиків. Черевики необхідно шнурувати так: до підйому шнурок затягується тугіше, на згині – слабше, угорі – знову міцніше, але не занадто туго, щоб не заважати кровообігові. Педагог перевіряє шнурівку в кожній дитини. На початку навчання доцільно провести підготовчі вправи на траві. Спочатку дітям пропонується походити на роликових ковзанах по траві, для того щоб у них звикли ноги. Якщо дитина раптом втратить рівновагу то впаде на м'яку траву. Необхідно, щоб діти навчилися впевнено стояти, ходити по траві, переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу. Потім можна імітувати ковзання біля стільця. Для цього дитина підходить до стільця і береться за спинку. На рахунок «один» згинає одну ногу в коліні і переносить вагу тіла на іншу, злегка нахилившись уперед. Після відштовхування відводить ногу назад і трохи витягає її. На рахунок «два» дитина випрямляє ногу, на якій здійснювалося імітація ковзання. Потім вона відштовхується іншою ногою і повторює ті ж самі рухи.

Після того, як діти освоюють необхідні рухи на траві, можна приступати до навчання на асфальті (асфальт повинен бути рівним). Підготовчі вправи на асфальті можуть бути такими: ходьба з підтримкою, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу біля стільця або з підтримкою, катання на двох ногах з підтримкою, катання, відштовхуючись по черзі то правою, то лівою ногою. Потім ці рухи діти виконують самостійно.

Вихователь показує і пояснює дітям техніку пересування на роликових ковзанах. Спочатку діти звичайно катаються в такій позі, у якій їм зручно. Діти звикають рухатися на асфальті так, як їм більш зручно – на подвійній опорі. Систематичне тренування допомагає утримувати рівновагу. Поступово можна перейти до більш складних підготовчих вправ. Своєчасна допомога і заохочення вихователя допомагає дітям подолати почуття страху, і вони вже можуть звернути увагу на техніку пересування.

Приступати до навчання поворотам можна тільки після того, як діти зможуть твердо стояти на роликівих ковзанах, добре тримати рівновагу і кататися відштовхуючись по черзі то правою, те лівою ногою.

Підготовчі вправи на траві й асфальті доцільно проводити з підгрупою (9–12 чоловік), а вчити кататися - не більш 3–4 дітей одночасно.

Вправи:

1. Стояти і ходити на роликівих ковзанах.
2. Стояти кілька секунд на одному ковзані, руки витягнуті в сторони.
3. Стоячи переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.
4. Імітувати відштовхування ногою на місці. Ковзати на обох ногах з підтримкою. Відштовхуватися по черзі то правою, то лівою ногою (по 2–3 рази на обох ногах).
5. Відштовхуватися одним ковзаном і ковзати на іншому.
6. Ковзати більш довше на одному ковзані.
7. Енергійно відштовхуватися і довго ковзати на одному ковзані довгими кроками (гігантськими кроками).
8. Ковзати один за одним, дотримуючись дистанції.
9. Кататися, розмахуючи руками, узгоджувати їх з роботою ніг.
10. Довільно кататися по майданчику.
11. Робити повороти вліво і вправо.
12. Об'їжджати перешкоди: поставлений прапорець, кеглі тощо.

4. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на ковзанах та роликівих ковзанах.

Вправи на асфальтованій доріжці:

1. Стояти на ковзанах, утримуючи рівновагу.
2. Іти вперед на ковзанах.
3. Ходити на ковзанах один за одним.
4. Ходити короткими і довгими кроками один за одним та врозсіп.

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Нахилити обидва ковзани вправо, вліво, встати прямо.

5. Ходити на ковзанах у повільному і швидкому темпі.

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Виконати кілька напівприсідань, руки витягнути вперед. Повернутися у в. п.

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Присісти і триматися в такому положенні кілька секунд. При повторенні вправи – руки за спиною.

6. Імітувати рух ногою, стоячи в положенні ковзаняра. Відвести ногу назад і приставити її до опорної ноги.

В. п. – ноги нарізно, руки донизу. Підняти зігнуту ногу в коліні, руки розвести в сторони. Повернутися у в. п.

В. п. – ноги нарізно, руки донизу. Нахилитися злегка вперед, руки в сторони, пряму ногу відвести назад, дивитися вперед. Повернутися у в. п.

В. п. – ноги разом, руки на поясі. Стрибки на місці.

7. Імітувати ковзання на ковзанах, просуваючись уперед.

Вправи на сніжній утрамбованій площадці:

1. Ходити по снігу врозсіп один за одним.

2. Ходити по снігу широкими і дрібними кроками.

3. Ходити по накресленим на снігу лініям.

4. Довільно кататися на майданчику.

5. Довільно кататися на майданчику, дотримуючись правильної посадки і правила пересування (кататися тільки в одну сторону).

В.п. – ноги нарізно, руки за спиною. Присісти, прийняти позу ковзаняра. Повернутися у в. п.

6. Учити падінню «рибкою». В.п. – злегка присісти, руки донизу. Витягнути руки вперед, нахилитися й упасти на сніг, випрямитися.

7. «Ластівка». В.п. – основна стійка. Підняти пряму ногу назад, тулуб нахилити вперед, руки розставити в сторони. Повернутися у в. п.

8. «Ялинка». Ковзати на одній нозі, відштовхуючись іншою декілька разів підряд. Під час повторення змінювати ногу.

9. Розбіг обома ногами і ковзання на двох ковзанах.
10. Розбіг обома ногами і ковзання на двох ковзанах, переносючи вагу тіла з однієї ноги на іншу.
11. Розбіг за допомогою одних поштовхів виконуючи махові рухи руками.
12. Кататися по краях майданчика за допомогою розбігу і ковзання на двох ногах.

Вправи на льоду:

1. Ходьба по льоду в колоні, у шерензі в повільному або швидкому темпі.
2. Ходьба один за одним довгими і дрібними кроками, врозсіп, змінюючи напрямок пересування.
3. Кататися по прямій, ковзаючи на одній нозі якомога довше, відштовхуючись іншою ногою.
4. Кататися по прямій, відштовхуючись то однією, то іншою ногою, і переходити на двохопорне ковзання.
5. Ходьба і ковзання один за одним у парах.
6. Розбіг з 2–3 кроків і перехід на двохопорне ковзання.
7. Виконувати повороти вліво і вправо без відриву ніг від льоду.
8. Розбіг по прямій, поворот біля снігового горба.
9. Кататися один за одним довгими кроками.
10. Розбіг по прямій до лінії, перехід на двохопорне ковзання і поворот біля снігового горба.
11. Повороти після розбігу вліво і вправо.
12. Вправа «змійка». Розбіг і ковзання об'їжджаючи 4–5 снігових горби.
13. Біг по колу.
14. «Пружинка» зі стрибками.
15. Розбіг, ковзання і стрибок через маленький сніговий горб.
16. Розбіг і гальмування «напівплугом» і «плугом».
17. Розбіг, ковзання, пролазячи через ворота і стрибок.
18. Розбіг, ковзання і гальмування обраним способом.

19. Ковзання і показ якої-небудь фігури в русі на ковзанах.
20. Розбіг і ковзання на одній нозі.
21. Біг по колу в ліву і праву сторону, енергійно відштовхуючись ногою.
22. Катання один за одним з відведеними за спину руками і з енергійними рухами рук.
23. Катання один за одним у парах зі зміною напрямку пересування.
24. Довільне катання.

Рухливі ігри і забави:

«Перекачування». Діти стають у шеренгу біля лінії. Відстань між ними 2–3 кроки. За сигналом вихователя всі діти роблять розбіг до вихідної лінії, а потім ковзають на двох ковзанах. Під час ковзання варто переносити вагу тіла по черзі з однієї ноги на іншу (на праву, потім на ліву, знову на праву і т.д.). Опорна нога згинається трохи більше. Виграє той, хто виявиться далі усіх.

«Знайди свою пару!». Гравці діляться по двоє, беруться за руки і стають в одну шеренгу. За сигналом «Марш!» вони довільно розташовуються по всій ковзанці і катаються по одному. За сигналом «Знайди свою пару!» гравці намагаються якнайшвидше знайти свого партнера, узятися за руки і стати на своє місце. Перемагають ті пари, що скоріше за інших стануть на своє місце.

«Кроки-велетні». Гравці за сигналом починають рухатися до позначеного місця, намагаючись, щоб кроки були довгими. Виграє той, хто пройде зазначену відстань, зробивши менше число кроків.

«Пружинка». Із вихідного положення «ковзаняр» потрібно зробити 3–4 пружинисті присідання, виносячи руки вперед. Це завдання повторюють 4–6 разів.

«Перегони». На відстані 10–15 м один від одного проводяться паралельно дві лінії – старт і фініш. Гравці стають біля стартової лінії на відстані 1–1,5 м один від одного. За сигналом вихователя діти біжать до другої лінії. Виграє той, хто першим перетне лінію фінішу.

«Хто сильніше». Поперек ковзанки проводяться дві паралельні лінії на відстані 5–6 м одна від іншої. Діти стають біля стартової лінії на відстані

витагнутих у сторони рук. За сигналом діти біжать, сильно відштовхуючись ногами, до другої лінії і ковзають на двох ковзанах, поки не зупиняться. Виграє той, хто просковзне далі всіх. При повторенні завдання можна ковзати на одному ковзані.

«Збери предмети». Діти діляться на декілька команд по 4–6 гравців. Команди стають у колони один за одним. Перед кожною командою кладуться предмети (кубики, маленькі м'ячі) за кількістю дітей. За сигналом перші номери в командах під'їжджають до своїх предметів, беруть по одному, повертаються на місце і передають естафету наступному гравцеві команди. Виграє команда, яка швидше збере всі предмети.

«Ластівка». За сигналом вихователя діти виконують таке завдання: постояти на одній нозі, нахилиючись уперед і відвівши іншу ногу вгору, прямі руки розведені в сторони. Голову тримати прямо, дивитися вперед, спина прогнута.

«Не зачепи!». Діти стають у колони один за одним. Перед кожною колоною кладуть 4–5 сніжок на відстані 1–1,5 м одна від іншої. За сигналом вихователя діти (по одному) розбігаються і ковзають по прямій на ковзанах. Під'їжджаючи до сніжок, дитина повинна розвести ноги ширше, щоб не зачепити їх.

«Проковзни у ворота». Діти шикуються в колону по одному. За 10–12 м від стартової риски з двох сніжок ставлять ворота (ширина 25–30 см.) Гравці по черзі роблять розгін (5–6 кроків), а потім на одному ковзанні намагаються проїхати між сніжками (4–5 разів).

«Не торкнись». На льоду ставлять у ряд 8–10 сніжок (льодинок). Відстань між ними – 1–1,5 м. Діти по черзі енергійно розбігаються і ковзають по прямій на обох ногах. Під'їжджаючи до сніжки, широко розводять ноги, щоб не збити її. Обминувши всі сніжки, вони повертаються на свої місця. Повторити 5–6 разів.

«Хто далі». Діти шикуються в шеренгу на відстані 10–12 кроків від стартової лінії. За сигналом кожний із них робить розгін і починає ковзати (на

одній чи обох ногах) від стартової лінії. Виграє той, хто проїде далі за інших (4-5 разів).

«Пружинки». Діти шикуються в шеренгу на відстані 10-12 кроків від стартової лінії. За сигналом кожний з них робить розгін і починає ковзати (на одній чи обох ногах) від стартової лінії. Виграє той, хто проїде далі за інших (4-5 разів).

«Наввипередки». Провести на льоду дві паралельні лінії на відстані 40-50 кроків. Кілька дітей (4-5) стають уздовж однієї з них за 2-3 кроки одне від одного. За командою «Руш!» вони біжать наввипередки до другої лінії. Перемагає той, хто першим добіжить до неї. Повторити 4-5 разів.

«Квач». Діти вибирають ведучого. Це – «квач». Він намагається наздогнати гравців, які тікають від нього. Кого наздожене (торкнеться рукою), той стає «квачем» і гра продовжується. Тривалість гри – 10–12 хв.

Питання для обговорення:

1. Визначте значення та загальну характеристику вправ спортивного характеру для дітей дошкільного віку.
2. Розкрийте техніку катання на ковзанах та роликівих ковзанах для дітей дошкільного віку.
3. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку катанню на ковзанах.
4. Охарактеризуйте обладнання та інвентар для катання на ковзанах дітей дошкільного віку.
5. Розкрийте методику навчання катанню на роликівих ковзанах дітей дошкільного віку.
6. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на ковзанах.

Лекція 5

Тема: Навчання дітей дошкільного віку катанню на велосипеді

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи. Техніка катання на велосипеді.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку кататися на велосипеді. Обладнання та інвентар. Правила катання на велосипеді.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вмінню кататися на велосипеді.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків: Ранок, 2007. 224 с.
3. Поспєлова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи. Техніка катання на велосипеді

Катання на велосипеді сприяє розвитку орієнтування дітей у просторі, збереженню рівноваги, розвитку таких якостей, як витривалість, швидкість, спритність, сміливість, упевненість у своїх силах. Уміння їздити на велосипеді – це складна рухова дія. Основні труднощі полягають у збереженні рівноваги, тому що опорна поверхня мала, а центр ваги дитини розташований високо. Тому діти дошкільного віку спочатку навчаються катанню на триколісному велосипеді. Трирічні діти без допомоги дорослого з великим задоволенням вільно катаються на триколісному велосипеді. Потім у віці 4–5 років вони без особливих зусиль можуть навчитися кататися на двоколісному велосипеді.

Техніка катання на велосипеді.

До основних дій катання на велосипеді відносяться такі вміння: сідати на велосипед і сходити з його, крутити педалі, гальмувати і зупинятися, зберігати під час їзди обраний напрямок, уміння їздити, тримаючись за кермо однією рукою і виконувати іншою різні рухи. Окрім того, необхідно пристосувати свої дії до навколишнього середовища: їздити, дотримуючись визначеного напрямку, правил вуличного руху тощо.

Спочатку необхідно навчити дітей водити велосипед із правої сторони, тримаючи кермо обома руками так, щоб під час руху педалі не торкалися ніг.

Сідають на велосипед таким способом: стають збоку від велосипеда з лівої сторони, руками тримаються за кермо. Праву педаль ставлять угору і трохи вперед. Потім дитина переносить праву ногу через сідло, опускає її на педаль, переносить на праву ногу вагу тіла, відштовхуючись лівою ногою від землі, м'яко сідає в сідло, одночасно натискаючи на праву педаль, починає рух уперед. Можна також сісти на велосипед, стоячи з правої його сторони. Тоді ліву педаль ставлять уперед і переносять ліву ногу через сідло. Далі рух виконується аналогічним способом.

Крутити педалі необхідно рівномірно, натискаючи поступово передньою частиною ступні і не відриваючи ніг від педалей. Кермо тримати вільно, не стискаючи міцно, спина пряма, дивитися вперед.

Повороти. Під час навчання дитини поворотам вихователь спочатку підтримує її за кермо і сідло. Щоб повернути велосипед уліво, треба під'їхати до правої сторони доріжки і повільно, плавно повернути кермо вліво (таким же способом навчають і поворотам праворуч). Потім можна дати завдання: об'їхати на велосипеді точно по колу спочатку вліво, потім управо. Поступово радіус кола зменшується, потім дається завдання: об'їхати два кола («вісімка») «змійкою».

2. Методика навчання дітей дошкільного віку кататися на велосипеді. Обладнання та інвентар. Правила катання на велосипеді

Обладнання та інвентар. Для навчання катанню на велосипеді по асфальтованій доріжці довжиною 20–25 м, шириною 10–15 м креслиться фарбою ряд фігур: «змійка» (довжина 12–14 м), кілька кіл маленьких і великих розмірів, «вісімка», вузька доріжка (довжина 10–15 м, ширина 10–15). Для їзди по прямій відзначаються стартова лінія і фініш дистанції 20 м. Розміри фігур можуть трохи відрізнятись залежно від типу наявних велосипедів. Для катання на велосипеді можна пристосувати доріжки довжиною від 50 до 100 м, шириною 2,5–3 м. На ділянці дошкільного закладу треба виділити й обладнати місце для гри «Правила вуличного руху». Необхідно позначати перехрестя, поставити світлофори. Добре, якщо заклад дошкільної освіти має спеціальну форму для регулювальників.

Якщо недалеко від закладу дошкільної освіти розташовані парк, ліс, гай, можна використовувати природні або асфальтовані доріжки для катання.

Катання на триколісному велосипеді. Діти другої молодшої групи катаються на триколісному велосипеді. У другій половині року в середній групі вже починають навчання катанню на двоколісному велосипеді. Найкраще використовувати комбіновані велосипеди, які можна робити трьох-

і двоколісними. Приступаючи до навчання на триколісному велосипеді, треба ознайомити дітей з частинами (кермо, колеса, дзвоник, сідло, рама) і їхнім призначенням, навчити доглядати за велосипедом. Сідло для кожної дитини повинно бути відрегульоване за зростом. На початку навчання сідло повинно бути на такій висоті, щоб дитина, сидячи на велосипеді, легко діставала ногами до землі. За цієї умови рідше потрібна допомога вихователя: дитина почуває себе більш упевнено.

Вихователь показує, як ставити стопу ноги на педалі (у цьому віці варто ставити серединою ноги) і натискати на них по черзі то однією, то іншою ногою; він допомагає повернути кермо в потрібному напрямку, підтримати дитину, коли та робить поворот. Надалі, коли дитина навчиться крутити педалі, впевненіше почувати себе, вихователь привчає дивитися вперед, спину тримати прямо, сидіти не сутулячись.

У другій молодшій групі дітей вчать катанню по прямій, по колу, робити повороти вправо, уліво. У середній групі діти вже можуть кататися на триколісному велосипеді, виконувати різні нескладні завдання: зняти підвішену стрічку, подзвонити в дзвіночок тощо.

Катання на двоколісному велосипеді

Діти, які добре вміють їздити на триколісному велосипеді, швидко опановують навичками катання і на двоколісному велосипеді. Складніше освоїти катання на велосипеді нерішучим дітям, що бояться впасти. Доцільно почати навчання з більш сміливих дітей, що самі виявляють бажання їздити. Дітей вчать вести велосипед, сідати на велосипед і сходити з нього, їздити по прямій, виконувати повороти з підтримкою дорослого. Вихователь пояснює, що чим менше швидкість, тим складніше утримувати рівновагу. Дітям дошкільного віку пропонується їздити із середньою швидкістю, рівномірно натискаючи на педалі. Із дітьми, що зовсім не вміють їздити на велосипеді, вихователь займається індивідуально. До тих пір, поки в дитини не сформувалися міцні навички катання на велосипеді, вихователь повинен забезпечувати її страховку, потім можна розподілити дітей по двоє: одна

дитина сідає на велосипед, інша страхує її. Через деякий час діти міняються ролями.

