

Запорізький навчально-виховний комплекс «Барвінок»  
Дошкільний підрозділ

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

**«Інноваційні типи занять з  
фізичної культури»**

Підготувала:  
вихователь Жук В.А.  
грудень, 2016р.

**Фізкультурне заняття** — основна форма фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в дошкільному закладі.

Змінюючи підхід до фізичного виховання дошкільнят на сучасний, насамперед потрібно змінити організацію основної форми фізкультурної роботи з дітьми — заняття. Традиційна методична структура заняття з фізичної культури, що розпочинається активним навантаженням (ходьбою та бігом) і передбачає мало не солдатську “муштру” (з шикуваннями-перешікуваннями), на думку М.М. Єфименко, абсолютно не відповідає можливостям і потребам дитячого організму та віковим особливостям малюків. Натомість він пропонуємо еволюційний підхід до побудови занять, що передбачає театралізовано-ігрову форму їх проведення.

Залежно від ступеня (повноти) задіявання основних рухових режимів пропонуємо **чотири принципово нові типи занять** з фізичної культури:

- ♦ заняття у форматі “Повне еволюційне коло”;
- ♦ спеціалізоване заняття;
- ♦ акцентоване заняття;
- ♦ заняття з переважанням одного основного рухового режиму.

### **Заняття у форматі “Повне еволюційне коло”**

На цих заняттях рівною мірою реалізуються вісім основних рухових режимів — від лежачого до стрибкового.

### **Які переваги заняття у форматі “Повне еволюційне коло”?**

- ♦ Можливість тренувати тіло дитини від тім’ячка до п’ят, задіявати майже всі групи м’язів.
- ♦ Реалізація всіх основних рухових режимів.
- ♦ Рівномірне навантаження тулуба, верхніх і нижніх кінцівок.
- ♦ Можливість комплексно розвивати фізичні якості дитини: силу, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість.

### **Коли доречно використовувати такий тип заняття?**

- ♦ Коли треба “підтягнути” групу дітей з відносно низькими показниками фізичного розвитку.
- ♦ Коли до роботи приступає молодий спеціаліст або досвідчений педагог, який бажає опанувати інноваційну технологію М.Єфименка з фізичного виховання дошкільників.
- ♦ За необхідності якомога швидше при звичаїти дітей до нової методики фізичного виховання.

Висновки: з часом тренувальний ефект від таких занять починає знижуватися, оскільки організм дитини поступово адаптується до стандартизованого навантаження. Тому варто чергувати різні типи занять.

### **У чому полягає еволюційний підхід до структури заняття?**

Еволюційний підхід, на відміну від традиційного, дає педагогові та дітям можливість освоювати всі основні рухові режими в їхній філогенетично зумовленій еволюційній послідовності:

I — лежання; V — ходіння;

II — повзання; VI — лазіння;

III — сидіння; VII — біг;

IV — стояння; VIII — стрибки.

Структура такого заняття з фізкультури ніби відтворює еволюцію тваринного світу й людини у мініатюрі: риби -> земноводні -> плазуни -> ссавці -> птахи -> примати -> людина прямоходяча -> людина.

### **Як розподіляється фізіологічне навантаження на занятті?**

У структурі заняття умовно виділяємо **три фази**: *гіпотонічну* — лежання, повзання, сидіння; *нормотонічну* — стояння і ходьба; *гіпертонічну* — лазіння, біг, стрибки.

**Гіпотонічна** фаза відповідає традиційній *підготовчій частині* заняття, у якій дітям спочатку треба розслабитися, зняти зайві м'язові блоки та поступово підготувати організм до більших навантажень у вертикальних положеннях тіла. Частота серцевих скорочень при цьому, залежно від віку, може коливатися в діапазоні 100-120 уд./хв.

**Нормотонічна** фаза вже входить до *основної частини* заняття і ніби підводить організм дітей до пікових фізіологічних навантажень, які зазвичай досягаються до завершення основної частини. Частота серцевих скорочень у цій фазі становить 120-140 уд./хв.

**Гіпертонічна** фаза відповідає фізіологічному піку заняття, максимальному фізичному навантаженню в останній третині основної його частини. Пульс при цьому досягає максимальних значень — у межах 140-180 і більше ударів за хвилину.

