

Увагу грі!

Опрацювавши Коментар до Базового компонента, останні публікації «ДВ» і «Палітра педагога», новинки методичної літератури з фізичного виховання, Ірина Нечипоренко поставила за мету поглибити оздоровчо-профілактичну роботу зі своїми вихованцями, індивідуалізувати її, створити оптимальні умови для різнобічного розвитку кожного.

Для реалізації цієї мети вихователька окреслила такі завдання:

- ❖ розвивати й зміцнювати фізичне, духовне та психологічне здоров'я дітей засобами фізичного виховання;
- ❖ формувати в них щоденну потребу у фізичних вправах, які допомагають уникнути порушень постави, плоскостопості, піднімають фізичний тонус;
- ❖ учити дошкільнят дбати про власне здоров'я;
- ❖ задовольняти їхню потребу в щоденній руховій діяльності;
- ❖ формувати фізичні якості, основні рухові вміння та навички;
- ❖ підтримувати у дітей інтерес до різних видів спорту, занять фізкультурою;
- ❖ об'єднувати зусилля педагогів, медиків та батьків у справі зміцнення психічного, фізичного здоров'я дітей та формування здорового способу життя.

Зрозуміло, що основною формою фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі є заняття. Проводячи їх, Ірина Олександрівна переконалася: традиційні заняття не завжди подобаються малятам. Діти потребують гри. Це їхня природа, їхнє життя. Та й педагогові куди приємніше спілкуватися з веселим гуртом дітлахів, які охоче виконують у грі пропонувані вправи, ніж будувати стандартне заняття за нудною схемою. Тож вихователька розмовляє зі своїми вихованцями найбільш зрозумілою їм мовою. Основою кожного заняття Ірини Олександрівни є ігрове дійство, в яке вона ненав'язливо вплітає навчальні, розвивальні, корекційні, оздоровчі, виховні завдання. Ігровий метод дає педагогові змогу значно розширити коло цих завдань, поєднати фізичний розвиток дітей з поглибленням їх валеологічних, екологічних знань.

Досвід роботи показує, що дошкільнята краще засвоюють програмовий матеріал з фізкультури саме в процесі гри. Ігрові прийоми на заняттях підвищують довільну увагу дітей, допомагають їм засвоїти рухи у простій та цікавій формі, викликають позитивні емоції.

Кожне заняття – особливе

Ірина Нечипоренко нетрадиційно, по-новому підходить до організації та проведення фізкультурних занять, застосовує на них різні способи організації дітей, нестандартне обладнання, відходить від звичайної форми побудови занять. Але в кожному з них незмінним залишає головне:

- ❖ реалізація завдань навчання, виховання та розвитку вихованців;
- ❖ послідовне формування у них навичок основних рухів: від навчання, закріплення до вдосконалення;
- ❖ забезпечення тренувального ефекту, достатньої моторної щільності заняття та розвитку фізичних якостей дітей.

Цікаво розглянути **різні варіанти проведення фізкультурних занять**, що їх застосовує у своїй роботі Ірина Олександрівна.

Зокрема, вона розробила **тематику сюжетних занять**. Так, урахувавши психологічні особливості вихованців молодших груп (високу емоційність, конкретність та образність мислення), вона проводить заняття за зрозумілими та цікавими для малят сюжетами («Прогулянка до лісу», «У зоопарку», «Буратіно» та інші). Сюжети для занять іноді їй підказують самі діти, які залюбки імпровізують, наслідують характерні особливості поведінки тварин, комах, птахів, швидко вживаються в ігрову ситуацію. Для дітей середньої групи педагог пропонує такі теми занять: «Веселі кошенята», «Дружні хом'ячки», «Жучки – сонечка», «Подорож до зоопарку», «Наш песик», «Теремок» тощо. Подібні теми обігруються і на заняттях зі старшими дошкільнятами. Але тут рухові навички дітей поступово ускладнюються. На кожному занятті вихователь дозує загально розвивальні вправи, основні рухи та рухливі ігри, виходячи з індивідуальних особливостей дітей, рівня їхнього фізичного розвитку.

Яка ж структура таких сюжетних занять? У середній групі Ірина Олександрівна пропонує починати їх з вихідного положення лежачи на спині, використовуючи елементи «гімнастики пробудження» за методикою Миколи Єфименка. Взагалі для своєї роботи вона взяла з досвіду відомого педагога те, що вважає прийнятним для себе, свого стилю роботи, можливостей та умов. Щоб підвищити якість виконання дітьми основних рухів, вихователь активно вводить у заняття імітаційні вправи, які дуже подобаються дітям: стрибки з просуванням уперед – як жабки; лазіння по гімнастичній стінці – як мавпочки; біг з підніманням та опусканням рук – жучки – сонечка махають крильцями. Так само охоче виконують малята вправи типу: «перестрибни через струмочок» (стрибки в довжину з місця), «пролізь у нірку» (пролізання в обруч) тощо. Отримуючи втіху від руху, діти також радіють і нагоді пофантазувати.