Необхідно пояснити дітям і систематично нагадувати, що під час катання на велосипеді сидіти треба прямо, з невеликим нахилом тулуба вперед, але, не сутулячись. Тривале катання в неправильному положенні тіла, з надмірним нахилом уперед негативно впливає на поставу, може привести до сутулості.

Надалі дітей навчають катанню по колу (радіус кола поступово зменшується) спочатку в одну, потім в іншу сторону, їздити «змійкою», об'їжджати два кола («вісімка»), виконувати різні завдання: керувати велосипедом одною рукою, прискорювати і сповільнювати хід, діставати рукою підвішений предмет. Вихователь стежить, щоб діти довго не чекали черги, але і не їздили довго без відпочинку, тому що в першому випадку вони втрачають інтерес, мало рухаються, а в іншому – перевтомлюються. Необхідно спостерігати за самопочуттям дітей і індивідуально регулювати фізичне навантаження.

Для удосконалення вміння їздити на велосипеді в старшій групі даються спеціальні вправи, що включають зупинку на зорові сигнали (піднята рука, червоне світло, паличка регулювальника). Спочатку зупинка виконується повільно, потім швидко (раптово поданий сигнал), необхідно навчити дітей їздити по широкій і вузькій доріжках, підніматися на положисту гору і спускатися з неї. Катання в різних умовах: по асфальтованих дорогах, по ґрунтових стежинах, по траві, по піску, дотримуючись правил дорожнього руху, – сприяє вдосконалюванню навичок керування велосипедом.

Правила катання на велосипеді.

1. Їздити по доріжці необхідно тільки в одному напрямку, тримаючись правої сторони.

2. Обганяти товариша треба обережно, об'їжджаючи його з лівого боку доріжки.

3. Загальноприйнятий напрямок пересування за часовою стрілкою.

4. Їздити треба обережно, уважно, щоб нікого не зіштовхнути.

5. Якщо на доріжці зустрінеться хто-небудь із дітей, треба спокійно їх об'їхати.

6. Коли одні діти катаються на велосипедах, ніхто з інших дітей не повинний поблизу бігати, гратися.

Із метою безпеки і попередження травм вихователь вимагає від дітей строго дотримувати правил катання на велосипедах.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вмінню кататися на велосипеді

Вправи для дітей молодшого дошкільного віку:

У другій молодшій групі вправи виконуються на триколісному велосипеді, а в середній групі, починаючи з другої половини року – на двоколісному велосипеді. Серед основних вправ виокремлюємо такі:

1. Водити велосипед за кермо, робити повороти.

2. Сідати і сходити з велосипеда.

3. Їздити по прямій з підтримкою, потім – без підтримки.

4. Робити повороти ліворуч і праворуч, їздити в довільному темпі.

5. Гальмувати і зупинятися.

6. Їздити по колу з поворотами ліворуч і праворуч (радіус кола поступово зменшується).

Вправи для дітей старшого дошкільного віку:

1. Робити повороти праворуч і ліворуч у зазначеному місці.

2. Їздити по колу (з маленьким радіусом) з поворотами ліворуч і праворуч.

3. Їздити «змійкою».
4. Швидко і точно реагувати на різні сигнали.
5. Дотримуватися під час катання обраного напрямку: прямолінійно, з різними поворотами.
6. Їздити швидко і повільно, довільно і за вказівкою вихователя змінювати темп катання.
7. Їздити, тримаючись за кермо однією рукою, одночасно дістаючи підвішений предмет.
8. Проїжджати по вузькій доріжці (відзначеної на асфальті).
9. Їздити по доріжці з різним ґрунтом, по дорозі з нерівностями.
10. Вільно орієнтуватися в просторі, дотримуватися правил вуличного руху.
11. Зберігати під час катання задану дистанцію відносно дитини, яка їде попереду і збоку.
12. Швидко і точно реагувати на сигнали світлофора і регулювальника.
13. Уміти точно показувати сигнали велосипедиста.

Ігри з велосипедом для дітей молодшого дошкільного віку:

«По вузькій доріжці». У грі беруть участь дві команди по 3–5 дітей у кожній. Команди шикуються біля стартової лінії в колони (кожна з велосипедом). Доріжка довжиною 8–10 м і шириною 80–90 см відгороджується з двох сторін кеглями. Діти один за одним повинні проїхати, не зачепивши кеглі. Перемагає команда, що не збила або збила менше кегель.

«Хто проїде швидше». Між дітьми проводиться змагання зі швидкісної їзди. Дистанція залежно від віку дітей - 20–50 м. Двоє дітей шикуються на лінії старту і за сигналом вихователя «Приготуватися!» ставлять ноги на педалі. Після команди «Марш!» відправляються до визначеного місця. Перемагає той, хто прибуде до фінішу першим.

«Хто прийде останнім». Діти повинні проїхати відрізок дистанції якомога повільно, не перетинаючи бічних ліній доріжки, не відриваючи ніг від педалей і не зупиняючись. Ширина доріжки 2–2,5 м. Перемагає той, хто

прибуде до фінішу останнім. Той, хто порушить правила вибуває з гри або одержує штрафні очки.

Для дітей старшого дошкільного віку:

«Естафетні гонки». У грі беруть участь дві команди по 4–5 дітей у кожній. Команди шикуються біля стартової лінії в колони. У перших номерів – велосипеди. Напроти кожної команди розставляються зигзагоподібно 4–6 кеглів на відстані 2–3 м одна від одної. Довжина дистанції 15–20 м. За сигналом вихователя перші номери сідають на велосипеди, об'їжджають встановлені кеглі (одну з правої, іншу з лівої сторони) і, повернувшись по прямій, передають велосипеди другим номерам. Передавати велосипеди можна лише перетнувши лінію старту. Другі номери, подолавши той же шлях, передають велосипеди третім і т.д. Перемагає команда, яка перша завершить естафету.

«Зі склянкою води». Ліворуч від дороги ставлять стіл, а на нього – склянка з водою. Проїжджаючи повз стіл, треба взяти склянку і переставити її на інший стіл, поставлений на відстані 4–5 м від першого, намагаючись не пролити воду.

«Вісімка». На майданчику креслять два кола («вісімка»), ширина доріжки 1 м, внутрішній діаметр 4 м. По окружності розставляються кеглі. Діти повинні проїхати всередині кіл (по намальованій доріжці) з поворотами вправо і вліво, описавши при цьому «вісімку» і не збивши кеглі. Правильність їзди оцінює суддя. Виграє дитина, яка правильно виконала завдання і не збила кеглі.

«Дістань предмет». М'яч або іграшка підвішується на висоті піднятої руки дитини, яка сидить на велосипеді. За сигналом вихователя дитина їде по доріжці і, керуючи велосипедом однією рукою, іншою рукою намагається дістати предмет. Спочатку вона робить це лівою, потім правою рукою.

«Влучи в ціль». На асфальтованій доріжці креслиться коло діаметром 30–40 см, і на відстані 2 м від нього відзначається лінія (щоб краще було видно, можна поставити прапорець). Дитині дається тенісний м'яч. За сигналом

вихователя вона їде до лінії і кидає м'яч, намагаючись потрапити в коло. Для кидка лівою рукою відстань зменшується до 1,5–1 м. Виграє дитина, яка більше разів попаде в коло.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної вправи «Катання на велосипеді» для дітей дошкільного віку.
2. Розкрийте техніку катання на велосипеді для дітей дошкільного віку.
3. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку катанню на велосипеді.
4. Охарактеризуйте обладнання та інвентар спортивної вправи «Катання на велосипеді» для дітей дошкільного віку.
5. Визначте правила катання на велосипеді для дітей дошкільного віку.
6. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вмінню кататися на велосипеді.

Лекція 6.

Тема: Навчання дітей дошкільного віку катанню на самокаті

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи. Техніка катання на самокаті.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку кататися на самокаті.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на самокаті.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків : Ранок, 2007. 224 с.
3. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи Техніка катання на самокаті

У закладах дошкільної освіти застосовуються самокати різної конструкції: на гумових колесах, у вигляді невеликої вузької платформи на трьох роликах; спортроллери (самокати вдосконаленої конструкції). Катання на самокатах практикується в старших групах. Воно сприяє розвитку динамічної рівноваги, орієнтування в просторі, окоміру, спритності, витривалості, зміцнює м'язи ніг. Катання на самокатах сприяє вихованню сміливості, наполегливості, взаємодопомоги тощо.

Техніка навчання.

Катання на самокатах не представляє великих труднощів для дітей. До основних дій відносяться такі вміння: керування самокатом, відштовхування ногою, катання.

Керування самокатом. Складніше за все під час катання на самокаті керувати ним, зберігаючи рівновагу, тому що опорна площа невелика, а вага тіла дитини під час відштовхування на платформі самоката розподіляється нерівномірно. Окрім того, під час відштовхування відбувається хитання самоката в сторони. Дитина вчиться керувати кермом, виконуючи повороти, а при нахилі самоката в іншу сторону – вирівнювати його тулубом і поворотом керуючи в протилежну сторону. Повороти виконуються праворуч і ліворуч. При повороті ліворуч треба виїхати до правого краю доріжки, відштовхнутися ногою кілька разів підряд і повернути кермо в ліву сторону. Коли швидкість зменшиться, знову відштовхнутися ногою. При повороті праворуч дія виконується таким же способом, тільки виїхати треба до лівого краю доріжки.

Відштовхування ногою. Поштовх відбувається однією ногою (передньою частиною стопи). Рух виконується швидко й енергійно, нога активно ставиться на ґрунт відштовхування. Тіло дитини злегка нахилено вперед, голова тримається прямо, дитина дивиться вперед.

Катання. Під час катання на самокаті дитина одну ногу ставить на платформу, а іншою відштовхується від землі. Як тільки самокат почне

набирати швидкість, треба поставити на платформу другу ногу і котитися вперед до уповільнення ходу. Тулуб при цьому прямий, дивитися необхідно вперед за напрямком руху, а не під ноги. Кермо тримати невимушено обома руками, не напружуючи плечі і руки.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку кататися на самокаті

Підбирати самокати необхідно за зростом дітей: дитина, тримаючись за кермо, повинна стояти біля нього прямо, не згинаючи корпусу і не сутулячись. Дітям показують і пояснюють, як треба тримати самокат і водити його по прямій. Ставши з лівої сторони від самоката, дитина кладе руки на ручки керма і веде його. При поворотах праворуч і ліворуч кермо повертають у ту сторону, в яку треба вести самокат. Надалі дітям пропонуються різноманітні вправи з веденням самоката, що формують у них навички, необхідні для самостійної їзди, уміння керувати самокатом: наприклад, водити самокат по колу, «змійкою», робити поворот по колу. Вести самокат треба взявшись за кермо обома руками, без напруження, дивитися вперед, вибираючи собі дистанцію.

У процесі навчання їзди на самокатах вихователь спочатку допомагає дитині, підтримуючи кермо. Дитина тим часом керує кермом і легко відштовхується ногою. Необхідно стежити, щоб діти каталися, відштовхуючись поперемінно то правою, то лівою ногою. Наприклад, в одну сторону по доріжці дитина їде, відштовхуючись одною ногою, назад – іншою. Це забезпечує пропорційний розвиток мускулатури. Вихователь, забезпечуючи страховку і допомогу, поступово вчить дитину самостійній їзді по прямій. Поступово дорослий перестає підтримувати самокат і до страховки залучає дітей.

Коли діти дошкільного віку засвоять керування самокатом по прямій, вихователь може вчити їх поворотам ліворуч і праворуч. Потім завдання ускладнюються: діти можуть робити повороти навкруги, кататися по вузькій доріжці, по колу, «змійкою», прискорювати і сповільнювати хід, гальмувати і зупинятися. У старшій групі дітям пропонують вправи на реакцію на зорові

сигнали (червоне світло, піднята вгору рука тощо). Спочатку дітей вчать зупинятися повільно в заздалегідь зазначеному місці, а потім – раптово за вимогою вихователя. Після того, як діти досить добре опанують пересуванням на самокатах, навчаться швидко зупинятися, можна організовувати ігри та естафети.

Вихователь стежить, щоб діти не перевтомлювалися, ретельно дозує фізичне навантаження. Можна розподілити дітей по двоє: один катається на самокаті, а другий його страхує. Потім пари міняються ролями.

Дітей варто заохочувати користуватися самокатом у самостійній руховій діяльності. Щоб уникнути зіткнення, необхідно навчити дітей правилам катання на самокатах (вони аналогічні правилам катання на велосипедах) і вимагати чітко дотримуватися цих правил під час занять.

Добре, якщо на ділянці закладу дошкільної освіти буде виділене й обладнане місце для гри «Правила вуличного руху» (позначені перехрестя, поставлені світлофори). Діти більш емоційно грають, коли рухом керує регулювальник у спеціальній красивій формі.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на самокаті

Вправи:

1. Вести самокат за кермо по прямій, робити повороти.
2. Кататися по прямій з підтримкою дорослого.
3. Кататися по прямій, відштовхуючись правою або лівою ногами.
4. Гальмувати і зупинятися.
5. Їздити по колу з поворотами ліворуч і праворуч.
6. Їздити «змійкою».
7. Їздити по вузькій доріжці.
8. Кататися, довільно змінюючи темп їзди.
9. Гальмувати і зупинятися за сигналом.
10. Гальмувати і зупинятися в зазначеному місці.

11. Швидко і точно реагувати на сигнали світлофора і регулювальника.

12. Кататися один за одним, дотримуючись заданої дистанції.

Рухливі ігри:

«Хто швидше». Діти (2–4 гравці) шикуються біля стартової лінії. На відстані 8–10 м прапорцями відзначають поворот. За сигналом вихователя діти їдуть до прапорців (кожний до свого), роблять поворот та повертаються до фінішу. Перемагає дитина, яка перша завершить дистанцію. Дозволяється змінювати ногу.

«Катання по коридору». У грі бере участь кілька дітей. Доріжка довжиною 10–15 м, шириною 80–100 см, відгороджується з двох сторін кеглями. Діти повинні проїхати, не зачепивши кеглі. Перемагає дитина, яка не зачепить або зачепить менше кеглів.

«Не зачепи». На прямій доріжці кладуть 4–5 кубиків на відстані 1,5 м один від одного. Гравці стають один за одним у 5–8 м від крайнього кубика. За сигналом вихователя діти по черзі сильно відштовхуються кілька разів підряд і ставлять обидві ноги на платформу. Під час катання дитина повинна об'їхати розставлені кубики один із правої, інший – з лівої сторони так, щоб не зачепити їх. Об'їжджаючи всі кубики, гравець робить поворот і повертається до вихідного місця.

«Хто далі». 3–4 гравці шикуються на одній лінії в 3–4 кроках один від одного. За сигналом вони починають рух, відштовхуючись ногою до встановленого місця і продовжують катання, вставши обома ногами на платформу. Переможцем буде той, хто після катання буде далі всіх.

«Візьми хусточку». З правої сторони доріжки на мотузці підвішується хусточка або стрічка (на рівні плеча дитини). Дитина робить розбіг відштовхуючись однією ногою, під час катання вона повинна зняти хусточку.

«Зроби поворот». Під'їхати до предмета, що лежить на доріжці, і зробити поворот ліворуч (праворуч).

«Вісімка». На майданчику позначається крейдою «вісімка» (діаметр кожного кола 2 м, відстань один від одного 4 м. Гравці повинні проїхати по фігурі і не вийти за межі.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної вправи «Катання на самокаті» для дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризуйте обладнання та інвентар спортивної вправи «Катання на самокаті» для дітей дошкільного віку.
3. Обґрунтуйте техніку катання на самокаті для дітей дошкільного віку.
4. Розкрийте методику навчання дітей дошкільного віку катанню на самокаті.
5. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння кататися на самокаті.

Лекція 7

Тема: Методика навчання дітей дошкільного віку ходьбі на лижах

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи. Обладнання та інвентар.
2. Техніка та методика навчання дітей дошкільного віку ходьбі на лижах.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння ходьбі на лижах.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Дубровіна І., Дерда С. Зиму зустрічаємо – в ігри разом граємо. *Палітра педагога*. 2018. № 5. С. 18–19.
3. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.
4. Поспєлова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

5. Шалда Н., Архипова Н. Гарні друзі є в зими: сани, лижі, ковзани: заняття для дітей середньої групи. *Дошкільне виховання*. 2015. № 2. С. 34–36.

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи. Обладнання та інвентар

Ходьба на лижах доступна вже дітям другої молодшої групи. Вона зміцнює здоров'я, сприяє всебічному фізичному розвитку та загартуванню організму дітей дошкільного віку. Катаючись з гірок, діти виявляють рішучість, сміливість, кмітливість тощо. Їхні рухи набувають впевненості, більш чіткою стає координація дій рук та ніг, розвивається почуття рівноваги. Крім того, ходьба на лижах високо оцінюється і як засіб активного відпочинку дітей дошкільного віку після занять у приміщенні.

Лижі добирають відповідно до зросту дитини, довжина їх становить 100-130 см. На занадто довгих лижах незручно пересуватися, бо вони важкі й керувати ними складніше. Лижні кріплення, які складаються з носкового та п'яtkового рем'я (завтовшки 2-3 см), дають змогу користуватися будь-яким видом взуття і швидко закріплювати лижі. Лижні палиці підбирають так, щоб їхній верхній кінець доходив до витягнутої вбік руки дитини. На верхніх кінцях палиць кріплять ремінні петлі, що забезпечують стійку опору руки на палицю під час відштовхування.

Щоб лижі добре ковзали, їх змащують спеціальними мазями, які купують у відповідних магазинах (на тюбиках зазначено, для якої температури та структури снігу підходить мазь). Поклавши тонкий шар мазі на ковзну поверхню лиж, її розтирають, аж поки вона не заблещить.

Після прогулянки лижі добре чистять від снігу й витирають сухою ганчіркою, а в приміщенні весь час тримають зв'язаними біля носкового загину та п'яток. Між ковзними поверхнями ставиться дерев'яна розпірка (розмір 5x8 см), що зберігає вагомий прогин. Таку саму розпірку у вигляді трикутника (розмір 6x12 см) доцільно поставити між носками лиж, щоб вони не втрачали свого вигину. Зберігають їх у вертикальному положенні.

Одяг дітей може бути звичайним: пальто, легка шубка або тепла куртка; шапочка з навушниками, рукавички, валянки або теплі черевики. Однак найраціональнішим одягом треба вважати лижний костюм, під який у холодну погоду піддягають шерстяний светр. Цей одяг більш зручний для енергійних рухів під час ходьби на лижах і водночас запобігає перегріванню.