Після цього за класичними методичними канонами настає *завершальна частина* заняття, в якій дітей треба перевести в умовну фазу **нормотонії**— фазу відновлення: поступово знизити фізичне навантаження, іррадіацію збудження в корі головного мозку, показники частоти серцевих скорочень та дихання (до вищих за вихідні на 10%). Ця еволюційно зумовлена структура заняття відповідає всім фізіологічним канонам.

Тип заняття “Повне еволюційне коло” передбачає рівномірне задіяння всіх основних рухових режимів в однакових часових пропорціях. Якщо на підготовчу та основну частини (без завершальної) припадає загалом 24 хвилини, то на кожен основний руховий режим — приблизно по 3 хвилини. Однак ця цифра умовна, орієнтовна і може варіюватися в той чи інший бік залежно від віку дітей, календарного циклу та місяця.

У молодшому дошкільному віці доцільно трохи більше часу приділяти лежачо-горизонтальним основним руховим режимам (лежання-повзання-сидінню), тоді як у роботі зі старшими дошкільниками варто робити акцент на вертикалізованих і більш динамічних рухових режимах (лазіння-біг-стрибки).

Розглянутий тип заняття з фізкультури дає змогу створити умови для оптимального, філогенетично зумовленого стимулювання нейронних мозкових структур, що відповідають за рухи дитини, її моторний розвиток. Це, у свою чергу, створює найсприятливіші умови для формування внутрішньокоркових та міжпівкульних нейронних зв'язків, що позитивно впливатиме як на мовленнєвий розвиток дітей, так і на прояви вищих психічних функцій, генератор яких зосереджений у лівій лобовій зоні кори головного мозку.

### **Як будувати сюжет фізкультурної казки?**

З огляду на еволюційну структуру заняття варто будувати й сюжет фізкультурної казки. Дійство слід починати зі спокійних ситуацій: сну, спокою, ховання від чогось або когось (лежання, повзання й сидіння) — і поступово додавати динамічності, наприклад, запропонувати дітям вирушити на пошуки пригод для досягнення поставленої шляхетної мети (стояння, ходьба).

У другій половині основної частини заняття варто збагатити рухово-ігрову драматизацію ситуаціями долаття перешкод, виходу з екстремальних ситуацій, надання допомоги потерпілим, слабким, протистояння злим силам.

Особливість завершальної частини заняття полягає в моделюванні ситуацій радості досягнення мети, справедливої перемоги над негативними персонажами, порятунку слабких, тріумфального повернення додому (до дитячого садка), відпочинку, зустрічі з рідними та близькими, з казковими персонажами.

Сюжетне фізкультурне заняття має стати нормою у повсякденній освітній роботі.

Тема заняття має відповідати загальному сюжету великої тематичної гри (циклу фізкультурних занять) і може узгоджуватися з темами інших занять, які проводяться в дитсадку вихователем, учителем-логопедом, музичним керівником.

Таким чином звичайне заняття з фізичної культури перетворюється на захопливу фізкультурну казку, від чого його ефективність значно зростає!

Продовжимо розмову про сучасні інноваційні типи занять з фізичної культури.

### **“Повне еволюційне коло”**

Суть цього типу заняття полягає в тому, що діти під керівництвом педагога поступово опановують усі вісім основних рухових режимів — від лежання на початку до стрибків наприкінці основної частини. Цей тип заняття краще застосовувати на перших порах втілення авторської технології “Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників”, аби педагогові швидше досягнути еволюційну логіку організації фізичного розвитку дітей.

Але існують й інші варіанти проведення занять, залежно від освітніх завдань, розв'язання яких передбачається.

### **Спеціалізоване заняття з фізичної культури**

Завважимо: у цьому разі слово “спеціалізоване” не стосується роботи з дітьми, які мають різні особливості психофізичного розвитку, а позначає вибір

для заняття одного основного рухового режиму: лежання, повзання, бігу тощо. Це ніби спеціалізація в одному з основних рухових режимів — тому таке заняття і називаємо спеціалізованим.