Заняття за сюжетами «До нас приїхав цирк», «На гостині в сонечка», «Альпіністи», «Мешканці океану» розраховані на старших дошкільнят. До підготовчої частини вихователь включає різноманітні види ходьби, бігу, танцювальні вправи, які проводяться в ігровій формі і мають свої назви. Так, ходьба на носках – як велетні; ходьба дрібними кроками в напівприсядці – як гномики; біг широким кроком – як страус; стрибки з просуванням уперед – як зайчики тощо. Активно вводить імітаційні вправи вихователь і в основну частину заняття. Крім загально розвиваючих вправ, які теж мають конкретні назви, на ній розучуються й закріплюються основні рухи.

Як показала практика, ігровий метод дає змогу засвоїти більшу кількість рухів. А це відповідає інтересам дошкільнят.

До того ж у процесі заняття-гри вихованці не помічають, чого і як педагог їх навчає, тож програмовий матеріал при цьому засвоюють практично підсвідомо. Граючи, малята навчаються, розвиваються, виховуються, оздоровлюються.

Добір різноманітних цікавих ігрових фізичних вправ, використання сюжетних дій сприяє розвитку інтересу дошкільнят до рухової діяльності.

Щоб прищепити їм любов до рухів, потребу в них, педагог розробила комплекси загально розвиваючих вправ з використанням віршованих текстів, включивши ці комплекси у ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури. Ритмічність, образність вправ активізують дітей, позитивно впливають на їх емоції, що сприяє якісному виконанню рухів, знижує втомлюваність. І хоча комплекси розроблені для старших дітей, окремі вправи вихователь використовує і в середніх групах, відповідно зменшуючи кількість рухів та повторень або уповільнюючи темп.

За роки роботи Ірина Олександрівна відпрацювала образну термінологічну мову. Так, діти відразу пригадують вправи за їхніми назвами, бо взяті вони з реального життя. Це назви предметів (вправи «тачки», «насосики», «плуг»), звірів та птахів («крокодили», «ведмедики», «мавпочки»), професій («альпіністи», «пожежники»), географічні терміни («хвилі», «джунглі») тощо. Всі посібники мають свої імена, відповідно до функціонального призначення: гімнастична лава – «місточок», гімнастична стінка – «хмарочос», канат – «ліана».

Педагог постійно дбає про велику моторну щільність занять. Щоб не допустити зайвих витрат часу, вона заздалегідь продумує не лише план проведення занять, а й порядок розміщення фізкультурного обладнання. Щоб забезпечити оптимальне навантаження вихованців, особливо під час потокового виконання рухів, урізноманітнює посібники, намагається правильно добирати вправи, чергувати їх, виходячи при цьому з інтересів дошкільнят. Адже діти за своєю природою емоційні. Вогник інтересу може миттєво і яскраво зайнятися в них, але так само швидко згаснути, якщо рухи монотонні, одноманітні. «Важливо, щоб виконання вправ давало насолоду, стало потребою», - попереджав В. Сухомлинський. На занятті, як правило, вихователь обирає один з рухів провідним, приділяючи техніці його виконання більшу увагу. Решта рухів добре відома дітям, а головне – не потребує страхування.

Особливе місце у системі занять посідає **тренувальне заняття**, яке сприяє закріпленню певних видів рухів, багаторазовому повторенню їх. Організуючи його, Ірина Олександрівна відходить від традиційної структури фізкультурного заняття, а саме: збільшує час роботи над основними рухами, елементами спортивних ігор та виключає виконання загально розвиваючих вправ.

Тренувальне заняття вихователь використовує тоді, коли передбачається закріплення якогось типу вправ, наприклад лазіння. Діти вправляються в різних видах лазіння: у повзанні по гімнастичній стінці, пролізанні в обруч тощо. Плануючи таке заняття. Педагог продумує послідовність вправ, щоб чергувати навантаження на всі основні м'язові групи. Тому вона вважає недоцільним використовувати цей вид руху в підготовчій частині заняття та в рухливій грі.

Ефективним способом організації старших дошкільнят Ірина Олександрівна вважає **колове тренування**. Принцип проведення такого заняття досить простий: його підготовча та заключна частини проходять традиційно, а замість загально розвиваючих вправ та вдосконалення основних рухів проводиться колове тренування. Для цього педагог розподіляє дітей на кілька підгруп. Кожна з них виконує якийсь рух певний час (2-3 хв.), а потім за командою по колу переходять до наступної вправи. Рухи для комплексу колового тренування вихователь добирає з обов'язковим урахуванням їхнього всебічного впливу на всі основні м'язові групи та системи організму. Після виконання комплексу проводять рухливу гру.