Для навчання дітей дошкільного віку ходьби на лижах на території закладу дошкільної освіти прокладають у снігу доріжку (лижню) завдовжки 100-150 м (можна й довшу – до 250 м) у вигляді витягнутого кола, на якій діти оволодівають основними способами ходьби на лижах. Якщо поблизу є некрута гірка із схилом 10-20° завдовжки 10-15 м, на ній можна навчити дітей підніматися та спускатися на лижах.

Дослідженнями (М.П. Голощокіна, Т.І. Осокіна тощо) доведено, що найбільш ефективними формами навчання дітей дошкільного віку техніки ходьби на лижах та спусків із гірок є організовані заняття та ігри на лижах. Заняття з фізичної культури, змістом яких є лижна підготовка, проводяться не менше двох разів на тиждень під час денних прогулянок: для дітей другої молодшої групи 25-30 хв, середньої групи – 30-35 хв, старшої групи – 40-50 хв. Тривалість їх визначається не тільки віковими особливостями дітей та ступенем володіння ними технікою пересування на лижах, а й об'єктивними зовнішніми умовами (температура повітря, сила вітру тощо). При значному морозі (-12-15°C), великому вітрі та в дуже м'яку погоду, коли сніг прилипає до лиж, час занять зменшується.

2. Техніка та методика навчання дітей дошкільного віку ходьбі на лижах

Перед початком занять на лижах дітям дошкільного віку треба показати, як брати лижі із стояків, як розбирати складені лижі, одягати їх на ноги, складати й ставити на місце. Потім самостійно скріплювати лижі та вміти правильно переносити їх. Скріплюють лижі так: одну лижу ставлять під носковий ремінь другої (ковзними поверхнями в один бік) і, вставивши палиці

одну в одну, встромляють кінці у носкові ремені, кільця надівають на носки. Скріплені лижі переносять на плечах (дитина підтримує однією рукою) або під рукою (носками вперед; кисть руки підтримує їх біля носкових ременів). Під час руху з лижами «під руку» діти дотримуються інтервалу 2-3 м.

Дітей старшого дошкільного віку навчають вправам із шикування із скріпленими лижами та стоячи на них. Для шикування в одну шеренгу із скріпленими лижами подається команда «В одну шеренгу – ставай!». Діти, шикуючись у шеренгу на відстані кроку один від одного, встановлюють лижі біля носка правої ноги, тримаючи їх правою рукою за середину. За командою «Рівняйсь!» притискають їх до правого плеча, голову повертають убік поданої команди (вправо або вліво). За командою «Струнко!» голову повертають прямо, лижі відводять у вихідне положення.

Ці команди також виконують після того, як діти закріпили лижі на взуття та взяли палиці в руки. За командою «В одну шеренгу – ставай!» діти шикуються у шеренгу, лижі, паралельні палицям і трохи нахилені вперед, встановлюють кільцями біля носків взуття. За командою «Рівняйсь!» палиці притискають до плечей, голову повертають праворуч (за командою «Наліво рівняйсь!» – ліворуч). За командою «Струнко!» верхні кінці палиць висувають уперед, голову повертають прямо.

Під час шикування в колону по одному з лижами в руках діти ставлять скріплені лижі біля правої ноги ковзною поверхнею вперед, права рука тримає лижі, ліва – опущена донизу. При шикуванні в колону по одному на лижах діти стають один за одним на відстані одного кроку від своїх лиж до п'яток лиж дитини, яка стоїть попереду.

Формування навичок з ходьби на лижах починається з показу «стійки лижника» (положення тулуба під час ходьби). У цій стійці лижі тримають паралельно, на ширині ступні (10-15 см), ноги згинають так, щоб коліно було під стопою або носком черевика; тулуб трохи нахилиють вперед, руки напівзігнуті й опущені донизу. З лижниками-початківцями цю стійку корисно повторювати на кожному занятті перед початком пересування на лижах.

Найпростіший спосіб пересування на лижах – «ступаючий крок», який застосовується на пухкому снігу під час ходьби на рівній місцевості та при підйомах на схили. Навчання пересуватися «ступаючим кроком» починають без палиць, тому що так дітям легше зосередити увагу на положенні ніг, координувати рухи ніг та рук під час ходьби. Передчасне користування палицями привчає дітей «висіти» на них або спиратися, щоб не втратити рівноваги.

Під час ходьби ступаючим кроком тулуб дитини трохи нахилено вперед, права нога згинається в колінному суглобі, піднімається та виноситься вперед. Це дає змогу піднімати носкову частину лижі, п'яткою притискувати задній кінець її до снігу, робити крок уперед із легким притискуванням і переносити вагу тіла на праву ногу. Аналогічно робиться крок лівою ногою. Руки при цьому рухаються паралельно напрямку руху, як при звичайній ходьбі (права рука вперед, ліва – назад). При пересуванні «ступаючим кроком» дітей привчають керувати лижами, зберігати рівновагу та узгоджувати рухи рук та ніг.

Після двох-трьох занять розпочинають навчання «ковзного кроку». Виконуючи його, діти ковзають по черзі то на одній, то на іншій лижі, намагаючись робити широкі кроки й повністю розпрямляти ноги в колінному суглобі. Тулуб при цьому трохи нахилений вперед, вага його по черзі переноситься з однієї ноги на іншу (ту, яка в цей час ковзає). З кроком лівої ноги праву руку треба зігнути в ліктьовому суглобі, маховим рухом винести вперед до рівня плеча, а ліву відвести назад до відказу. З кроком правої ноги те саме виконується лівою рукою, і рухи повторюються в тій самій послідовності.

Поширеною помилкою в дітей дошкільного віку під час виконання ковзного кроку є недостатнє відштовхування ногою, неповне розгинання її в момент відштовхування, ковзання на прямих ногах, порушення ритму ходи. Щоб діти засвоїли широкий ковзний крок і вміли переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу, варто давати такі завдання: пересуватися по лижні, заклавши

руки за спину; долати відстань за меншу кількість кроків; ковзати до предмета (прапорця, шишки), збільшуючи крок під час ковзання; ковзати в повільному темпі із збільшенням переносу ваги тіла з однієї ноги на іншу.

Після опанування дітьми ковзного кроку їх вчать ходити на лижах з палицями. На початку навчання вони використовуються, як правило, для підтримання рівноваги, а не для відштовхування. Передусім дітям пропонують походити з палицями, тримаючи їх за середину і не спираючись на них. Ця справа допоможе звикнути до ваги палиць і пронести їх уперед і назад.

Треба навчити дітей користуватися лижними палицями, що мають на верхніх кінцях ремінні петлі для стійкої опори руки під час відштовхування. Для правильного тримання палиці руку просовують знизу в петлю й притискають верхні кінці петлі долонею до палиці, тобто затискають їх у долоні разом з палицею. Пересуваючись на лижах з палицями, їх ставлять по черзі у сніг під гострим кутом біля носка висунутої вперед ноги. Дитина ковзає то на одній, то на іншій лижі, сильно відштовхуючись ногами й по чергово, за допомогою палиць, руками. Тулуб трохи нахилений уперед, ноги напівзігнуті і теж висуваються коліном вперед. Таке пересування на лижах називається «поперемінним двокроковим ходом». В основному техніку його опановують із дітьми старшого дошкільного віку. Цикл цієї ходьби складається з двох «ковзних кроків» і двох поперемінних поштовхів палицями.

Під час пересування на лижах «поперемінним двокроковим ходом» у дітей найбільш поширеними є такі помилки: ковзання на прямих ногах або надмірне їх згинання; недостатнє відштовхування палицями, широке їх розставлення; недостатнє перенесення ваги тіла на висунуту вперед ногу. Важливо своєчасно виправляти ці помилки, поки вони не стали звичкою.

Діти оволодівають, окрім цього, пересуванням на лижах «безкроковим ходом» за допомогою поштовхів палицями, що виконуються одночасно обома руками. Палиці ставлять у сніг на рівні носків ніг, ноги злегка згинають, а нахилом тулуба вперед вагу тіла переносять на носки. Поштовх палицями виконують до повного випрямлення рук позаду й ковзають на обох лижах. Цю

ходьбу застосовують в умовах відмінного ковзання на лижні та під час спуску з невеликих схилів.

Починаючи із середньої групи, дітей навчають найпростішим поворотам – «переступанням» на місці та в русі на невеликій швидкості. Під час повороту лиж ліворуч навколо п'яток вагу тіла переносять на праву ногу. Згинаючи ліву ногу, піднімають носок лижі і, відводячи його трохи ліворуч, ставлять на сніг. Потім на цю ногу переносять вагу тіла й приставляють праву лижу й палицю. Треба стежити, щоб діти, засвоюючи перенесення ваги тіла на опорну ногу, не відривали від снігу п'ятку (носок) лижі, яку переставляють у сторону, бо це може призвести до схрещення лиж.

Поворот «переступанням» у русі виконують на невеликій швидкості під час пересування по лижні або на пологому схилі. Як і поворот на місці, він полягає в поперемінному переставлянні лиж у напрямку повороту. Повертаючись праворуч, відштовхуються лівою ногою, одночасно переставляючи праву лижу вправо, а потім, ковзаючи на ній, приставляють ліву. Під час повороту ліворуч виконуються ті самі рухи, але в інший бік.

Значне місце в навчанні найпростішої лижної техніки відводиться вправам із спуску, сходження та гальмування на гірці з пологим схилом. Усі ці рухи лижники-початківці виконують без палиць, їх можна давати тільки тоді, коли діти вже впевнено тримаються на лижах.

Сходять на гірку такими способами: «ступаючим кроком», «напівялинкою», «ялинкою» та «драбинкою».

Підйом «ступаючим кроком» застосовується на пологому схилі 6-8° і нагадує аналогічний хід на лижах тільки з більшим нахилом тулуба вперед та з більшою опорою на палиці.

«Напівялинка» застосовується, коли піднімаються на гірку навкоси. Лижу, яка вище, ставлять у напрямку руху, а іншу з розворотом носка – назовні, під певним кутом до верхньої і на ребро.

При підйомі «ялинкою» носки лиж широко розводять у сторони. П'ятки лиж при кожному кроці переносять одну через іншу. Чим крутіший схил, тим

ширше розводять носки, а лижі ставлять на внутрішні ребра. Палиці використовують для опори і ставлять поперемінно позаду лиж.

На крутому схилі застосовують також підйом «драбинкою». Цей спосіб краще вивчати на рівному майданчику, де дитина, пересуваючись на лижах боком (вліво, вправо), намагається ставити ноги паралельно. Потім цю техніку засвоюють на схилі, звертаючи увагу на те, щоб під час сходження задній кінець лижі діти ставили на схил трохи вище від носка. Спираючись на палиці й лижу, що перебуває вище по схилу, до неї приставляють іншу лижу, а потім палицю. У такій послідовності дитина долає крутосхил.

Підйоми «ялинкою» та «драбинкою» вивчають лише з дітьми старшого дошкільного віку (для дітей молодшого дошкільного віку ці сходження ще складні). Одночасно з цим дітей дошкільного віку навчають спускатися з невеликих пагорбків і схилів. Спускаючись з гірки, дитина повинна трохи нахилити тулуб уперед, ноги зігнути в колінах, руки ледь відвести в сторони й зігнути в ліктях. Для поліпшення рівноваги одну ногу варто на 1/2-3/4 ступні висунути вперед.

Треба стежити, щоб під час спускання дитина не дуже нахилила тулуб уперед і не розводила широко ноги, бо це погіршує рівновагу (можна впасти). До найгрубіших помилок належать спуски на прямих ногах та винесення палиць поперед себе (остання помилка може призвести до травми). Дітям дозволяють спускатися з палицями тільки тоді, коли вони впевнено тримаються на лижах.

Під час спуску з гірки важливо допомогти подолати захисну реакцію страху, яка часто спостерігається в дітей дошкільного віку. Для цього можна показати дітям, як сміливо й впевнено спускаються інші діти та дорослі лижники.

Гальмування доцільно починати розучувати разом зі спусканням. Один із найпростіших і водночас надійних є спосіб «гальмування падінням». Застосовуючи його, дитина повільно сідає на сніг поряд з лижами. Якщо спускаються по косому схилу, сідають на вищий бік, руки розводять у сторони,

палиці тримають кільцями назад. Із дітьми старшого дошкільного віку рекомендується розучувати гальмування «плугом» та «напівплугом».

При гальмуванні «плугом» п'ятки лиж розводять у сторони, лижі ставлять на внутрішні ребра, носками разом, коліна зводять у середину, вагу тіла переносять на п'ятки, руки згинають у ліктях і трохи виносять вперед, щоб палиці були паралельні до схилу.

Для гальмування «напівплугом» тільки одну лижу ставлять на внутрішнє ребро під кутом до напрямку руху, ногу на цій лижі більше згинають у коліні.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння ходьби на лижах

У навчанні пересування на лижах значна роль належить іграм та естафетам. Наводимо деякі ігри, які можна проводити з дітьми дошкільного віку під час занять та прогулянок на лижах.

«Ширше крок». На лижні двома палицями або гілками позначають відстань 25-30 м. Вихователь пропонує дітям подолати цю відстань без палиць, намагаючись зробити найменшу кількість кроків, довше ковзаючись на лижні. Гру можна провести як змагання між кількома дітьми. Перемагає той, хто зробить найменшу кількість кроків на цій дистанції.

«Пройди і не зачепи». На лижні встромляють 6-8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на відстані 2-2,5 м одна від одної. Дитина на лижах обминає «змійкою» їх, виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Перемагає той, хто пройде швидше за всіх дистанцію (15-20 м) і не зачепить жодної палиці.

«Пройди у ворітця». На лижні встановлюють 4-5 воріт із лижних палиць на відстані 3-4 м одна від одної. Просуваючись по лижні, дитина підходить до воріт, згинає ноги в колінах, намагаючись не зачепити їх, а потім встає у вихідне положення. Цю гру можна також проводити під час катання з гірки. Дитина спускається зі схилу, проїжджаючи 3-5 воріт. Можна провести

змагання між окремими дітьми або командами. Перемагає той, хто вдало пройде через усі ворота й не зачепить їх.

«Хто швидше». Кілька гравців (5–6) стають на 2-3 кроки один від одного вздовж накресленої на снігу лінії. За сигналом вихователя (голосом або змахом прапорця) вони одночасно починають пересуватися з максимальною швидкістю в напрямку прапорця, встановленого на відстані 25-30 м. Перемагає той, хто першим долає дистанцію.

«Естафета з перенесенням лижних палиць». Дітей поділяють на 2-3 однакові команди. Команди шикуються на стартовій лінії в колони по одному. За сигналом вихователя діти, які стоять у колонах першими, біжать до прапорця (на відстань 12-15 м), встромлюють палиці в сніг, повертаються назад і торкаються рукою наступних гравців. Це сигнал для початку бігу. Гравці біжать на лижах до прапорців, забирають лижні палиці і передають їх гравцям з команди, які стоять першими. Кожна дитина, яка закінчила біг, стає останньою у свою колону. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Швидко в гору». Дітей розподіляють на 2-3 команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту у підніжжя гірки. За сигналом вихователя всі діти на лижах намагаються якомога швидше піднятися на гірку. Виграє команда, яка раніше підніметься в повному складі на гірку. Спосіб підйому на гірку може бути довільним або його визначає вихователь («ступаячим кроком», «ялинкою», «драбинкою»).

«Хто далі». Кілька гравців (3-4) стають на вершині гірки й по чергово спускаються з неї без палиць зі стартової лінії. Перемагає той, хто пройде найбільшу відстань без додаткових рухів ногами.

«Підними». Під час спускання з гірки дитина повинна підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, треба присісти, зігнувши ноги, а потім повернутися у вихідне положення. Повторюючи гру, предмет кладуть то зліва, то справа від лижні, щоб діти піднімали його відповідною рукою.

«Влучи в ціль». Під час спускання з гірки гравець повинен влучити сніжкою в будь-яку ціль (сніговик, кущ, дерево). Якщо змагається кілька гравців, виграє той, у кого після 3-4 спусків буде більше влучань.

«Не зачепи». Посередині схилу покласти гілочку або шишку. Під час спускання з гірки потрібно спочатку трохи розвести лижі в різні боки перед самим предметом, щоб не зачепити його, а потім знову звести їх.

Питання для обговорення:

1. Висвітлити значення та загальну характеристику спортивної вправи «Ходьба на лижах» для дітей дошкільного віку.

2. Охарактеризувати обладнання та інвентар спортивної вправи «Ходьба на лижах» для дітей дошкільного віку.

3. Розкрити техніку та методику навчання дітей дошкільного віку ходьби на лижах.

4. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку ходьби на лижах.

Лекція 8

Тема: Методика навчання дітей дошкільного віку плаванню.

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи. Техніка плавання. Обладнання та інвентар.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку плаванню різними способами. Правила поведінки у воді.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння виконувати різноманітні дії у воді.

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

Додаткова:

1. Бральчук М., Урба В. Морські пригоди : розвага в басейні для дітей середньої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 3. С. 21–23.
2. Казановська Г. Золоті рибки: гурток з плавання для дітей старшої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 4. С. 26–31.
3. Петровська Н., Болкуневич Г. Дельфінятко : парціальна програма для дітей старшого дошкільного віку (5-6-го року життя). *Дитячий садок*. 2014. № 12. С. 4–15.

1. Значення та загальна характеристика спортивної вправи. Техніка плавання. Обладнання та інвентар.

Купання, ігри і розваги на воді, плавання – це один із способів загартовування і зміцнення здоров'я дітей. Короточасні м'язові навантаження, що відповідають фізичним можливостям дітей, чергуючись із частим відпочинком, впливають на розвиток серцево-судинної системи. Під час виконання плавальних рухів дихання стає глибоким. А глибоке дихання є

потужним профілактичним засобом, що попереджає захворювання дихальних шляхів. Фізичне навантаження і посилена діяльність дихальних м'язів під час вдиху і видиху у воді зміцнюють і розвивають дихальну мускулатуру, поліпшують рухливість грудної клітини, збільшують життєву ємність легень.

Плавальні рухи сприяють формуванню правильної постави, попереджають розвиток плоскостопості.

Під час перебування дитини у воді, особливо у відкритих водоймах, на її організм впливають не тільки плавальні рухи, але і вода, повітря, сонячні промені. Це підвищує стійкість організму до простудних захворювань. Тіло дитини, просуваючись по поверхні води, піддається легкому, приємному і корисному масажеві, що впливає на периферичну нервову систему. Ігри і розваги у воді викликають у дітей позитивні емоції і мають величезне виховне значення. Вони створюють умови для виховання сміливості, дисциплінованості, уміння підкорити страх своїй волі.

Техніка плавання

Основними способами плавання є кроль (на грудях і на спині), брас (на грудях і на спині), дельфін тощо. Дітей дошкільного віку найбільш доцільно навчати плаванню кролем: кроль на грудях, кроль на грудях без виносу і з виносом рук, кроль на спині. Рухи цих способів плавання нескладні – діти освоюють їх без великих труднощів.