**Спеціалізоване заняття** з фізичної культури спрямоване на освоєння дітьми одного обраного основного рухового режиму.

Цей тип заняття має як свої методичні переваги, так і певні недоліки, про які треба знати педагогам.

#### **Переваги спеціалізованого заняття**

♦ Якщо все заняття присвячено опануванню обраного (згідно з плануванням) основного рухового режиму, з'являються умови для ефективного засвоєння його дітьми. Наприклад, якщо у багатьох дітей в окремій віковій групі є певні проблеми з повзанням, саме таке заняття дає змогу педагогу приділити більшу увагу опануванню малятами цієї дуже важливої функції. Або якщо частина вихованців групи не вміє лазити по драбині тим чи іншим способом, має сенс запланувати спеціалізоване заняття з лазіння і весь відведений час присвятити вправлянню в рухах цього виду.

♦ Періодичне проведення спеціалізованих занять допомагає педагогу сформувати достатній арсенал вправ з різних основних рухових режимів, який надалі можна успішно використовувати на інших заняттях та в малих формах фізичного виховання дошкільників.

Наприкінці навчального року можна продемонструвати батькам можливості їхніх дітей у найбільш функціональних та тренувальних рухових режимах — таких як лазіння, біг або стрибки. Це будуть дуже ефективні й ефектні заняття!

♦ Під час спеціалізованого заняття можна ефективно розвивати окремі групи м'язів, які задіяні в конкретному основному русі: наприклад, у режимі лежання це м'язи плечового поясу і рук, а у режимі стрибків — м'язові групи тазового поясу та ніг.

#### **Недоліки спеціалізованого заняття**

♦ Працюючи на одному занятті над опануванням дітьми обраного (відповідно до планування) основного рухового режиму, педагог майже не приділяє уваги іншим основним рухам.

♦ Під час такого заняття розвиваються окремі групи м'язів, що забезпечують реалізацію обраного основного руху, але недостатньо ефективно тренуються інші м'язи тіла.

♦ Надмірне напруження певних груп м'язів може призвести до їх перевантаження.

Саме тому слід дуже ретельно планувати проведення спеціалізованих занять, уважно підходити до вибору основного рухового режиму та організації роботи на занятті.

### **СТРУКТУРА СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ЗАНЯТТЯ**

У *підготовчій частині* спеціалізованого заняття слід використовувати вправи з 1-3 основних рухових режимів, які передують тому, що домінуватиме на занятті. Винятком стає лише заняття з лежачого основного рухового режиму — воно почнеться вправами з положення лежачи.

Тобто якщо ви плануєте заняття з основного рухового режиму “ходьба”, його підготовча частина має починатися із сидіння та стояння, що передують ходьбі. У разі ж проведення заняття з бігу його підготовча частина розпочнеться з ходьби.

Тільки **основна частина** спеціалізованого заняття складається з вправ обраного режиму. При цьому до підготовчої частини (3-5 хвилин) входять вправи з режиму, що йому передує.

**Заключну частину** заняття можна проводити у двох варіантах. Якщо це заняття з лежачо-горизонтованого основного рухового режиму (лежання, повзання, сидіння), то наприкінці треба поступово вертикалізуватися до положення стояння та ходьби, щоб залишити залу або майданчик. Другий варіант заочної частини — коли проводиться заняття з динамічного, функціонального основного рухового режиму (лазіння, біг або стрибки). У цьому випадку слід обов’язково відновити діяльність провідних функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м’язової, нервової), поступово переходячи з дітьми до 1-3 попередніх основних рухових режимів. Наприклад, якщо заняття було присвячено стрибкам, то на завершення треба зробити 2-3 вправи з легкого бігу і поступово перейти до ходьби (спочатку спортивної, а потім і звичайної).

### **ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ**

Дотримуючись календарно-тематичного плану, педагог поступово проводить спеціалізовані заняття з фізичної культури за відповідними основними руховими режимами. Спочатку кілька занять з лежання, потім настане черга занять з повзання, згодом — із сидіння. Зрештою, на завершення навчального року (у весняному календарному циклі) можна буде перейти до найбільш функціональних занять: з лазіння, бігу і, насамкінець, зі стрибків. Кількість таких занять у різних вікових групах та в різні календарні цикли буде інакшою — вона регламентується перспективним планом-графіком для кожного з чотирьох календарних циклів.