Метою заняття, що **будується на рухливих іграх**, є вправляння в основних рухах у змінній ігровій обстановці. На такому занятті у першій грі реалізується мета вступної частини заняття – підготувати організм дитини до фізичного навантаження. Для цього найбільше підходить гра середньої рухливості з ходьбою та бігом. Основну частину заняття становлять ігри великої рухливості, які забезпечують достатнє фізичне навантаження. Тут вихователька використовує різні види рухів: біг, стрибки, метання, лазіння

тощо. У заключній частині обов'язковою є спокійна гра, яка приводить організм до норми. Такі насичені іграми заняття Ірина Олександрівна проводить на майданчику, в парку, в лісі.

Підготовча частина **заняття, побудованого на музично – ритмічних рухах**, як правило, складається з різноманітних видів ходьби та бігу під музичний супровід, з виконанням танцювальних рухів. Загально розвивальні вправи вихователь проводить у вигляді ритмічної гімнастики. Після чого пропонує дітям музичні ігри, таночки. Заключна частина забезпечує поступовий перехід малят від стану збудження до відносно спокійного стану. Тому, аби знизити навантаження, педагог включає до неї хороводи та повільні танцювальні вправи. Такі заняття дуже подобаються вихованцям.

Контрольну перевірку виконання дітьми основних рухів Ірина Олександрівна проводить **на діагностичних (контрольних) заняттях**. Щоб данні про виконання вихованцями основних рухів були об'єктивними, обстеження проводиться в однакових умовах (краще під час ранкової прогулянки). Термін обстеження не перевищує 4-5 днів. Контрольне заняття педагог будує за певним сюжетом, наприклад: «прийом дітей до школи космонавтів (спортивної школи)». Такий сюжет робить вмотивованою перевірку на силу, витримку, вміння виконувати основні рухи.

Як варіант діагностичного (контрольного) заняття вихователь використовує **гру «Вертушка»**. Кожна дитина чи невеличка група дітей отримує картки, на яких у вигляді піктограм зображені основні рухи та порядок їх виконання. На «станціях» малят чекають «експерти» (вихователь – методист, старша медсестра, інструктор з фізкультури, вихователь групи), які фіксують результати виконання вправ.

Плануючи контрольні заняття, Ірина Олександрівна пам'ятає, що основна їхня мета – навчити дітей правильно й гарно рухатися, розвивати фізичні здібності, виховувати моральні якості, допомогти вихованцям засвоїти техніку виконання рухів.

Індивідуальний підхід

Відомо, що діти одного віку істотно різняться рівнем фізичного розвитку. Тому на заняттях з фізкультури вихователь, здійснюючи особистісно орієнтований підхід, ставить різні вимоги, до засобів і методів фізичного гарту дошкільнят. Провівши певну роботу, визначає рівень фізичної підготовленості дітей за основними видами рухів. Потім умовно поділяє вихованців на підгрупи: «сильні», «середні», «слабкі» (при цьому враховує, до якої групи здоров'я належать); визначає індивідуальні особливості кожного дошкільника; обирає ефективні способи організації дітей на занятті; добирає загально розвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри з урахуванням рівня фізичного розвитку дітей. Індивідуальний підхід вважає обов'язковим у своїй роботі. Стежачи за тим, щоб хлопчики і дівчата виконували програмові вимоги, вихователь водночас не обмежує цим фізичний розвиток дітей. Вправніших, здібніших заохочує до виконання складніших завдань.

Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі потребує постійного якісного та своєчасного аналізу, що забезпечується медико-педагогічним контролем. Тому Ірина Олександрівна враховує особливості росту та розвитку дітей різних вікових груп загалом та кожної дитини зокрема. Для цього на початку навчального року детально ознайомлюється з індивідуальними медичними картками дошкільнят, досконально вивчаючи стан здоров'я кожного вихованця, особливості його фізичного і психічного розвитку. На основі групових карток складає загальну карту фізичного розвитку вихованців закладу.

Доводиться зважати на те, що в дитсадку, де працює педагог, є хворобливі діти. Тому вона окремо виділяє дошкільнят з відхиленнями у здоров'ї. Як показують результати медико-педагогічного контролю, більшість вихованців належить до другої групи здоров'я, тобто мають функціональні відхилення від норми (хоча й не страждають на хронічні захворювання), часто хворіють (чотири і більше разів на рік). До цієї групи включено і дітей, які перенесли гострі захворювання.