Кроль на грудях

Положення тіла. Під час плавання кролем на грудях дитина лежить на поверхні води, голова опущена у воду, очі відкриті.

Рухи ніг. Ноги випрямлені і почергово роблять рухи вниз, угору. Рухи часті, ширина розмаху ніг невелика. При правильній роботі ніг на поверхні води показуються тільки п'ятки, а стопи і коліна залишаються під водою (діти часто поспішають, напружуються, виконують рухи неритмічно).

Рухи рук. Спочатку дітей доцільно навчати найбільш простому і легкому способу плавання: плаванню кролем на грудях без виносу рук із води. При цьому руки працюють почергово: одна робить гребок, інша виноситься

вперед під водою. Із вихідного положення рука витягнута вперед, вона злегка згинається в лікті, опускається вниз і робить гребок, що закінчується біля стегна. У той час, як одна рука гребе, інша витягується вперед, і так гребки руками виконуються без перерви один за одним.

Під час плавання кролем на грудях з виносом рук уперед над водою гребки теж виконуються по чергово. Але рука виймається з води і переноситься вперед у повітрі. У вихідному положенні рука витягнута вперед, потім вільно опускається вниз, згинається в лікті і робить гребок. Під час гребка пальці рук з'єднані і трохи зігнуті, щоб кисть краще захоплювала воду. Закінчивши гребок у стегна, рука виймається з води, швидко проноситься вперед у повітрі й знову занурюється у воду. Спершу у воду входить кисть, потім – передпліччя і плече. Потім рука знову робить гребок.

Дихання. Під час плавання кролем на грудях з виносом рук вдих здійснюється при повороті голови праворуч або ліворуч так, щоб рот знаходився на поверхні води, а вухо було у воді. Відкритий рот знаходиться над водою, вдих здійснюється глибоко через рот. Видихнув робиться у воду через рот і ніс при повороті голови, повертаючись у вихідне положення.

Кроль на спині

Положення тіла. Під час плавання кролем на спині тіло знаходиться в горизонтальному положенні, голова вільно опущена (але не закинута) у воду.

Рухи ніг дуже близькі до рухів під час плавання кролем на грудях. Ноги рухаються частіше, ніж руки, на поверхні води при правильній роботі ніг показуються тільки кінчики пальців.

Рухи рук. Руки гребуть по чергово і проносяться у повітрі за голову. У вихідному положенні одна рука витягнута. Гребок починається за головою. Рука відводиться вниз, гребок виконується від стегна. У той час, коли одна рука робить гребок, інша знаходиться в повітрі і направляється для гребка. Потім вона починає гребок. На пару гребків лівою і правою рукою припадає кілька рухів ногами.

Дихання. Під час плавання кролем на спині дихання відбувається не у воду, а над водою і узгоджується з рухами рук. Вдих – на початку гребка рукою, видих – коли ця ж рука з’являється над водою. Вдих – через рот, видих – через рот або ніс.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку плавати різними способами. Правила поведінки у воді

Обладнання та інвентар. Найбільш зручним для занять плаванням і купанням дітей є критий плавальний басейн. У кожному закладі дошкільної освіти бажано б мати (хоча б маленький) відкритий плавальний басейн (на території). У ньому в жаркі дні діти можуть купатися. Улітку тут зручно проводити водні загартовальні процедури. Ширина і довжина басейну можуть бути довільними залежно від умов, але не менш 5 x 5 м, глибина води 80 см. Відкриті штучні басейни найчастіше розташовують на ґрунтовій підставі. Для їхнього спорудження застосовують залізобетон із багатшаровою обклеювальною гідроізоляцією й оздоблювальним шаром із керамічної плитки.

Купання і навчання плаванню влітку можна проводити в природній водоймі: морі, озері, ріці. Для купання треба заздалегідь вибрати неглибоке місце з очищеним від сторонніх предметів рівним і пологім дном. Найбільш придатна освітлена, сонячна ділянка водойми, укрита від вітрів, віддалена від житлових будинків на відстань не менш 50 м. Необхідно встановити швидкість течії, яка не повинна перевищувати 0,5 м/с. Краще підібрати для навчання дітей місце, глибина якого поступово збільшується. Перехід від меншої глибини до більшої повинен бути рівномірним, з поступовим зниженням дна. Для дітей 4–6 років рівень води не повинен перевищувати 70–80 см. Вода повинна бути чистою і прозорою, а берег водойми – зручним для спуску. Обране місце огорожують дерев’яними або пінопластовими рейками, скріпленими шнуром. У кутах зони купання

встановлюють яскраві прапорці. Обране місце для купання погоджується із санітарно-епідеміологічною станцією.

Навчити дітей плавати легше за все в грі. Ігри і розваги у воді підвищують інтерес дітей до плавання, прискорюють період адаптації до водного середовища.

Із кожним новим рухом діти знайомляться спочатку на березі, а потім розучують його у воді. На суші доцільно пропонувати дітям невелику кількість вправ (2–3 вправи), а заняття у воді варто починати з енергійних рухів. Спочатку варто привчати дітей до води, створити умови, за яких вони вільно почували б себе в ній, не боялися її. Із цією метою організуються веселі ігри, вправи і розваги. Ходьба, біг, різні рухи рук у воді застосовуються для ознайомлення з опором води. Потім діти вчаться занурюватися у воду до шиї, до підборіддя і тільки потім – з головою.

Занурення у воду виконується вільно, невимушено, в ігровій обстановці. Занурення з головою у воду готує дітей до розучування видиху у воду. Ознайомлення з видихом у воду треба також починати на суші. Надалі необхідно проводити велику кількість вправ у воді. Тільки після цього можна приступати до видиху із зануренням у воду з головою. Усі вправи з зануренням у воду з головою виконуються з відкритими вухами. Після кожного заняття у воді вуха варто витирати насухо. Дітей необхідно вчити орієнтуватися у воді з відкритими очима. Це уміння допоможе зберегти потрібний напрямок під час плавання, орієнтуватися у воді під час занурення тощо. Для цього доцільно проводити різноманітні вправи та ігри, що сприяють виконанню рухів у воді з відкритими очима. При мутній воді (забрудненій водою, після дощу тощо) вправи на відкривання очей не проводяться.

За допомогою вправ у ковзанні діти вчаться підтримувати тіло у воді в горизонтальному положенні, зберігати рівновагу. Обов'язково на суші дітей треба ознайомити з положенням тіла при ковзанні, а потім навчити спливати і лежати на поверхні води. Для цього застосовуються підготовчі вправи й ігри. Наприклад, вправа «поплавок». Дитина, глибоко вдихнувши, сідає на дно,

обхоплює ноги руками. Підборіддя притиснуте до колін. Не відштовхуючись від дна, поступово спливає спиною нагору.

Ковзання на грудях і на спині не варто повторювати більш 8 разів підряд на занятті. Навчання ковзанню на грудях проходить паралельно з навчанням ковзанню на спині. При виконанні ковзання необхідно стежити, щоб діти виконували завдання в одному напрямку. Не можна допускати зустрічного ковзання, щоб уникнути зіткнень у воді.

Після того, як діти освоють ковзання на грудях і спині, варто показати, як при ковзанні треба повертатися з грудей на спину і навпаки, навчити виконувати рух одночасний з видихом у воду. Щоб було цікавіше, можна ввести елементи змагання.

Починати навчання дітей плаванню потрібно з уміння правильно рухати ногами. Рухи ніг при плаванні допомагають дитині триматися на поверхні води. Вправи для ніг треба проводити спочатку сидячи на березі, а потім – лежачи у воді на мілкому місці на грудях і на спині. Ноги прямі, ненапружені, носки відтягнуті, повернені всередину. Рухи виконуються часто, з невеликою амплітудою. При правильному виконанні рухів п'яти злегка спінують воду, а стопи і гомілки увесь час залишаються під водою. Рухи виконуються майже прямими ногами від стегна, коліна не повинні бути занадто сильно зігнуті. Потім рухи ніг удосконалюють у плаванні з підтримувальними засобами: дошками з пінопласту, м'ячами, надувними колами. Вони повинні забезпечити опору для рук. Опорою для рук може послужити і дно водойми. При цьому діти не повинні сильно згинати руки і напружувати руки і плечі. За цим стежить вихователь. Найпоширенішою помилкою, що допускається в початковому періоді навчання плаванню, є сильне згинання ніг і різкі рухи ногами.

Найбільш складним під час навчання дітей дошкільного віку плаванню є освоєння координації рук, з'єднання всіх рухів з подихом. Дітей необхідно поступово привчати до правильної роботи рук, а спочатку дозволити їм виконувати найбільш зручні рухи самої найпростішої координації. Здатність

правильно координувати рухи рук розвивається в різноманітних підготовчих вправах. Підготовчими вправами для гребкових рухів рук будуть обертальні рухи по колу двома руками разом і кожною рукою окремо, а також поперемінно (вони виконуються з різних вихідних положень), потім одночасні гребкові рухи обома руками до стегон і кожною рукою окремо. Найпростіші рухи руками під час плавання кролем полягають у тому, що дитина витягає під водою руки вперед, а потім гребе ними в напрямку до стегна. Коли одна рука гребе, інша витягається вперед.

Для навчання плаванню способом кроль на грудях з виносом рук спочатку розучують рухи рук на суші, а потім приступають до навчання у воді. Рухи рук повинні бути безперервними. Поступово діти навчаються загальній координації рук, після цього вводиться повна координація рухів ніг, рук і дихання. Для оволодіння диханням під час плавання кролем на грудях діти повинні опанувати видихом у воду при ковзанні на грудях. Виробити правильне дихання допоможуть вправи. Наприклад, кількарізковий видих у воду, спираючись на прямі руки або просуваючись по дну на руках уперед, а також вправи з підтримувальними засобами. При цьому треба стежити, щоб дитина при видиху не опускала голову надто глибоко (під час плавання кролем на грудях без виносу рук вода доходить до брів). Поєднання рухів із правильним диханням складно дається дітям. Прагнення пристосувати дихання до координації рухів часто порушує погодженість плавальних рухів. Тому можна дозволити дітям плавати із затримкою дихання на вдиху і сильному тривалому видиху у воду. При цьому діти здатні пропливти 8–10 м. Правильне дихання виробляється пізніше.

Варто заохочувати дітей користуватися всіма чотирма способами плавання: кроль на грудях без виносу і з виносом рук, на спині без виносу і з виносом рук. Необхідно враховувати і бажання дітей користуватися тим або іншим способом плавання в іграх в час, відведений для вільного плавання на заняттях. Якщо дитина правильно засвоїла загальну структуру рухів, можна

приступити до вдосконалювання окремих елементів техніки, дати індивідуальні, більш складні завдання.

Щоб уникнути нещасних випадків під час занять необхідно дотримуватися таких правил:

1. Місце для плавання в природній водоймі повинно бути огорожено, виходити або плисти за його межі категорично забороняється.

2. Заняття проводяться в басейні, глибина води в якому не перевищує 50 – 80 см.

3. Усі вихователі повинні самі вміти плавати і володіти способами рятування дітей.

4. Заняття з плавання можна проводити тільки за участі представника медичного персоналу.

5. Вихователь повинен уважно стежити за всіма дітьми.

6. Необхідно прищеплювати навички правильного поведіння дітей у воді, суворо дотримуючись дисципліни.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння виконувати різноманітні дії у воді

Вправи для дітей молодшого дошкільного віку:

Вправи для звикання з водою й ознайомлення з її властивостями:

1. Увійти у воду разом з дорослим.

2. Ходьба парами, групою (у воді).

3. Ходьба з виконанням гребкових рухів руками.

4. Присісти, зануритися у воду до підборіддя, до носа.

5. Пересування по дну на руках і на неглибокому місці (уперед, назад).

Вправи для занурення і видиху у воду:

1. Помити руки, обличчя, полити воду на груди і спину.

2. Присісти і зануритися у воду по шию, до підборіддя, до носа.

3. Нахилитися і занурити у воду голову до носа, потім – до очей і, нарешті, все обличчя.

4. Присісти і зануритися у воду з головою (вихователь також виконує цю вправу).

5. На суші зробити вдих і видихнути, не відкриваючи рота (губи щільно зімкнуті). Здути з долоні листок паперу, не відкриваючи рота.

6. Видихнути повітря з різною інтенсивністю.

7. Опустити губи у воду і видихнути.

8. Зануритися у воду до рівня очей і зробити видих.

Вправи для навчання рухам ніг:

1. У положенні сидячи, спираючись позаду на передпліччя, виконати почергові рухи ногами вниз (ширина розмаху ніг близько 35 см).

2. Лягти на лаву на живіт і, спираючись на долоні, виконати почергові рухи ногами вниз.

3. Виконати 1–2 вправи, торкаючись ногами дна.

4. На неглибокому місці пройти на руках по дну, ноги в горизонтальному положенні (ноги повинні спливати на поверхню води так, щоб були видні п'яти, стопи і гомілки під водою).

Вправи для навчання рухам рук:

1. На суші з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) виконати одночасно двома руками великі кола.

2. На суші виконати великі кола почергово то правою, то лівою рукою (стоячи, сидячи, лежачи).

3. Виконати гребкові рухи в ковзанні на воді відразу двома руками.

4. Виконати у воді гребкові рухи почергово то правою, то лівою рукою.

Для дітей старшого дошкільного віку:

Вправи для звання до води й ознайомлення з її властивостям:

1. Присісти, зануритися у воду спочатку до підборіддя, потім до носа, потім з головою.

2. Пересування по дну на руках (уперед, назад).

3. Присісти у воду, відіпхнутися ногами від дна і вистрибнути нагору.

4. Побризкати собі обличчя водою.

5. Пройти спиною уперед, виконуючи гребкові рухи руками.
6. Виконати різноманітні рухи руками на поверхні води («хвилі на морі»).
7. Забігти у воду з берега до зазначеного місця.
8. Пробігти у воді парами.
9. Забігти у воду з берега, взяти іграшку і вибігти на берег.
10. Забігти у воду з берега й упасти у воду.

Вправи для занурення і видиху у воду:

1. Здути з долоні листок паперу, не відкриваючи рота.
2. Опустити губи у воду і видихнути.
3. Зануритись у воду до рівня очей і зробити видих.
4. Зануритися у воду голову і видихнути, руки вільні.
5. Узяти за руки товариша, зробити вдих, присісти, зануритися у воду і видихнути.
6. Узятися руками за бортик басейну, зробити вдих, зануритися у воду і видихнути.
7. Узятися рукою за бортик, лягти горизонтально на воду, зробити вдих, зануритися у воду і видихнути.

8. Повторити те ж саме – тільки з надувною іграшкою в руках.

Вправи для очей:

1. Пройти по водоймі і розглянути камінчики, іграшки на дні.
2. Присісти, зануритися у воду з відкритими очима.
3. Присісти і вийняти з води (глибина невелика) іграшку, що лежить на дні.
4. Узятися за руки вдвох, присісти і подивитися один на одного.
5. Зібрати під водою 2–3 предмети.

Вправи для навчання ковзанню у воді:

1. Стоячи, підняти руки вгору, підтягнутися, піднятися на носки (вправу виконати кілька разів).
2. Вільно лягти на воду, витягнувши руки і ноги, опустити у воду голову і полежати нерухомо.

3. Стати біля стінки басейну, упертися в неї п'ятами, присісти, відіпхнутися обома ногами і випрямивши їх, пропливти поверхнею води.

4. Відштовхнутися від стінки басейну обома ногами і проплисти поверхнею води, ноги і руки з'єднані, витягнуті.

5. Узятися парами за руки, повернутися обличчям один до одного. Одна дитина лягає на воду, а інша йде спиною вперед і тягне за собою лежачого на воді.

6. Лягти у воді на спину і спокійно полежати.

7. Затиснути гумове коло ногами, лягти на спину і пропливти поверхнею води.

8. Пропливти і повернутися з грудей на спину і навпаки.

9. Пропливти на грудях і на спині, змагаючись, хто далі.

Вправи для навчання рухам ніг:

1. Пройтись на руках по дну, виконуючи плавальні рухи ногами, як під час плавання.

2. Пройтись на руках по дну, але рухи ногами виконати за сигналом вихователя.

3. Пройтись по дну на руках, поступово переходячи на більш глибоке місце.

4. Тримаючись за поручень у стінки басейну, лягти спочатку на груди, а потім на спину і виконати різноманітні рухи ногами.

5. Пропливти по воді на грудях (на спині), тримаючись руками за дошку, і виконати плавальні рухи ногами.

6. Пропливти по воді на спині утримуючи дошку (м'яч, коло) за головою (перед собою, у стегон) і виконати рухи ногами, як при плаванні.

7. Пропливти на грудях (на спині) по воді і виконати рухи ногами, як під час плавання.

Вправи для навчання рухам рук:

1. На суші виконати великі кола почергово то правою, то лівою рукою (стоячи, лежачи).

2. На суші імітувати однією рукою (правою, потім лівою) плавання способом кроль на грудях із виносом рук.

3. На суші імітувати поперемінні рухи рук плавання способом кроль на грудях із виносом рук.

4. Стоячи у воді (глибина води по груди), імітувати однією рукою (правою, потім лівою) плавання способом кроль на грудях з виносом рук.

5. Стоячи у воді (глибина води по груди), імітувати поперемінні рухи рук (плавання способом кроль на грудях із виносом рук).

6. Виконати повний цикл рухів рук під час плавання способом кроль на грудях із виносом рук у ковзанні.

7. Виконати повний цикл рухів рук при плаванні способом кроль на грудях із виносом рук у сполученні з рухами ніг.

Ігри на воді:

Для дітей молодшого дошкільного віку:

«Візьми м'яч». Діти (5–6) стають на березі в шеренгу. На відстані декількох кроків від берега на воді розташовують м'ячі, кількість яких дорівнює числу дітей. За сигналом вихователя діти біжать у воду, кожен бере один м'яч і швидко повертається на берег. Самий спритний гравець – той, хто швидше стає на своє місце в шерензі.

«Лелека». Діти ходять у воді по коліно, високо піднімаючи ноги.

«Хто спритний». Діти (4–5) стають на березі в шеренгу. На відстані 5–6 кроків від берега на воді плаває багато іграшок (2–3 на кожную дитину). За сигналом вихователя діти біжать у воду і швидко збирають іграшки. Переможцем вважається той, хто більше збере іграшок.

«Конячки». Діти ходять, бігають, стрибають уздовж берега в різних напрямках, піднімаючи ногами бризи.

«Літаки, на посадку!» Діти стають на березі. За сигналом вихователя «Літаки літають!» діти бігають по всьому майданчику, розкинувши руки в сторони. Після цього вихователь говорить: «Літаки, на посадку!» Діти біжать у воду і з розбігу падають у неї (глибина води невелика).