### **ЯК ОБРАТИ ТИП ЗАНЯТТЯ**

- ♦ Якщо ви помічаєте в дітей відставання у формуванні вмій та навичок у якомусь конкретному основному руховому режимі, є сенс провести з ними кілька спеціалізованих занять з домінуванням цього режиму.
- ♦ Якщо ж діти досить ефективно засвоюють рухи в усіх восьми основних рухових режимах, краще обрати для них тип заняття “повне еволюційне коло”, поступово збільшуючи навантаження в кожному з цих режимів.
- ♦ Коли вам треба підготувати дітей до змагань або виступів, бажано заздалегідь провести серію занять у тому режимі, який буде задіяний у змаганні.
- ♦ Тип заняття “повне еволюційне коло” — універсальний, тож на перших порах роботи за авторською методикою можна застосовувати лише його.

Можна чергувати ці два типи заняття з фізичної культури, орієнтуючись на календарно-тематичне планування: наприклад, провести 2-3 заняття з повзання, а потім 2-3 заняття типу “повне еволюційне коло”, роблячи акцент на вправах із сидіння.

**Акцентоване заняття** з фізичної культури передбачає задіювання всіх восьми основних рухових режимів з акцентом на одному з них.

Це означає, що на занятті на якийсь один ОРР відводиться більше часу, ніж на інші.

Наприклад, фізкультурне заняття зі старшими дошкільнятами триває приблизно 30 хвилин (для зручності візьмемо 32 хвилини). Якщо розподілити цей час між вісьмома основними руховими режимами, то вийде приблизно по 4 хвилини на кожний. Так відбувається під час заняття типу “повне еволюційне коло”. На акцентованому ж занятті на один з режимів, наприклад стрибковий, буде відведено більше часу — 8-10 хвилин, що становитиме близько 25-30% від загального часу заняття.

Завважмо: зазначений тип заняття має як методичні переваги, так і недоліки.

### **Переваги акцентованого заняття**

- ♦ Задіюються всі вісім ОРР, що робить заняття досить гармонійним з огляду на *принцип комплексності*: діти мають змогу вправлятися в лежанні, повзанні, сидінні, стоянні, ходьбі, лазінні, бігу та стрибках (тобто задіяні всі частини тіла — від головишиї й аж до стоп).
- ♦ Розвивається весь комплекс фізичних якостей: сила, гнучкість, спритність, швидкість та витривалість.
- ♦ Акцент на окремому ОРР дає змогу зберігати від заняття до заняття можливість досягти бажаного тренувального ефекту в опануванні того чи іншого основного руху.
- ♦ Методичний акцент на занятті — запорука чіткого й системного планування фізичного виховання дошкільнят, починаючи з акценту на лежанні та повзанні й завершуючи кожен тримісячний цикл акцентом на бігу та стрибках.

Водночас пам'ятаймо: роблячи акцент на одному з основних рухових режимів (віддаючи йому до третини загального часу заняття), педагог мусить зменшувати до мінімуму час на опанування інших семи. Іноді це становить по 2-3 хвилини, яких, звісно, замало для повноцінного (ефективного) засвоєння вправ у кожному ОРР.

### **Коли доречний такий тип заняття**

- ♦ У роботі з дітьми середньої й старшої груп, у яких уже сформовано достатній рівень загального фізичного розвитку.
- ♦ Коли поставлено мету акцентованого розвитку певних фізичних якостей: наприклад гнучкості, спритності, витривалості тощо.
- ♦ За потреби підвищити тренувальний вплив насамперед на серцево-судинну та дихальну системи з метою реально стимулювати фізичний розвиток дитини.

Обираючи той чи інший тип заняття, педагог має прагнути до того, щоб позитивний освітній ефект від нього був якнайвищим, а методичні втрати — мінімальними.

Література:

1. ж. «Дошкільне виховання» №11, 2015 р., стр. 10 – 13
2. ж. «Дошкільне виховання» №4, 2016 р., стр. 14 – 17
3. ж. «Дошкільне виховання» №8, 2016 р., стр. 12 – 15