Успіхів у фізичному вихованні Ірина Нечипоренко досягає тільки завдяки особистісно орієнтованому підходу до малят, максимальному врахуванню їхніх індивідуальних особливостей. Допомагає вихователеві в цьому карта контролю за фізичним розвитком, з якої видно стан не тільки здоров'я, а й розвитку рухів кожної дитини. Тут визначено антропометричні дані малюка, стан стопи і постави, захворюваність по місяцях і за рік, показники виконання рухів (біг на 10, 20, 30 м, стрибки у висоту, в довжину з розбігу, метання на дальність та інше).

Малюки – «здоров'ячки»

Одним із профілактично – оздоровчих заходів є **організація гуртка «Здоров'ячок»**. Його відвідують діти з незначними порушеннями постави та плоскостопості та ті, які часто хворіють. Заняття проводяться двічі на тиждень у другій половині дня. У гуртковій групі 10 – 12 малят.

Мета: поліпшити стан фізичного розвитку дошкільнят, коригувати порушення їхнього опорно-рухового апарату; формувати правильну поставу, зміцнювати стопу; розвивати гнучкість, витривалість; виховувати любов до фізичної культури, бажання займатися фізичними вправами та діставати задоволення від рухової діяльності.

На заняттях вихователь у доступній формі розповідає дітям про оздоровчий вплив різних вправ на їхній організм. Для малюка розуміння того, що він росте, міцнішає, стає сильнішим і спритнішим, має велике психологічне значення.

Комплекси оздоровчих вправ, дихальної гімнастики, різні види масажу (точковий, самомасаж, масаж стопи), вправи на запобігання плоскостопості, порушенням постави Ірина Олександрівна добирає і організовує таким чином, щоб вони поступово охоплювали всі великі й дрібні м'язи. Пропонує дітям імітацію рухів з відтворенням образів різних тварин, птахів, що сприяє психофізичному розвитку малят. Вчасно підбадьорює кожного малюка, звертає увагу на те, який він міцний, спритний, сильний, як добре виконує

вправи. Так поступово у дітей розвивається впевненість у своїх силах, бажання вчитися, опановувати нові, складніші рухи.

Вихованці з великою радістю та насолодою виконують різноманітні фізичні вправи, які тонізують організм, прискорюють кровообіг, підвищують діяльність органів дихання, серцево-судинної системи, поліпшують обмін речовин.

Разом з батьками

Розуміючи, що всі батьки прагнуть бачити своїх дітей здоровими та життєрадісними, Ірина Олександрівна долучає їх до фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі. З цією метою організовує для них перегляд фізкультурних занять, гімнастики пробудження, ознайомлює їх з різними видами ходьби, бігу, стрибків, проводить бесіди, консультації тощо. Батьки цікавляться у досвідченого вихователя, як додати дитині впевненості й спритності, як правильно організувати її дозвілля. Щороку педагог проводить анкетування батьків, що дає змогу з'ясувати, як у сім'ї організуються прогулянки на лоні природи, який спортивний інвентар є удома. Проаналізувавши анкети, дає батькам поради, допомагає їм набути певних навичок, залучає до активної участі в спортивних святах та розвагах, днях здоров'я, які регулярно проводяться в закладі.

Досягнуті результати

Завдяки систематичній, цілеспрямованій, кропіткій роботі Ірини Нечипоренко в дитсадку постійно зменшується кількість дітей з відхиленнями у фізичному розвитку. Весь комплекс заходів сприяв помітному поліпшенню здоров'я вихованців у цілому, вони стали менше хворіти.

Найцінніше те, що малюки йдуть до школи фізично розвиненими. А втім, можемо й назвати деякі показники виконання основних рухів дітей старшої групи: пробігають 30 м за 5,6 – 6,8 с, у середньому за 6,2 с; стрибають у довжину з місця на відстань 95 – 145 см, у середньому – 125 см; стрибають у довжину з розбігу на 140 – 200 см, у середньому – 165 см; кидають м'яча правою рукою на дальність 6,5 – 14 м, у середньому – 9,5 м.

Ці показники перевищують середньостатистичні, а отже, ключ до успіхів у фізичному вихованні дошкільнят віднайдено.

Таким чином, доходимо висновку: міцне здоров'я, гармонійний розвиток дошкільнят, їхні уміння та навички впевнено виконувати життєво важливі рухи, висока фізична та розумова працездатність – усе це результат хорошої організації Іриною Нечипоренко фізичного виховання в дошкільньому закладі та сім'ї. Тож високих показників готовності дітей до школи можна досягти. **Треба тільки щиро любити свою справу, знати, яким має бути її кінцевий результат, уміти вчити й учитися самому, жити за вимогами не вчорашнього, а вже завтрашнього дня.**