«Крокодили». На неглибокому місці діти спираються руками на дно і пересуваються вперед, ноги випрямлені і витягнуті назад.

«Краби». Діти пересуваються на неглибокому місці по дну на руках вліво і вправо боком.

«Підемо купатися». Діти сидять на березі. Вихователь підходить до когось із дітей і кличе їх купатися. Дитина стає за вихователем. Наступний стає за першим і т.д. Вихователь збирає 6–8 гравців, і всі входять у воду по пояс, обмивають руки, плечі, груди, шию. За сигналом *«Додому, додому!»* діти біжать на свої місця. Вихователь підходить до інших дітей, і гра продовжується.

«Роби так, як я». У воді діти стають у коло (глибина по пояс). Вихователь стоїть усередині кола, виконує який-небудь рух (присідання, занурення у воду до підборіддя, до очей тощо) і говорить: *«Роби так, як я»*. Діти повинні повторити рух за вихователем.

Для дітей старшого дошкільного віку:

«Море хвилюється!». Діти стають у воду по пояс і утворюють коло. За командою вихователя *«Море хвилюється!»* вони беруться за руки і піднімають хвилі. Після слів: *«Вітер стих, море заспокоїлося»* – діти опускають руки і присідають у воді.

«Морський бій». У воді (глибина по пояс) діти стають у дві шеренги одна навпроти іншої. За сигналом вихователя вони ударами долонь по воді починають *«обстріл»* суперників, направляючи на них бризи і намагаючись змусити відступити. Гравець, що повернувся спиною до хвилі, вибуває з гри. Виграє шеренга, яка виявиться більш стійкою, тобто не розбіжиться і збереже до кінця гри визначений порядок. Під час гри не дозволяється штовхати один одного руками.

«Мисливці і качки». Гравці поділяються на дві команди. Одна шикуються колом на глибині вище пояса. Це мисливці. Інша входить у коло і виконує роль качок. Мисливці одержують легкий гумовий м'яч. За сигналом вони починають перекидати його один одному, а в зручний момент намагаються

потрапити в качок. Ті, рятуючись, присідають у воді. Після кожного влучення качка залишає коло. Через кілька хвилин гравці міняються ролями.

«Хто швидше». Діти (2–3) з м'ячами стають у шеренгу (глибина води по пояс). На відстані 8–10 м від них знаходиться вихователь. За його сигналом діти просуваються вперед, ударивши по м'ячу руками. Перемагає той, хто швидше дійде до вихователя.

«Фонтан». Діти (4–6) стають на неглибокому місці в коло. Потім вони сідають на дно і, спираючись на руки, витягають ноги. За сигналом вихователя всі одночасно починають рухи ногами вниз, піднімаючи фонтан бризок.

«Баскетбол на воді». Для гри потрібні 2 пластмасові обручі, закріплені на воді. Вони служать своєрідними баскетбольними кошиками, у які гравці двох команд повинні закидати гумовий м'яч. Правила дозволяють передавати м'яч, просуватися з ним у воді, робити кидки. Гра проводиться у воді по пояс, у команду входять 3–4 гравці.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної вправи «Плавання».
2. Розкрийте техніку плавання для дітей дошкільного віку.
3. Охарактеризуйте обладнання та інвентар для спортивної вправи «Плавання».
4. Розкрийте методику навчання дітей дошкільного віку плаванню різними способами.
5. Обґрунтуйте правила поведінки дітей у воді.
6. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку вміння виконувати різноманітні дії у воді.

Лекція 9

Навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Городки»

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Городки». Правила гри, обладнання та інвентар.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Городки».

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
2. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7–19.
3. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри

Городки – стародавня народна гра. Її мета – вибити битою (палицею) городки з города (квадрата). Гра розвиває точність рухів, окомір, зміцнює м'язи рук. Навчання грі дітей в городки починається в старшій групі.

Як тримати біту. Дитина бере біту правою (лівою) рукою за її кінець чотирма пальцями знизу, а великим пальцем – зверху. Щоб краще керувати битою, пальці злегка розводять.

Стійка. Дитина стає лівим боком до города, ноги на ширині плечей: ліва – попереду, права – позаду (під час кидка правою рукою). Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги. Біту тримає в злегка зігнутий у лікті, опущеній униз руці.

Кидки. Під час кидання бити дитина стає за лінію і приймає правильну стійку, якнайсильніше відводить руку назад, вага тіла переносить на праву ногу. Кидок виконується енергійним рухом руки при одночасному нахилі тулуба вперед. У цей час вага тіла переноситься на ліву ногу. Кидок бити супроводжується плавним рухом руки, кисть і пальці м'яким поштовхом спрямовують біту в ціль.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Городки». Обладнання та інвентар

Спочатку потрібно ознайомити дітей із інвентарем: битами і городками, запропонувати самим побудувати фігури. Із дітьми дошкільного віку кидки слід розпочинати вчити зі спеціальних, більш легких вправ з битою. Необхідно сформувати в дітей певні вміння діяти з битою, відчувати її властивості (вагу, розмір, залежність швидкості польоту від застосованої сили) і виконувати рухи рукою та всім тілом у відповідності з ними.

Для цього пропонується спочатку використовувати легкі пластмасові бити, а потім – більш важкі (дерев'яні). При цьому увага дитини направляється на формування вмінь керувати битою. Після того, як діти навчаться правильно тримати біту і виконувати різноманітні рухи з нею, можна перейти до кидання

бити на дальність без прицілювання. Дуже важливо навчити кидати бити так, щоб вона летіла в горизонтальній площині й оберталася навколо свого центра ваги. Потім діти засвоюють правила прицілювання і навчаються кидати бити на дальність – униз. Вони поступово учаться стежити очима за польотом бити, порівнювати силу кидка зі швидкістю польоту бити. Спочатку ставиться задача: прицілюватися і бити в один городок, потім їхня кількість поступово збільшується. Для цього використовуються різноманітні вправи й ігри. Після того, як дитина навчиться контролювати рукою з битою досить упевнено, прицілюватися і кидати її за визначеною траєкторією, можна перейти до гри в городки, дотримуючись правил гри.

Правила поведінки дітей

1. Коли на майданчику грають у городки, ніхто з інших дітей не повинен близько грати, бігати, виходити на нього. На майданчику знаходяться тільки гравці і вихователь.

2. Щоб уникнути нещасних випадків, необхідно за городками, не ближче 2 м від них, ставити паркан або сітку висотою 1–1,5 м.

3. Діти кидають бити тільки за сигналом вихователя. Необхідно формувати навички правильної поведінки дітей, чітко дотримуватися дисципліни.

Правила гри в городки

Мета гри. Вибити якнайшвидше фігури з города (квадрата), дотримуючись при цьому правил гри.

Учасники гри. Змагання можна проводити між двома чотирма і т.д. гравцями або між двома командами. У процесі гри при необхідності можна зробити заміну гравців. Новий гравець виступає під номером гравця, який вибув.

Суддіство. Головним суддею змагань є вихователь, діти – помічниками. Судді розв'язують усі спірні питання, що виникли під час гри. Перед початком змагань судді відзначають лінії кону і півкону, будують

фігури. Суддя має право припинити гру. Під час гри ніхто, крім гравців і судді, не має право знаходитися на полі.

Порядок гри

1. Перед початком гри учасники командних змагань збираються біля лінії кону і за сигналом судді йдуть до квадратів города. Потім команди шикуються одна перед одною й обмінюються вітаннями. Капітани обох команд підходять до судді, представляються йому та один одному. Суддя надає право капітанам команд тягти жереб і повідомляє гравцям про те, яка команда першою починає гру. Перший удар виконується в перший городок.

2. Кожен гравець робить по два кидки. Кожну битку гравець кидає тільки за свистком судді. Гравці кидають бити один за одним у порядку черги.

Після того, як усі гравці команди кинуть по дві бити, починає бити інша команда, її мета – лівий город.

3. Усі фігури починають вибиватися з лінії кону. Лише після того, як буде вибитий хоча б один городок, гравці одержують право вибивати інші городки з лінії напівкону (з відстані 2–3 м). Після того, як будуть вибиті всі фігури городка, ставиться нова фігура.

4. Городок вважається вибитим тільки тоді, коли він цілком вийшов за лінію города.

Рахунок гри

1. Партію виграє та команда, яка меншою кількістю кидків виб'є усі фігури даної партії.

2. Після закінчення першої партії гри команди міняються городами і битами.

3. Перемагає команда, що виграла дві партії. Із дітьми 5-6 років не рекомендується проводити підряд більше 2–3 партій.

Обладнання та інвентар

Для гри зазвичай відводиться ділянка прямокутної форми розміром 15х6 м. Майданчик може бути земляним, асфальтованим або дерев'яним. Його поверхня повинна бути рівною. Для затримки бити і уникнення нещасних випадків необхідно зробити за городками, не ближче 2 м від них, паркан або сітку висотою не менш 1–1,5 м.

Поле для гри можна розмітити таким способом: кресляться два квадрати – так звані «городи» – розміром – 1х1 м. Передні лінії «городів» повинні знаходитися один напроти іншого на відстані 0,8–1 м. На відстані 4 м від лицьової лінії кожного міста, паралельно їй, проводять лінію (кін), від якої гравці починають кидати бити. А на відстані 2–3 м від міста – напівкін, з якого діти одержують право бити тільки після того, як хоча б один городок фігури буде вибитий з кону (з відстані 4 м). На землі просто накреслити лінії і поставити прапорці, а на твердому ґрунті – відзначити яскравою фарбою (на льоду застосовується синька).

Городок робиться з дерева у формі циліндра, що має розміри: діаметр 4–5 см, довжина 15–20 см. Битка представляє собою палицю довільної ваги, довжиною не більш 50–70 см. Вона може бути виготовлена з дерева або пластмаси. Бажано, щоб битка мала ручку: за неї зручніше триматися рукою. Команда може виступати, маючи не менш двох бит.

Під час проведення змагань дотримується визначена кількість, порядок і форма фігур. У грі можна використовувати найбільш прості і цікаві для дітей фігури.

Опис фігур

1. «Паркан» – усі городки ставляться вздовж передньої лінії міста на відстані 5 см один від одного.
2. «Бочка» – усі городки разом (один у середині, інші – довкола нього).
3. «Ворота» – дві пари городків ставляться на відстані, рівній довжині городка, останній, п'ятий, кладеться на них зверху.

4. «Колодязь» – два городки кладуться паралельно один одному на відстані, рівній довжині городка, два інших – по сторонах поверх перших, і один ставиться в середині вертикально.

5. «Лист» – один городок ставиться в центрі квадрата, інші – по кутах, 1–4 фігури будуються вздовж передньої лінії города.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Городки»

Вправи

1. Діти беруть пластмасові палиці обома руками і роблять повороти руками вниз (керують кермом).

2. Тримавши палицю вертикально в одній руці, підкинути і піймати її іншою.

3. Підкинути палицю вгору і піймати її однією рукою (правою, потім лівою).

4. Імітація різних рухів дерев'яною биткою.

5. Правильно брати і тримати битку почергово то правою, то лівою рукою.

6. Імітація удару рукою в повітрі.

7. Удар биткою по підвішеному на мотузці м'ячу.

8. Удар биткою по підвішеному на мотузці воланові (бадмінтон).

9. Кидок бити правою рукою на дальність.

10. Кидок бити лівою рукою на дальність.

11. Кидок бити правою (лівою) рукою на дальність з обертальним рухом.

12. Кидок бити в ціль (один городок) з відстані 2 м.

13. Кидок бити правою (лівою) рукою в два, три, чотири і п'ять городків.

14. Кидок бити в ціль з відстані 3 м.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної гри «Городки» для дітей дошкільного віку.
2. Розкрийте техніку виконання дітьми дошкільного віку спортивної гри «Городки».
3. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Городки».
4. Розкрийте правила спортивної гри «Городки» для дітей дошкільного віку.
5. Охарактеризуйте обладнання та інвентар спортивної гри «Городки» для дітей дошкільного віку.
6. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Городки».

Лекція 10

Тема: Навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Бадмінтон»

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Бадмінтон». Обладнання та інвентар.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементів гри «Бадмінтон».

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.

Додаткова:

1. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
2. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7–19.
3. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри

Бадмінтон – спортивна гра, насичена різноманітними рухами і тактичними комбінаціями. Дітям старшого дошкільного віку доступні окремі його елементи, вправи й ігри з ракеткою і воланом.

У бадмінтон грають на невеликому прямокутному майданчику, що розділяє навпіл сітка. Діти, які займають протилежні сторони майданчика, за допомогою ракеток посилають волан у сторону супротивника. Задача гравців – не дати воланові впасти на своїй половині майданчика. Вправи й ігри з ракеткою і воланом сприяють розвитку таких рухових якостей, як швидкість, спритність, витривалість, точність і координація рухів, окомір, зміцнюють м'язи рук.

Техніка гри

Ознайомлення з воланом. Дітей знайомлять із якостями волана: його вагою, розміром, навчають визначати швидкість волана після удару, залежність швидкості польоту від сили удару. Для цього проводяться вправи й ігри з воланом, а також з ракеткою і воланом.

Як тримати ракетку. Ракетку тримають правою рукою (або тією, якою зручніше) чотирма пальцями знизу, а великим пальцем зверху, точно так само, як молоток за край ручки. Щоб краще керувати ракеткою, пальці злегка розставляють. При цьому кисть не повинна бути зажата. Пальці лише злегка стискають ручку. Така хватка створює умови для активної роботи кисті при будь-яких ударах.

Стійка і переміщення. Дитина розміщується обличчям до сітки, ноги трохи зігнуті. Вага тіла розподілена рівномірно на передню частину стопи. Плечовий пояс злегка нахилений уперед. Ракетка в зігнутій у лікті руці знаходиться на рівні стегна. Гравець переміщається по майданчику біговими або дрібними приставними кроками. Основні вимоги до переміщення – швидкість, легкість, своєчасність.

Подача.

Під час подачі волана дитина встає в центр майданчика лівим боком до сітки, ліву ногу ставить уперед, вага тіла переносить на праву ногу. Волан тримає лівою рукою. Рука з ракеткою зігнута в ліктьовому суглобі і відведена вгору. Гравець б'є в ковпачок волана сіткою. Після подачі дитина повертає тулуб до сітки, одночасно переносючи вагу тіла з правої ноги на ліву.

Удари. У бадмінтоні удари виконуються різноманітними способами. Їх прийнято поділяти на удари справа та удари зліва. Під час ударів справа до волана звернена долонна поверхня кисті, при ударах зліва – тильна. Удари справа і удари зліва виконуються зверху і знизу. Техніка виконання деяких ударів досить складна. Тому дітей дошкільного віку варто вчити тільки основним і доступним способам ударів.

Удари справа-зверху є основними в грі в бадмінтон. Для виконання удару необхідно встигнути на останньому кроці повернутися лівим плечем до сітки і перенести вагу на ногу, що стоїть позаду, злегка зігнути. Рука ракеткою відводиться назад, гравець чекає, поки волан знизиться приблизно на 25–30 см до піднятої вгору ракетки. У цей момент необхідно почати різкий рух кистю, намагаючись ударити волан прямо над головою. Виконуючи високий удар, дитина супроводжує волан ракеткою вгору.

Удари зліва-зверху є більш складними для гравців, ніж удари зверху. Їх виконують стоячи правим боком або спиною до сітки, ударивши по волану, що летить ліворуч від гравця. На останньому кроці правою ногою тулуб повертають уліво, ракетка рухається на замах по дузі вліво. Зворотний рух до волана починається з повороту тулуба праворуч і виведенням зігнутої в лікті руки нагору.

Удари знизу виконують по волану, що знаходиться нижче рівня сітки. Вони вимагають значного зусилля, тому дітей дошкільного віку недоцільно їм навчати.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Бадмінтон». Обладнання та інвентар

Обладнання та інвентар

Навчати дітей елементам бадмінтону можна на майданчику, у спортивному залі, на галявині, у лісі, у парку. Для гри розмічається майданчик розміром 8х4 м, сітка натягується посередині на висоті 120–130см. Для навчання дітей дошкільного віку гри у бадмінтон можна використовувати пластмасові і дерев'яні ракетки вагою від 60 до 125 г, довжиною 50–60 см і волан вагою 4–5 гр.

Навчання дітей гри в бадмінтон потрібно починати з підготовчих вправ з воланом, потім – з воланом і ракеткою (вправи жонгливання воланом правою і лівою стороною ракетки). Виконуються також підготовчі вправи, що розвивають рухливість та еластичність кистьового суглоба (наприклад, кругові рухи кисті з опущеною донизу ракеткою). До навчання ударам варто переходити лише після того, як діти навчаться легко пересуватися на майданчику і правильно тримати ракетку.

Важливо навчити дітей стежити за воланом очима і намагатися попасти по волану центром струнної поверхні ракетки. Важливо, щоб діти знайшли правильне положення ракетки під час удару. Після освоєння удару лицьовою стороною ракетки виконуються удари тильною стороною, а потім – поперемінно. Вправу можна ускладнити, змінюючи силу удару, роблячи удари в русі по прямих, ламаних лініях, по колу тощо.

Подача волана найчастіше виконується ударом знизу. При цьому ракетка в момент зіткнення з воланом не повинна підніматися вище пояса. Для навчання подачі знизу можна використовувати такий прийом. На висоті пояса натягується мотузка і підвішуються волани. Дитина встає так, щоб носок ноги, яка стоїть попереду, знаходився під мотузкою, і завдає удару по волану. Рух ракетки закінчується на висоті витягнутої мотузки. Повторивши подачу багато разів, дитина звикає до правильного руху руки. Після цього можна

запропонувати дітям самим тримати волан і виконати подачу таким же способом.

Під час навчання дітей дошкільного віку виникають труднощі, пов'язані зі складністю керування воланом, тому що дії дітей ще невідпрацьовані. Неточний удар однієї дитини ускладнює правильний відповідний удар іншої. Тому до початку навчання гри в бадмінтон через сітку діти вже повинні вміти діяти ракеткою і воланом. Після того, як діти дошкільного віку досить добре опанують ракеткою і воланом, можна запропонувати зіграти в бадмінтон на переможця. Для цього натягається сітка, діти поділяються на дві команди. Одна команда називається командою нападників, вона подає волани. А друга команда – команда захисників, вона відбиває удари через сітку. Через 3–5 хв команди міняються ролями. Після того, як діти засвоять зміст гри, можна проводити гру за правилами. Тепер уже гравці в кожній команді подають волан почергово. Якщо команді не вдається відбити волан через сітку, вона програє очко і подача переходить до іншої команди.

У вітряний день можна покласти всередину ковпачка небагато пластиліну – волан стане важчим.

Періодично необхідно давати дитині виконувати вправи і спонукати її до гри лівою рукою, щоб обидві руки розвивалися рівномірно.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементів гри «Бадмінтон»

Вправи:

1. Витягнути руки вперед, перекласти волан з правої руки в ліву, з лівої – у праву.
2. Витягнути руки вперед, підняти вгору і перекласти волан з руки в руку.
3. Сховати руки за спину і перекласти волан із правої руки в ліву.
4. Підкинути волан вгору і піймати обома руками.
5. Підкинути волан вгору, плеснути в долоні і піймати його.

6. Підкинути волан вгору, повернутися навколо своєї осі на 360° і піймати його.

7. Підкинути волан вгору і піймати однією рукою (правою, потім лівою).

8. Підкинути волан вгору лівою рукою і піймати його правою. Потім навпаки.

9. Навчитися правильно брати і тримати ракетку правою і лівою рукою.

10. Імітація різних рухів ракеткою (без волана).

11. Ударити ракеткою по підвішеному на мотузці воланові (висоту волана варто періодично змінювати).

12. Відбити волан ракеткою вгору кілька разів підряд (30–40 см).

13. Відбити волан ракеткою вгору (30–50 см) просуваючись маленькими кроками вперед.

14. Відбити волан ракеткою вгору, стоячи в колі (діаметр кола 1–2 м).

15. Підкинути волан однією рукою вгору (2–3 м), почекати, поки він знизиться, і вдарити по ньому іншою рукою (центром струнної поверхні ракетки).

16. Одна дитина підкидає волан рукою вгору, а інша – відбиває його ракеткою.

17. Одна дитина кидає волан рукою гравцеві, що стоїть навпроти, (відстань 2-3 м), той відбиває волан ракеткою. Дитина, що кинула волан, ловить його на льоту руками. Вправа повторюється. Через кілька хвилин діти міняються ролями.

18. Діти стають по двох і перекидають волан один одному, не даючи йому впасти на землю.

19. Діти з ракетками стають один перед одним на відстані 4м. Спочатку одна дитина подає волан, а інша відбиває. Через декілька хвилин гри діти міняються ролями.

20. На середині майданчика на висоті 120 см натягується сітка. Діти розподіляються по двох і встають по обидва боки від сітки. Спочатку одна дитина подає волан, а інша відбиває його на протилежну сторону через сітку.

Через визначений час гравці міняються ролями.

21. Діти стають парами на відстані 3–4 м один від одного. За сигналом вони направляють волан ракеткою один одному, намагаючись не впустити його на землю. Перемагає пара, що зробила більше передач без падіння волана на землю.

Рухливі ігри:

«Воланом у коло». На майданчику позначаються три концентричні кола (велике діаметром 2 м, середнє – 1,5 м і мале – 1 м). Учасники гри по чергово (з 4-метрової відстані) направляють ракеткою волан у мішень. Кожний робить три удари. За влучення в мале коло гравець одержує 3 очки, у середнє – 2 й у велике – 1. Перемагає дитина, яка набрала більше балів. Можна проводити і командні змагання. За сумою влучень визначається команда-переможниця. Щоб дітям було цікавіше грати, можна намалювати всередині малого кола персонажів казок.

«Волан назустріч волану». Діти стають парами на відстані 2–3 м один від іншого. У всіх дітей – по волану. За сигналом вони починають перекидати волани один одному, намагаючись не упустити їх на землю. Виграє пара, що довше утримує волан (волани не повинні зіштовхуватися і падати).

Необхідно пояснити дітям, щоб вони під час кидання дотримувалися правої сторони, тоді волани не будуть зіштовхуватися.

«Влучи в коло». На землю кладеться гімнастичний обруч. 5–8 дітей стають навколо обруча на відстані 2 м від нього. За сигналом вихователя діти кидають волани в обруч, потім беруть їх і кидають знову (3–4 рази). Перемагає та дитина, яка більше разів попаде в обруч. Дітей можна розділити на кілька граючих груп і проводити гру одночасно у всіх групах.

«Підбий волан». Діти довільно розташовуються на майданчику. У кожної дитини ракетка і волан. За сигналом вихователя всі підбивають волан вгору, намагаючись не дати йому впасти. Виграє дитина, що довше втримає волан у повітрі і не дасть йому впасти.

«Хто далі». На майданчику креслиться лінія. Діти діляться по двоє. В одного – волан і ракетка, а в іншого – прапорець. Діти з воланами і ракетками стають біля лінії на відстані витягнутих у сторони рук. За сигналом вихователя вони ударом ракеток посилають волани якнайдалі. Їхні напарники біжать із прапорцями до воланів, ставлять прапорці на місце їхнього падіння і повертають волани товаришам. Після трьох спроб діти міняються ролями. Перемагає та дитина, чий прапорець буде знаходитися далі.

Питання для обговорення:

1. Висвітлити значення та загальну характеристику спортивної гри «Бадмінтон» для дітей дошкільного віку.
2. Розкрийте техніку виконання спортивної гри «Бадмінтон» для дітей дошкільного віку.
3. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Бадмінтон».
4. Охарактеризуйте обладнання та інвентар для спортивної гри «Бадмінтон» для дітей дошкільного віку.
5. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементів гри «Бадмінтон».

Лекція 11

Навчання дітей дошкільного віку спортивної гри «Настільний теніс»

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Обладнання та інвентар.
2. Техніка та методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Настільний теніс».

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.

Додаткова:

1. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільнє виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
2. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7-19.
3. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Обладнання та інвентар. Техніка гри

У настільний теніс грають діти старшого дошкільного віку. Ця емоційна, жвава, цікава для них гра розвиває швидкість, спритність, витривалість, силу та швидкість реакції.

Для гри потрібний відповідний інвентар: стіл, ракетки, сітка з металевими стояками, целулоїдний м'ячик (діаметр 3,63-3,83 см). Поверхню стола фарбують у темно-зелений колір, щоб на цьому фоні краще виділявся білий м'ячик. Довжина стола – 250-270 см, ширина – 130-150 см, висота – 65-70 см. Його встановлюють на дворі майданчика, влітку обов'язково під навісом.

Стандартні ракетки бажано вкоротити (ручку на 2 см і на 0,5 см діаметр), щоб дитині було зручніше її тримати. Вага ракетки приблизно 150-200г. Для опанування технікою гри важливо, щоб кожна дитина мала ракетку і м'ячик.

2. Техніка та методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Настільний теніс»

Ознайомлення з грою починають із розучування способу тримання ракетки: три пальці (мізинець, підмізничний і середній) охоплюють ручку; великий – на одній частині ракетки, вказівний – на іншій.

Спочатку діти вчаться виконувати підготовчі вправи до гри: котити м'яч ракеткою по підлозі й тенісному столу (один одному), виконувати різноманітні удари ракеткою по м'ячу. Потім підбивають ракеткою м'яч угору. Для цього його підкидають угору і, коли він опускатиметься вниз, підставляють ракетку. Необхідно застерегти дітей від сильних і різких ударів і попередити, що для виконання цієї вправи потрібно тільки підставляти ракетку, злегка підбиваючи м'яч. Те саме стосується ударів ракеткою по м'ячу з відбиванням його від підлоги. Б'ють по м'ячу злегка, щоб він не підскакував вище пояса. Потім можна тренуватися самостійно біля стінки. Складніша вправа, порівняно з попередніми, – передавання м'яча один одному ударами ракетки, коли діти мають стояти на відстані 3-4 м і підставляти ракетку під м'яч, що летить, злегка відбиваючи його.

У настільному тенісі застосовують різноманітні удари по м'ячу. Дітям дошкільного віку достатньо оволодіти найпростішим із них: поштовхом зліва і підставкою справа, накатами з правого і лівого боків.

Для виконання поштовху зліва треба стати на відстані одного кроку від стола, тулуб трохи нахилити вперед, ноги злегка зігнути в колінах, ракетку тримати паралельно сітці на рівні пояса. Удар виконується в момент відскакування м'яча трохи вище від сітки – права рука (зігнута в початковій фазі) виноситься вперед одночасно з рухом тієї самої ноги і, випрямляючись у ліктьовому суглобі, наносить удар по м'ячу. Під час удару центр ваги тіла переносять на праву ногу; плечі дитини врівноважують до лицьової лінії стола, ліва рука трохи нижче від правої; кисть руки, що тримає ракетку, в момент удару згинається з випрямленням ліктя, при цьому ракетка набирає положення, паралельного сітці.

Підставка справа – це також найпростіший технічний прийом. Під час удару ракетка зустрічає м'яч на самому початку відскакування – в напівпольоті. При цьому напрям польоту м'яча залежить від кута нахилу ракетки. Стійка дитини біля столу подібна до стійки під час удару поштовхом зліва.

Коли діти оволодівають технікою виконання ударів поштовхом зліва і підставкою справа, можна переходити до вивчення більш складних ударів – накатів зліва і справа.

Накат зліва – атакуючий удар, один з основних у сучасному настільному тенісі. Вихідне положення для виконання удару таке саме, як і для виконання поштовху зліва. Удар виконується швидким рухом ракетки уперед-угору і вбік з одночасним поворотом кисті руки. Після закінчення руху рука йде уперед-угору і вправо. При цьому тулуб повертається у бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги.

Накат справа виконують зі стійки упівоберта до столу лівим плечем уперед: центр ваги на лівій нозі, що виставлена вперед. Рука з ракеткою відводиться вправо-назад. Удар по м'ячу виконується рухом, спрямованим уперед-угору. У момент удару по м'ячу лікоть трохи зігнуто, а кисть руки виконує додатковий рух, який легко може змінити напрям польоту м'яча. Рух закінчується біля лівого плеча над головою.

Після того, як діти оволодіють основними ударами, що застосовуються в настільному тенісі, можна перейти до навчання подачі м'яча. Ракетку треба

нахилити верхньою частиною до столу та вдарити по м'ячу. Спочатку м'яч подають без відскоку від столу з відстані 10-15 см від сітки. Потім розучують подачу з відскоком від столу: дитина підкидає м'яч трохи вгору, б'є по ньому з нахилом верхньої частини ракетки так, щоб він, відскочивши від столу, перелетів через сітку на протилежний бік. Оволодівши ударами та подачею м'яча, діти переходять до двобічної гри.

Діти дошкільного віку грають у настільний теніс за спрощеними правилами. Гравець підкидає м'ячик рукою і б'є ракеткою так, щоб він, ударившись об поверхню столу, перелетів через сітку й торкнувся половини столу суперника, який відбиває м'яч. Очко дістає той гравець, з подачі якого суперник не зміг відбити м'яч назад на його половину столу (попав у сітку або за межі столу). Приймати м'яч з повітря, тобто до того, як він удариться об поверхню столу, не дозволяється. Кожний гравець виконує п'ять подач підряд, після чого подає суперник. Якщо той, хто подавав, влучить м'ячем у сітку, і м'яч залишиться на його боці, він втрачає очко, а його суперник очко виграє. А коли суперник не зможе відбити після подачі м'яч, він програє очко. Якщо під час подачі м'яч зачепить сітку і перелетить на половину столу суперника, ця подача не зараховується, треба виконати її ще раз.

Гра складається з трьох партій і триває доти, поки один із гравців першим не набере 10 очок.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної гри «Настільний теніс» для дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризуйте обладнання та інвентар спортивної гри «Настільний теніс» для дітей дошкільного віку.
3. Розкрийте техніку виконання елементів спортивної гри «Настільний теніс» дітьми дошкільного віку.
4. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Настільний теніс».

Лекція 12.

Тема: Методика навчання дітей дошкільного віку елементам гри «Баскетбол»

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри.
2. Правила гри у баскетбол. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Баскетбол». Обладнання та інвентар.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Баскетбол».

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
2. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7–19.
3. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри

Сутність гри у баскетбол полягає в тому, що дві команди по п'ять гравців намагаються, долаючи опір супротивника, оволодіти м'ячем і закинути його в кошик. Вправи та ігри з м'ячем удосконалюють навички основних рухів дітей, розвивають м'язи рук, збільшують рухливість суглобів пальців та кисті. Вони сприяють розвитку точності, координації рухів, покращують рухову реакцію дітей, виховують витримку, впевненість і рішучість. У баскетболі велике значення має техніка пересування і дій з м'ячем.

Техніка пересування. Треба навчити дітей приймати і в подальшому зберігати основну стійку баскетболіста: ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширині плечей, одна з них виставлена на півкроку попереду. Тіло нахилене вперед, вага його рівномірно розподілена на обидві ноги. Руки зігнуті в ліктях.

Пересувається дитина по майданчику бігом в поєднанні з ходьбою, стрибками, зупинками та поворотами, приставним кроком.

Дії з м'ячем. Перш за все необхідно виробити в дітей певні уміння діяти з м'ячем, відчувати його якості і виконувати дії у відповідності з ним. Дуже важливо в грі правильно тримати м'яч. Вихідне положення – тримати м'яч на рівні грудей двома руками. При цьому руки повинні бути зігнуті, лікті опущені вниз, кисті рук збоку м'яча, пальці широко розставлені.

Ловіння м'яча. Необхідно вчити дітей ловити м'яч руками якомога раніше. Дитина стежить за польотом м'яча і, як тільки м'яч торкається до кінчиків пальців, повинна захопити його і піднягнути до себе. При цьому одночасно потрібно зігнути ноги так, щоб прийняти вихідне положення.

Передача м'яча. Одночасно з ловінням м'яча необхідно навчати дітей передачі його обома руками з місця, а потім в русі. Під час передачі дитина повинна описати м'ячем невелику дугу до тулуба вниз – до грудей і, розгинаючи руки вперед, від себе кинути м'яч активним рухом кисті, одночасно розгинаючи ноги.

Ведення м'яча. На початковому етапі вчать дітей веденню м'яча з високим відскоком, тому що це не вимагає низької стійки. Потім дітей вчать

пересуватися на півзігнутих ногах. Під час ведення м'яча діти привчаються пересуватися на злегка зігнутих ногах, нахилиючи тіло трохи вперед. Рука, яка веде м'яч, при цьому зігнута в лікті, кисть з вільно розставленими пальцями накладається на м'яч зверху і від себе.

2. Правила гри в баскетбол. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Баскетбол». Обладнання та інвентар

Мета гри: закинути якомога більше м'ячів у кошик суперника, дотримуючись при цьому правил гри.

Учасники гри: кожна команда складається з 5 гравців та декількох запасних. Один з гравців – капітан.

Суддівство: вихователь стежить за виконанням правил гри: дає сигнали під час порушень правил гравцями, рахує попадання м'яча в кошик, розглядає спірні м'ячі, контролює час гри.

Час гри: гра складається з двох 5-хв таймів, між якими дається 5 хв. перерва. Під час перерви і в кінці проводиться малорухлива гра з м'ячем (тривалість 3-4 хв.) з метою приведення організму дітей у спокійний стан.

Рахунок гри: під час попадання м'яча в кошик команді зараховується два бали.

Правила проведення гри

Правила заміни. Вихователь може замінювати гравців протягом усієї гри. Частіше це робиться під час перерви. Але за необхідності (утома, порушення дисципліни гравців) можна замінювати дітей, навіть зупиняти гру, коли м'яч знаходиться в грі.

Вихід м'яча з гри. М'яч, який перетнув бокову або лицьову лінії, вважається таким, що вийшов із гри. У цьому випадку призначається викидання з того місця, де м'яч перетнув лінію, гравцем протилежної команди. М'яч вважається таким, що вийшов із гри від гравця, який останнім доторкнувся до нього.

Переміщення з м'ячем. Гравець, який отримав м'яч в русі, може зробити з ним не більше трьох кроків. Після цього він повинен вести м'яч, або передати його своєму партнеру, або кидати в кошик. Після того, як гравець отримає чергову передачу, він знову має право на ведення м'яча. Гравцю забороняється вести м'яч обома руками одночасно, бігти з ним.

Порушення правил. Порушенням є недотримання правил гри, які перераховані вище. За грубі порушення правил гравець виходить із майданчика (з правом його заміни) на 1-3 хв.

Початок гри. Розіграш початкового і спірного кидків виконуються: на початку кожного періоду гри; під час затримки м'яча, коли два гравці з протилежних команд тримають м'яч одночасно, під час виходу м'яча з гри від одночасного торкання гравцями обох команд. Під час розіграшу початкового і спірного кидка, вихователь підкидає м'яч, вертикально вгору між гравцями, і після того, як м'яч досягає найвищої точки, гравці можуть торкатися його. Розіграш початкового і спірного кидка відбувається в центральному колі.

Правила поведінки. Гравцям забороняється тягнути суперників за одяг, за руки, штовхатися.

Кидки м'яча в кошик (двома руками від грудей, однією рукою від плеча). Кидати м'яч у кошик обома руками від грудей необхідно з такого вихідного положення, як під час передачі м'яча. Утримуючи м'яч на рівні грудей, дитина повинна описати ним невелику дугу вниз на себе і, виправляючи руки вгору, кинути його з одночасним розгинанням ніг. Кисть і пальці при цьому направляють м'яч у кошик.

Кидок м'яча в кошик після ведення або після його ловлі частіше виконується однією рукою від плеча. Під час кидка одна нога виставляється на пів кроку вперед. М'яч знаходиться на долоні, зігнутий в ліктьовому суглобі руки, яка кидає, і підтримується іншою рукою. Розгинаючи ноги з одночасним виправленням руки з м'ячем уверх-уперед, дитина м'яким рухом кисті направляє м'яч у кошик.

Методика навчання. Із дітьми дошкільного віку треба починати розучувати елементи баскетболу в старшій групі в спеціально створених умовах. На початку навчання увагу дітей спрямовують на якість виконання кожного руху, а не на досягнення певного результату. Потім можна використовувати вправи з елементами змагання.

Навчати ловити м'яч необхідно після того, як діти зможуть правильно стояти, тримати м'яч, пересуватися по спортивному майданчику. Спочатку дітей треба навчити ловити м'яч обома руками на рівні грудей. Діти повинні засвоїти положення пальців під час ловіння м'яча після відскакування від підлоги, від стіни, після кидка вгору та в інших вправах. Потім засвоюється ловіння м'яча одночасно з передаванням його обома руками від грудей.

Під час навчання передачі м'яча однією рукою від плеча, необхідно розвивати й удосконалювати вміння передавати його, як правою, так і лівою руками. Кидки м'яча в кошик дітей навчають здійснювати одночасно з навчанням передачі м'яча. Спочатку потрібно дати дітям дошкільного віку можливість вільно виконувати кидки, а потім проводити заняття.

Обладнання та інвентар. Розмір площадки 15x8 м (18x12 м). На відстані 1–2 м від майданчика не повинно бути дерев та твердих предметів. Можна використовувати м'ячі для міні-баскетболу або дитячі гумові м'ячі діаметром 18–20 см. Діаметр центрального кола для спірних кидків – 3 м, лінія штрафного кидка на відстані 4 м від лицьової лінії, або на відстані 3,6 м від щита. Висота корзини над рівнем майданчика – 2,6 м. Розміри щита – 120x90 см, прямокутник на щиті розміром 45x59 см, внутрішній діаметр кільця 45 см, довжина сітки 40 см, вага м'яча 450–500 г, окружність 60–70см.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Баскетбол»

Підготовчі вправи

1. Діти розбігаються по майданчику з м'ячами в руках і вільно граються. Після сигналу вихователя вони швидко ловлять м'яч і приймають стійку.

2. Діти без м'ячів стають в коло і пересуваються приставними кроками вбік, вказаний вихователем.

3. Кидання м'яча вниз і ловіння його після відскоку.

4. Кидання м'яча вгору і ловіння його обома руками.

5. Кидання м'яча якомога вище і ловіння його після відскоку від підлоги.

6. Передача м'яча дітям зручним для них способом.

7. Передача м'яча правою (лівою) рукою, ловіння його обома руками.

8. Ходьба з підкиданням м'яча і ловіння його обома руками.

9. Передача м'яча по колу вправо, вліво.

10. Передача м'яча обома руками від грудей в стінку і ловіння його.

11. Ловіння м'яча і передача його однією рукою від грудей (у русі).

12. Передача м'яча в шерензі, по колу (вправо, вліво).

13. Удари м'яча об підлогу однією рукою і ловіння його обома руками.

14. Удари м'яча об підлогу правою рукою і ловіння лівою, і навпаки.

15. Відбивання м'яча на місці правою (лівою) рукою.

16. Ведення м'яча на місці правою (лівою) руками.

17. Ведення м'яча на місці почергово, то правою, то лівою рукою.

18. Ведення м'яча навколо себе.

19. Ведення м'яча із зупинкою.

20. Ведення м'яча, зупинка і передача його.

21. Кидання м'яча в баскетбольний щит.

22. Кидання м'яча в ціль.

23. Кидання м'яча в кошик двома руками від грудей з місця.

24. Кидання м'яча в кошик однією рукою від плеча після його ловіння.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної гри «Баскетбол» для дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризуйте обладнання та інвентар спортивної гри «Баскетбол» для дітей дошкільного віку.
3. Розкрийте техніку виконання елементів спортивної гри «Баскетбол» дітьми дошкільного віку.
4. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Баскетбол».
5. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементів спортивної гри «Баскетбол».

Лекція 13.

Тема: Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Футбол»

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Футбол». Обладнання та інвентар.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Футбол».

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця : ТОВ «Твори», 2022. 88 с.
3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
2. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7–19.
3. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри

Гра у футбол – одна з найпопулярніших у дітей старшого дошкільного віку. Грати можна на майданчику (від 8х10 до 20х40 м), залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5-3 м). Для гри береться волейбольний м'яч (вага 260-280 г, діаметр 64-66 см) або гумовий (200 г, 50 см) м'яч.

Перед тим, як проводити гру, діти мають оволодіти найпростішими прийомами: передавати м'яч один одному в парах (відстань 3-4 м) правою і лівою ногою, обводити м'яч навколо предметів (кеглів, кубиків) змієюю, вести м'яч 5-8 м і забивати його у ворота правою і лівою ногою, зупиняти м'яч, який котиться по землі, внутрішньою стороною ступні.

Спочатку дітей розподіляють на команди, по п'ять-вісім гравців у кожній, і обирають капітанів. Право початку гри визначають жеребкуванням, друга команда вибирає ворота. Гра починається із центра майданчика (його краще позначити колом), усі гравці команд у цей момент перебувають на своїй половині майданчика. За свистком судді капітан б'є по м'ячу у бік воріт суперника.

Гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і забити гол. Ворота захищає воротар, який має право ловити м'яч руками. Усі інші гравці можуть передавати, зупиняти й забивати м'яч лише ногами або головою. Якщо м'яч забивають у ворота, гру починає із центра майданчика капітан команди, якій забили гол. М'яч, який вибито за межі майданчика, викидає гравець іншої команди обома руками з-за голови, з місця, де він викотився.

Гра складається із двох таймів по 10-15 хв кожний з п'ятихвилинною перервою. Перед початком другого тайму команди змінюють ворота. Виграє команда, яка заб'є більше голів у ворота суперника.

Керує грою суддя, який обирається з досвідчених у правилах футболу дітей. Якщо гравець порушує правила, суддя зупиняє гру, робить йому зауваження і суперники мають право пробити штрафний удар. Забороняється підставляти ногу супернику, штовхати його або бити по ногах, затримувати рукою; нападати на воротаря, намагаючись відібрати м'яч. За грубу гру біля своїх воріт призначаються пенальті (удар з 5-6 м у ворота, які захищає лише воротар).

Вихователь під час гри стежить, щоб діти ставилися один до одного доброзичливо, грали чесно, не вступали в конфлікти.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Футбол». Обладнання та інвентар

Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтації в просторі. Ігри з м'ячем розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські взаємини, засновані на співпраці та взаємодопомозі. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості. Діти вчаться керувати своїми рухами у різноманітних умовах, в різних ігрових ситуаціях. Завдання навчання – познайомити дошкільника з грою у футбол, історією її виникнення; формувати найпростіші техніко-тактичні дії з м'ячем: ведення, удар, передача м'яча, обведення; розучити індивідуальну тактику; розвивати координацію рухів, витривалість, швидкість, спритність.

Обладнання та інвентар. Грати можна на майданчику (від 8х10 до 20х 40м), залежно від кількості гравців у командах. Поперек майданчика, через центр проводять середню лінію. Межі його позначають прапорцями: чотири ставлять по кутах, а два там, де середня лінія пересікає бічну. На торцевих боках майданчика встановлюють стійки або ворота (висота 1,5 м, ширина 2,5-3 м). Для гри береться волейбольний м'яч (вага 260-280 г, діаметр 64-66 см) або гумовий (200 г, 50 см) м'яч.

Правила гри у футбол. З дітьми дошкільного віку проводиться спрощений варіант гри у футбол (на майданчиках менших розмірів і з меншим числом гравців у командах). Правила гри мають деякі особливості. Тут не застосовуються важкі та недоступні дітям вимоги, наприклад одинадцятиметровий, кутовий удари і інші правила великого футболу. Окрім того, вихователь може сам обумовлювати деякі правила: наприклад, грати з воротарем або без нього тощо.

Мета гри. Мета команди в грі – забити якомога більше м'ячів у ворота суперника, а після втрати м'яча – захищати свої, дотримуючись при цьому правил гри.

Учасники гри. Кожна команда складається з 5–8 дітей і кількох запасних. Один з гравців – капітан. Гравці команд повинні мати знаки відрізнення.

Суддівство. Вихователь стежить за виконанням правил гри і приймає рішення у всіх спірних випадках. Він зупиняє гру у разі порушень правил гравцями, стежить за поведінкою дітей, контролює час гри.

Час гри. Гра триває 30 хв. Час гри поділяється на дві половини по 15 хвилин з п'ятихвилинною перервою. У кінці гри проводиться малорухлива гра (тривалістю 3-5 хв) з метою приведення організму дитини в більш спокійний стан.

Результат гри. М'яч вважається забитим у ворота, якщо він повністю пройшов лінію воріт між стійками під поперечиною і якщо при цьому не були порушені правила гри. Команда, яка забила більше м'ячів, вважається такою, що перемогла. Якщо не забито жодного м'яча або обидві команди забили однакову кількість м'ячів, гра вважається закінченою внічию.

Правила проведення гри. Гравці мають право вести м'яч ногою, передавати його (ногами) товаришу по грі, забивати м'яч у ворота. Завдання гравців протилежної команди – не пропускати противника до своїх воріт і не давати забити м'яч. Усі дії з м'ячем виконуються лише ногами. Торкання м'яча головою або тулубом не вважається помилкою, а руками торкатися м'яча

дозволяється тільки воротареві. Перед початком гри проводиться жеребкування для вибору сторони або початкового удару. М'яч для початкового удару ставиться на землю в центрі поля, і гра починається за сигналом вихователя одним із гравців команди, що починає гру. Дитина направляє м'яч у бік противника. Гравці команди суперників повинні знаходитися від м'яча на відстані не менше 3 м. Дитина, яка здійснює початковий удар, не має права вдруге торкнутися м'яча раніше за інших дітей. Після забитого м'яча гра відновлюється так само, як і на початку гри, гравцем команди, у ворота якого був забитий м'яч. Після встановленої перерви команди міняються сторонами, і початковий удар проводиться з центру поля гравцем протилежної команди, тобто тієї, яка не починала гру.

Правила заміни. Вихователь може міняти гравців протягом усієї гри. Будь-який гравець команди може замінити воротаря. Якщо хтось із дітей дуже втомився, отримав травму або недисципліновано себе вів, вихователь зупиняє гру, за необхідності допомагає дитині або замінює його.

Вихід м'яча з гри. М'яч, що перетинає бічну лінію або лінію воріт по землі або повітрю, вважається такими, що вийшов з гри. М'яч вважається в положенні поза грою і тоді, коли гру зупиняє вихователь. Протягом усього іншого часу м'яч вважається в грі навіть тоді, коли він відскакує на полі від стійки або поперечини воріт, або діти припиняють гру, якщо вважають, що відбулося порушення правил і суддя зупинить гру.

Порушення правил і покарання за них. Гравцям не дозволяється ставити товаришеві підніжку і бити супротивника ногою, штовхатися, тягнути за одяг, за руки, нападати на воротаря, намагатися відібрати у нього м'яч. Порушенням гри є також біг із м'ячем у руках, спроба ловити його. Якщо гравець порушує правила, вихователь зупиняє гру і робить йому зауваження. М'яч при цьому передається протилежній команді і вводиться в гру з того місця, де відбулося порушення. Якщо порушення скоїли одночасно гравці обох команд, у цьому випадку всім призначається штрафний удар (по нерухомому м'ячу) із місця порушення.

Основними прийомами техніки гри є переміщення, удари по м'ячу, прийом м'яча, ведення м'яча, відбір м'яча, фінти, вкидання м'яча, прийоми гри воротаря. Переміщення у вигляді ходьби, повільний біг, біг з прискоренням, біг спиною вперед, стрибки застосовуються в рухливих іграх з м'ячем, зокрема і у футболі. Швидка зміна ігрових ситуацій, несподівані дії противника вимагають різноманітних способів переміщень: гранично швидкого бігу з місця, прискорення, бігу приставними кроками; крім того, дитині доводиться рухатися в різних напрямках: по прямій, по дузі, у протилежний бік, зигзагом тощо. Удари по м'ячу складають основу техніки гри у футбол. За допомогою ударів ногою гравці передають м'яч партнеру, б'ють по воротах, здійснюють ведення м'яча та інші дії. Маса і швидкість удару в м'яч ногою у дітей дошкільного віку незначні, тому і м'яч не набирає великої швидкості. Удари по м'ячу ногою виконуються серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, носком та іншими частинами стопи і тіла, які рідше застосовуються у грі. Гравець, готуючись до удару, за рахунок вільного замаху накопичує певну енергію (нога сильно відводиться назад, а потім починає рух уперед, сильно згинаючись). Опорна нога (злегка зігнута в колінному суглобі) ставиться найчастіше з п'яти, а під час руху згинається ще більше, вага тіла переноситься на всю ступню, а потім у момент відриву м'яча від стопи відбувається підйом на носок. Перед зіткненням стопи з м'ячем нога представляє собою твердий важіль. Дальність польоту м'яча і траєкторія залежить від того, з якою силою наноситься удар.

Прийоми м'яча здійснюються підшвою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, стегном, підйомом, носком, грудьми і головою. Дошкільників треба вчити більш легким способом прийому м'яча: підшвою, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи. Прийом стегном, грудьми, головою доступні тільки дітям у більш старшому віці. Для зупинки підшвою м'яча, що котиться, гравець зустрічає його ногою, злегка зігнутою в коліні і

винесеної вперед (носок підтягнутий, п'ята опушена), потім м'яч накриває підошвою, носок опускається і притискається до землі.

Прийом м'яча, що котиться назустріч м'ячу внутрішньою стороною стопи виконується так: дитина повертає ногу носком назовні, вага тіла переносить на опорну ногу і в момент зустрічі з м'ячем відводить ногу трохи назад.

Прийом м'яча зовнішньою стороною стопи застосовується у випадках, коли м'яч падає збоку від гравця. Зупинку м'яча виконують зігнутою ногою, винесеної попереду опорною. Права нога зігнута в коліні з опушеною п'ятою і піднесеним носком, виноситься вперед - вліво, ліва - вперед - вправо. Прийом м'яча здійснюється в момент його приземлення.

Ведення м'яча здійснюється послідовними поштовхами зовнішньої або внутрішньої частини підйому, внутрішньою стороною, серединою підйому або носком, однієї або по чергово то правою, то лівою ногою. Залежно від ігрової ситуації дитина під час ведення м'яча намагається не відпускати м'яч від себе або посилає далі вперед. Якщо суперник близький, поштовхи робляться в нижню частину м'яча, якщо далеко - в середину м'яча.

Відбір м'яча. При відборі м'яча необхідно приблизитися до гравця, який володіє м'ячем, і, коли він втратить контроль над м'ячем, висунути ногу назустріч м'ячу. Необхідно попередити дітей, щоб вони грали обережно, тому що можна отримати травму. Вкидання м'яча за бокові лінії здійснюється так: дитина бере м'яч обома руками, пальці розставлені, ноги ставляться в положення невеликого кроку або паралельно. Відхилившись назад, вона швидко кидає м'яч, випрямляючи руки.

Прийом гри воротаря. У процесі гри воротар майже не стоїть на місці: він ловить м'яч, відбиває його, захищаючи ворота, кидає спійманий м'яч на нулі або веде його ногою, якщо є можливість просунути вперед.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Футбол»

Під час рухливих ігор з м'ячем і самої гри у футбол діти вчаться бачити м'яч, партнерів по грі, розташування захисників. Вони повинні вчитися вибігати на вільне місце для одержання м'яча і не ганятися всім за м'ячем.

Вправи:

1. Удари ногою по підвішеному м'ячу.
2. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногами з одного, двох, трьох кроків.
3. Удари по нерухомому м'ячу правою і лівою ногами з розбігу.
4. Одна дитина котить м'яч, інша збоку б'є по ньому ногою.
5. Кидок м'яча в стінку і прийом м'яча, що відскочив, під підощву (внутрішньою стороною стопи).
6. Удар м'яча ногою в стінку і його прийом.
7. Кидання м'яча руками вгору і приймання його на підощву.
8. Одна дитина котить м'яч руками, інша зупиняє його ногою.
9. Одна дитина посилає м'яч ногою, інша зупиняє (теж ногою).
10. Вести м'яч правою і лівою ногами по прямій.
11. Вести м'яч, штовхаючи його почергово то правою, то лівою ногою по прямій.
12. Вести м'яч ламаними лініями, поштовхами одній і почергово то правою, то лівою ногами.
13. Вести м'яч навколо стійок.
14. Вести м'яч навколо стійок і бити по воротах.
15. Вести м'яч, змінюючи темп пересування.
16. Вести м'яч з прискоренням і бити по воротах.
17. Кидати м'яч із-за голови двома руками.
18. Кидати м'яч в ціль на точність попадання.
19. Одна дитина кидає м'яч, інша приймає його.

20. Одна дитина веде м'яч ногою, інша ловить момент і вступає в боротьбу за м'яч.

21. Одна дитина стоїть у воротах, інша з 4-5 м легко б'є по м'ячу, та ловить і кидає назад.

22. Воратар стоїть на воротах. 2-3 дітей по чергово посилають м'ячі, воратар повинен ловити всі м'ячі у повітрі або направляти м'ячі ногою в полі.

Рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку:

«Рухлива ціль». Усі діти діляться на кілька груп, кожна група стає в коло, ведучий - у центрі. Діти передають один одному м'яч ногою, намагаючись попасти у ведучого. Хто потрапив, стає ведучим, а дитина, яка була ведучим, встає в коло. М'ячем можна бити тільки в ноги ведучого.

«Ведення м'яча парами». Діти діляться по двоє. В одного з них – м'яч. Він веде м'яч ногою по прямій, а інший біжить поруч без м'яча змінюючи темп бігу. Той, хто веде м'яч, повинен не відставати від партнера. Через кілька хвилин діти міняються ролями.

«Гонка м'ячів». Усі діти вільно розташовуються на майданчику, у кожного - по м'ячу. Після сигналу вихователя всі ведуть м'яч ногою, намагаючись не стикатися один з одним.

Варіант 2. Так само, але за першим сигналом вихователя гравці ведуть м'яч у швидкому темпі, за наступним сигналом - у повільному.

«Затамуй м'яч». Діти стають в коло - це нападники, всередині кола - захисник. Нападники швидко передають ногою один одному м'яч так, щоб він котився по землі, а захисник намагається затримати його. Якщо йому це вдається зробити, то він міняється місцем з тим нападником, який відбивав м'яч останнім.

Якщо в гри бере участь багато дітей, то можуть бути 2-3 захисники.

«Гра у футбол удвох». Діти стають парами, кожен гравець креслить навколо себе коло діаметром 2-3 м. Гравці передають м'яч один одному відбиваючи його то правою, то лівою ногами, намагаючись потрапити м'ячем у коло суперника. Виграє дитина, яка забила більше м'ячів у коло противника.

«Забий у ворота». Кілька гравців (4-6) стають на лінію, зазначену в 5 м від воріт, - це нападники. Двоє дітей (3) - захисники, вони розташовуються між лінією і воротами. Нападники почергово забивають у ворота три м'ячі. Захисники намагаються зловити м'ячі і повертають назад нападникам. Потім діти міняються ролями. Виграє та дитина, яка більше разів забиває м'яч у ворота.

«У кого більше м'ячів». Діти утворюють дві різні команди. Кожна з них бере два м'ячі і стають на своїй половині майданчика. Майданчик розділений сіткою, підвішеною на рівні 40-50 см від землі. Після сигналу вихователя діти намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він, прокотившись під сіткою, зупинився на протилежному боці майданчика. Виграє та команда, у якої після другого сигналу вихователя знаходиться менше м'ячів, або програє та команда, у якої одночасно виявиться чотири м'ячі.

«Футболіст». Діти стають у лінію чи коло. У центрі кола (або перед гравцем) кладеться м'яч. За сигналом вихователя дитина закриває очі, робить поворот, йде до м'яча і намагається вдарити по ньому ногою.

«Забий гол». У грі одночасно беруть участь дві команди. Над середньою лінією поля (20x10 м) на висоті 70-80 см натягують шнур. По обидва боки поля в 2х метрах від середньої лінії кресляться обмежувальні смуги. Кожна з команд розташовується на своїй половині. У гру вводяться два м'ячі. Гравці намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він вийшов за межі майданчика суперників, тобто забити гол. Проте гол зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч перетне лицьову лінію поля. Забороняється робити удари по м'ячу, що знаходиться між обмежувальною та середньою лініями поля. Перемагає команда, що зуміла за відповідний час забити більше голів.

«Зміна сторін». У грі одночасно беруть участь дві команди, у складі 7-10 гравців. На майданчику в 15-20 м один від одного позначаються дві паралельні лінії. Кожна команда розташовується за своєю лінією. Усі діти мають по м'ячу. За сигналом гравці обох команд починають вести м'ячі

(ногами) до лінії суперників. Як тільки м'яч перетне лінію, гравець бере його в руки і піднімає вгору. Перемагає команда, гравці якої зуміють швидше перебраться на бік суперників.

«Футбольний слалом». На майданчику позначається лінія старту, за якою команди по 6-8 гравців шикуються в колони. Перші номери кожної команди мають по м'ячу. Перед кожною командою на відстані 2,5 м-3 м один від одного встановлюють 6 прапорців. За сигналом перші номери вирушають вперед, обводячи «змійкою» прапорці, і таким же чином повертаються назад. На лінії старт - фініш гравець зупиняє м'яч і передає його наступному учаснику і т.д. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

«З двома м'ячами». У грі беруть участь пари. Вони розташовуються на протилежних сторонах коридору шириною 4 м на відстані 5-6 м один від одного. Коридор можна позначити стрічкою або прапорцями. Обидва гравці мають по м'ячу. За сигналом вони одночасно направляють м'яч один одному, а потім ударом по м'ячу, який котиться, знову повертають його назад. Якщо м'ячі зіткнулися або один із них вийшов за межі коридору, пара закінчує змагання. Перемагає пара, що зуміла довше за інших без помилок виконати вправу.

«Сильний удар». На майданчику позначається лінія удару, а далі - коридор шириною 10 м. Гравці по черзі роблять по 3 удари лівою і правою ногами, прагнучи забити м'яч якомога далі. Спроба зараховується, якщо м'яч приземлиться в межах коридору. Перемагає дитина, що забила м'яч далі за інших (береться результат однієї спроби).

«Влуч у мішень». Діти почергово з відстані 7-10м прагнуть потрапити в коло діаметром 1 м, позначеному на дерев'яному щиті або стінці. Кожен виконує по 3 удари правою і лівою ногами по нерухомому м'ячу. Перемагає дитина, яка зуміла зробити більше точних попадань. Гру можна провести і як командну. У цьому випадку переможницею вважається команда, гравці якої в сумі забити більше голів.

«Пінгвіни з м'ячем». У грі беруть участь дві команди, які шикуються в колони за лінією старту. У 5-8 м від дітей - прапорці. За сигналом перші номери кожної команди, затиснувши між колінами м'яч, спрямовуються до прапорця (діти перевалюються з ноги на ногу, немов пінгвіни). Добігши до прапорця, вони ударом ноги направляють м'яч через майданчик наступним номерам, а самі стають у кінець колони. Гра закінчується, коли всі «пінгвіни» виконають перебіжки, і м'яч знову опиниться у першого номера колони. Якщо дитина втратить м'яч під час бігу, треба взяти його і продовжувати гру.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної гри «Футбол» для дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризуйте обладнання та інвентар спортивної гри «Футбол» для дітей дошкільного віку.
3. Розкрийте техніку виконання елементів спортивної гри «Футбол» дітьми дошкільного віку.
4. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Футбол».
5. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементів спортивної гри «Футбол».

Лекція 14.

Тема: Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Хокей»

План

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри.
2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Хокей». Обладнання та інвентар.
3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Хокей».

Літературні джерела:

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Дубровіна І., Дерда С. Зиму зустрічаємо – в ігри разом граємо. *Палітра педагога*. 2018. № 5. С. 18–19.
3. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільнє виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.
4. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільнє виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.
5. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

1. Значення та загальна характеристика спортивної гри. Техніка гри

Хокей – командна спортивна гра. Вона проводиться на льодовому майданчику. Гравці пересуваються по льоду на ковзанах, намагаються ключками забити шайбу у ворота супротивника і захистити свої ворота. У кожній команді на майданчику може бути одночасно не більше 6 гравців (воротар, 2 захисники і 3 нападники). Заняття хокеєм розвивають точність, координацію рухів, спритність. Інтенсивні рухи на свіжому повітрі сприяють укріпленню здоров'я і загартуванню організму. Техніка хокею включає в себе конькобійну підготовку, а також техніку володіння ключкою та шайбою.

Пересування на ковзанах. Граючись у хокей, дитина повинна вміти бігати на ковзанах в різному темпі, швидко зупинятися, змінювати напрямок бігу. При цьому важливо, щоб діти вже володіли навичками катання на ковзанах і могли зосереджувати увагу на технічних прийомах.

Усі рухи в хокеї виконуються в положенні стійки. Під стійкою хокеїста мається на увазі таке положення тіла, при якому тулуб нахилено вперед, ноги зігнуті в тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах.

Стойка дитини повинна бути зручною для початку швидких і ефективних дій. Вона в основному залежить від ігрової ситуації.

Основними способами бігу на ковзанах під час гри у хокей є: біг коротким кроком, біг довгим кроком, біг перебіжкою і з відштовхуванням однією ногою.

Тримання ключки. Ключку тримають обома руками: однією рукою зверху за кінець рукоятки, іншою – знизу на 30-40 см від кінця рукоятки. Дітей треба привчати так тримати ключку, щоб вона постійно торкалась до поверхні льоду.

Ведення шайби. Це поєднання бігу на ковзанах з одночасним пересуванням шайби ключкою. Ведення шайби широким рухом: штовхнувши шайбу в один бік, гравець у позначеній для себе точці зупиняє шайбу і потім плавно штовхає її в зворотній бік. Дитина при цьому повинна дивитися не на

шайбу, а трохи вперед. Обходячи супротивника, дитина веде шайбу частими поштовхами вперед-вправо, вперед-вліво.

Кидки шайби. Можуть виконуватися по льоду і в повітрі, і на місці, і у русі, після ведення, зупинки і без зупинки, з правого і лівого боків.

Зупинка шайби. Дітей треба вчити зупиняти шайбу ключкою.

2. Методика навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Хокей». Обладнання та інвентар

Хокей для дітей дошкільного віку суттєво відрізняється від гри дорослих. Ігри з ключкою і шайбою, особливо на початковому етапі навчання, можна проводити на снігу. Дітям легше утримувати рівновагу, вони швидше пересуваються і вміло володіють з ключкою. Грати в хокей можна і без воротаря, так як дії дітей ще не точні, і вони багато шайб забити не зможуть. Окрім цього, в закладах дошкільної освіти немає спеціальної екіпіровки воротаря, що може призвести до травмування.

Ключка повинна відповідати зросту дитини (поставлена на підлогу, вона повинна діставати до підборіддя дитини). На перших заняттях важливо навчити дітей правильній стійці хокеїста. Якщо діти катаються на прямих ногах, вони швидко втрачають рівновагу, падають і можуть отримати травму.

Навчати веденню, кидкам і ударам по шайбі потрібно з підготовчих вправ. Спочатку діти імітують дії на місці з невеликою амплітудою, силою і швидкістю, потім виконують вправи в русі.

Підготовчі вправи для закріплення катання на ковзанах:

1. Біг довгим ковзним кроком по всьому майданчику.
2. Біг коротким кроком на 5–10м.
3. Біг зі старту на 3–4м (з прискоренням).
4. Біг довгим ковзним кроком, потім – коротким ковзним кроком.
5. Біг по колу.
6. Поєднання бігу по прямій і по колу.
7. Біг і гальмування «плугом» та «напівплугом».

8. Біг і зупинка у встановленому місці.

9. Біг і зупинка за звуковим сигналом.

Вправи для закріплення техніки володіння ключкою і шайбою:

1. Тримання ключки і приймання стійки хокеїста.

2. Ведення шайби, стоячи на місці (імітація ведення).

3. Штовхання шайби в різні сторони: вправо, вліво, вперед, назад.

4. Ведення шайби, не відриваючи її від ключки по колу.

5. Ведення шайби, не дивлячись на неї.

6. Ведення шайби, з поступовим збільшенням швидкості пересування.

7. Ведення шайби по колу.

8. Ведення шайби між кеглями.

9. Штовхання шайби з місця в ціль (відстань 2–3 м).

10. Штовхання шайби після ведення.

11. Удари по нерухомій шайбі.

12. Удари по шайбі, яка рухається.

13. Удари по шайбі після ведення.

14. Штовхання шайби в поєднанні з іншими діями.

Обладнання та інвентар

Майданчик необхідно підготувати завчасно. Спочатку його необхідно звільнити від сміття та вирівняти, щоб під час заливки він був рівний та гладкий. Як тільки почнуться морози, можна заливати каток. Розміри катка для дошкільників можуть бути різними залежно від умов (15x10м). Хокейне поле оточують сніговим валом висотою 15–20 см.

Розмітку майданчика бажано робити червоною та синьою фарбою. Розмітка: проводять середню лінію шириною від 10 до 30 см, потім паралельно їй креслять дві лінії шириною від 5 до 30 см на відстані 1,5–2 м від лицьових бортів. Це лінії воріт. Ворота можуть бути висотою 1 м і шириною 1,5 м.

Шайба для гри в дитячий хокей повинна бути легшою за ту, яка використовується для дорослого хокею. Для цього із звичайної шайби всередині вирізають кільце – це зменшує її вагу до 100–150 гр.

3. Рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементам гри «Хокей»

«Гонка з булавами». Для гри потрібні гімнастичні булави. Якщо булав немає, можна використовувати дерев'яні чи просто зробити дерев'яні стовпчики висотою 5–20 см. Діти діляться на кілька команд по 3–5 чоловік у кожній. Усі команди шикуються на стартовій лінії в колони. Проти команди – булава, кожен гравець має ключку. Після сигналу всі гравці, які стоять першими в колоні, женуть булаву ключкою так, щоб вона не впала, до встановленого місця. Потім повертаються і передають естафету наступному гравцю команди. Якщо під час гонки булава впаде, її треба підняти, а потім продовжувати гонку.

«М'яч – «печатка». Для проведення гри потрібний маленький гумовий м'яч. Усі учасники з ключками, крім ведучого, вільно розташовуються на майданчику. Після свистка вихователя ведучий тікає від гравців переміщуючись на ковзанці в будь-якому напрямку. Інші гравці також переміщуються на ковзанці і перекидаються м'ячем, яким вони повинні торкнутися ведучого. Хто торкнеться до ведучого, сам стає ведучим.

«Футбол на льоду». Діти діляться на команди по чотири в кожній, які розташовуються на відстані 3 м одна від одної. Усі гравці – із ключками, а в команди – дві шайби. Після сигналу вихователя перший і третій гравці четвірки передають обидві шайби по колу. Штрафне очко одержує дитина, у якої будуть обидві шайби. У разі повторення гри шайба передається в протилежний бік.

«Гра з м'ячем». Учасники гри з ключками в руках утворюють коло і стають на відстані двох-трьох кроків один від одного. У центрі кола – ведучий. Він кладе перед собою невеликий м'яч і ударом ключки намагається вибити його за межі кола. Гравці перешкоджають цьому і відбивають м'яч назад. Той, хто пропустив м'яч із правого боку від себе, змінює ведучого і стає всередину кола.

«Гонка із шайбами». Декілька гравців із ключками стають на лінії старту. Кожний отримує шайбу. Перед усіма гравцями на відстані 10–15 м ставиться кегля. За сигналом вихователя діти доводять ключками свої шайби до кеглів, обгинають їх і повертаються. Виграє, хто повернеться першим.

«Захист фортеці». Усі гравці з ключками. На ковзанці креслять два кола (одне всередині іншого): перше діаметром 1 м, друге – 5–10 м. У перше коло стає захисник і охороняє фортецю, щоб туди не потрапив м'яч. Всі інші гравці розташовуються в другому колі і, передаючи м'яч один одному, намагаються нанести неочікуваний удар м'ячем у фортецю. Якщо м'яч потрапив у фортецю, захисник входить у загальне коло, а той, хто зумів закинути м'яч, стає на його місце.

«Убиваючі кеглі». Для проведення гри потрібні кеглі за кількістю учасників. Діти стають у шеренгу на відстані одного кроку один від одного. Перед кожним ставлять кеглю. Потім гравці повертаються навколо і виконують будь-яку вправу на зразок зарядки: нахили, присідання тощо. У цей час вихователь забирає за спиною в дітей одну кеглю. За сигналом усі діти біжать до кеглів, і кожний намагається схопити кеглю і загнати її за стартову лінію. Хто виявиться без кеглі, тимчасово вибуває з гри (пропускає гру один раз).

«Зустрічна естафета». Для проведення гри потрібні ключки і маленькі гумові м'ячі за кількістю гравців у команді. Кубиками відзначаються дві лінії на відстані 8–10 м від іншої. Діти поділяються на (3–4) команди. Кожна з них розраховується на перші і другі номери. Одна половина команди стає біля однієї лінії, інша половина – біля другої. За сигналом вихователя перші номери беруть ключки і женуть м'ячі до других номерів своєї команди, які стоять на початку колони, і передають їм ключки, а самі стають замикаючими цієї колони. Другі номери женуть м'ячі вбік перших номерів тощо. Гра продовжується до тих пір, поки всі діти не повернуться на свої місця (так, як стояли до початку гри). Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

Питання для обговорення:

1. Висвітліть значення та загальну характеристику спортивної гри «Хокей» для дітей дошкільного віку.
2. Охарактеризуйте обладнання та інвентар спортивної гри «Хокей» для дітей дошкільного віку.
3. Розкрийте техніку виконання елементів спортивної гри «Хокей» дітьми дошкільного віку.
4. Обґрунтуйте методику навчання дітей дошкільного віку елементам спортивної гри «Хокей».
5. Запропонуйте рухливі ігри та вправи для закріплення навичок у дітей дошкільного віку елементів спортивної гри «Хокей».

Літературні джерела до навчальної дисципліни
«Рухливі та спортивні ігри з методикою викладання»

Основна:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.

2. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М., Капелько Л. Г. Методичні рекомендації до організації ігор та вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 88 с.

3. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

4. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків : Ранок, 2017. 208 с.

Додаткова:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ: Вища школа, 2007. 198 с.

2. Богініч О. Л., Бабачук Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.

3. Бральчук М., Урба В. Морські пригоди : розвага в басейні для дітей середньої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 3. С. 21–23.

4. Вольчинський А. Я., Смаль Я. А. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 77–81.

5. Давиденко В. Ф. З історії виникнення й розвитку спортивних ігор. Фізичне виховання в школі. 2011. № 6. С. 36–40.

6. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч,

Н. І. Богданець-Білоskalенко та ін. Київ: Київ. університетім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

7. Дмитрук І. Розмальовані доріжки кличуть нас пограти трішки: рухливі ігри для дітей усіх вікових груп. *Дошкільне виховання*. 2019. № 1. С. 20–21.

8. Дубровіна І., Дерда С. Зиму зустрічаємо – в ігри разом граємо. *Палітра педагога*. 2018. № 5. С. 18–19.

9. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. 272 с.

10. Казановська Г. Золоті рибки: гурток з плавання для дітей старшої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 4. С. 26–31.

11. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети: посібник. Харків : Основа, 2009. 128 с.

12. Левінець Н. Спортивні ігри в дошкільлі: важливі... й можливі! : освітній напрям «Особистість дитини. Спортивні ігри». *Дошкільне виховання*. 2021. № 9. С. 7–9.

13. Лущик І. В. Фізичне виховання дошкільників: фізкультурна й оздоровча робота : планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків: Ранок, 2007. 224 с.

14. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Видавнича група «Основа», 2008. 110 с.

15. Майданюк А. Зимові ігри на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2015. № 12. С. 20–21.

16. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі : навч. посібник. Ніжин : Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.

17. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». *Дитячий садок*. 2013. № 4. С. 7-19.

18. Петровська Н., Болкуневич Г. Дельфінятко : парціальна програма для дітей старшого дошкільного віку (5-6-го року життя). *Дитячий садок*. 2014. № 12. С. 4–15.

19. Поліщук О. Рухливі ігри. *Дитячий садок*. 2013. № 38. С. 3–21.

20. Поспелова І. Спортивні ігри і вправи – ефективний засіб фізичного виховання дошкільників. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 6. С. 49–55.

21. Постна І. Рухливі ігри : формування рухової творчості. *Дитячий садок*. 2013. № 33. С. 8–11.

22. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

23. Романюк І., Короткова І., Пушкаренко Л. Повернімо дитинству гру: циклограма рухливих ігор для дітей середньої групи. *Палітра педагога*. 2020. № 9. С. 12–21.

24. Українські народні дитячі рухливі ігри, забави та розваги: метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 264 с.

25. Шалда Н., Архипова Н. Гарні друзі є в зими: сани, лижі, ковзани: заняття для дітей середньої групи. *Дошкільне виховання*. 2015. № 2. С. 34–36.

Інтернет-джерела:

1. Глухівський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) «Світлячок» <https://gluhivsvitlyachok.jimdofree.com/> Дата звернення: 05.10.2022 р.

2. Дяконова Н.С., Дроздюк В.І., Коваленко Г.М., Якименко Н.І. Програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол «Шкіряний м'яч». Суми, 2015. 43 с. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GGnwjS2j1FkJ:https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/2shkiryanij-myach-sumskij-dnz14.doc+&cd=8&hl=ru&ct=clnk&gl=ua> дата звернення 05.10.2022 р.

3. Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №17 «Радість» м. Суми <http://dnz17.org.ua> Дата звернення: 05.10.2022 р.

4. ЗДО с. Уладівське. Вінницька область, Хмільницький район. <https://uladivske.dytsadok.org.ua/zdorov%E2%80%99ya-ta-fizichnij-rozvitok-12-25-37-29-01-2018/> Дата звернення: 05.10.2022 р.

5. Полтавський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 12 «Ведмежатко» м. Полтава. <http://dnz12.pl.ua/> Дата звернення: 05.10.2022 р.

6. Сумський спеціальний дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 20 «Посмішка». <http://www.posmishka.sumy.ua/> Дата звернення: 05.10.2022 р.

Навчально-методичне видання

О.І. Курок, Н.О. Хлус, С.А. Тігаренко

**РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ
ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
(курс лекцій)**

Навчальний посібник

Підписано до друку 15.02.2023.

Формат 60x84/16. Папір офсетний.

Друк цифровий.

Друк. арк. 12,75. Умов. друк. арк. 11,86. Обл.-вид. арк. 8,42.

Наклад 100 прим. Зам. № 736/3.

Віддруковано ФОП Корзун Д.Ю. з оригіналів замовника.

Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.

21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.

Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.

e-mail: info@tvoru.com.ua

<http://www.tvoru.com.ua>