

ЗМІСТ

Передмова	6
-----------------	---

Розділ 1. Педагогічні засади фізичного виховання дітей

дошкільного віку в сучасних умовах.....	8
1.1. Системи фізичного виховання дітей дошкільного віку	8
Система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта	8
Вальдорфська педагогіка	
про фізичне виховання дітей дошкільного віку	11
Методика Марії Монтесорі	13
Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят:	
авторський стиль роботи М.М. Єфименка	16
Система фізичного виховання дітей сім'ї Нікітіних	20
Система загартування П.К. Іванова «Детка»	22
Система формування рухових навичок дітей Глена Домана	25
Фізичний розвиток дитини за методикою Сесіль Лупан	28
1.2. Завдання фізичного виховання дітей	
раннього і дошкільного віку в освітніх програмах	
(державних, регіональних, альтернативних, авторських)	31
1.3. Турбота про здоров'я дітей як важлива складова	
іміджу сучасного дошкільного закладу	70

Розділ 2. Науково-практичні аспекти фізичного

виховання дітей дошкільного віку	88
2.1. Проведення наукових досліджень у галузі фізичного	
виховання дітей від народження до вступу до школи	88
2.2. Виконання завдань фізичного виховання дітей	
дошкільного віку в процесі педагогічних практик	
на базі дошкільних закладів	103

Розділ 3. Методичне забезпечення дисципліни

«Теорія і методика фізичного виховання дітей	
дошкільного віку»	116
Орієнтовний розподіл годин за темами курсу дисципліни	
«Теорія і методика фізичного виховання дітей	
дошкільного віку»	116

Зміст програми	118
<i>Модуль 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання</i>	118
<i>Модуль 2. Особливості методики використання засобів</i> <i>фізичного виховання</i>	119
<i>Модуль 3. Основні форми роботи з фізичного виховання</i> <i>в дошкільних навчальних закладах</i>	121
<i>Модуль 4. Організація фізичного виховання дітей</i> <i>дошкільного віку</i>	122
Плани практичних і лабораторних занять із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку»	123
<i>Оцінювання знань студентів з предмета</i>	153
<i>Тести</i>	154
<i>Ключ до тестів</i>	171
Орієнтовна тематика, зміст і науковий апарат курсових робіт з фізичного виховання дошкільників	172
Орієнтовна тематика, зміст і науковий апарат дипломних робіт із фізичного виховання дошкільників	186
Орієнтовна тематика, зміст і науковий апарат магістерських робіт із фізичного виховання дошкільників	192
Запитання до екзамену	198
Практичні завдання	201
Глосарій	203
Список літературних джерел	207

ДОДАТКИ

<i>Додаток А. Приклади нестандартного фізкультурного</i> <i>обладнання</i>	213
<i>Додаток Б. Напрями тематичної перевірки з фізичного</i> <i>виховання в дошкільному навчальному закладі</i>	214
<i>Додаток В. Орієнтовні питання для самостійної письмової</i> <i>роботи з курсу «Теорія і методика фізичного виховання</i> <i>дітей дошкільного віку»</i>	216
<i>Додаток Г. Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні</i> <i>для дітей першої молодшої групи</i>	222
<i>Додаток Д. Приклади комплексів ранкової гімнастики</i>	225
<i>Додаток Е. Схема аналізу ранкової гімнастики</i>	228
<i>Додаток Ж. Схема аналізу фізкультурного заняття</i>	230
<i>Додаток З. Приклади кросвордів</i>	233
<i>Додаток К. Схема написання конспекту рухливої гри</i>	237

<i>Додаток Л. Схема аналізу рухливої гри</i>	<i>238</i>
<i>Додаток М. Схема написання конспекту заняття з фізичної культури</i>	<i>240</i>
<i>Додаток Н. Приклади конспектів занять із фізичної культури для дітей дошкільного віку</i>	<i>242</i>
<i>Додаток П. Схема проведення фізкультурного свята</i>	<i>255</i>
<i>Додаток Р. Схема аналізу фізкультурного свята</i>	<i>256</i>
<i>Додаток С. Протокол обстеження основних рухів</i>	<i>256</i>
<i>Додаток Т. Методика комплексного обстеження фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (за Е.Я. Степаненковою)</i>	<i>257</i>
<i>Додаток У. Орієнтовна тематика доповідей з фізичного виховання дітей на батьківських зборах</i>	<i>270</i>

ПЕРЕДМОВА

Завдання забезпечення повноцінного фізичного розвитку дитини, зміцнення її фізичного, психічного й духовного здоров'я в усі часи було першочерговим. Сьогодні воно набуває особливої актуальності в умовах глобальної екологічної кризи й погіршення здоров'я підрастаючого покоління. Саме розв'язанню цього завдання слугуватиме посібник «Фізичне виховання дітей дошкільного віку».

Посібник розроблений відповідно до типової навчальної програми курсу «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» (уклад. О. Л. Богініч. – К. : Освіта України, 2005), рекомендованої Міністерством освіти і науки України як програма для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» вищих педагогічних навчальних закладів. Він є своєрідним доповненням навчального посібника: Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми, 2004.

Пропонований посібник складається з трьох розділів, глосарія, списку основних і додаткових літературних джерел, додатків. У першому розділі розглянуті системи фізичного виховання дітей дошкільного віку; окреслені завдання фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку, що презентують сучасні державні, авторські, альтернативні освітні програми; визначені особливості створення іміджу сучасного дошкільного закладу, у якому турбуються про збереження й зміцнення здоров'я вихованців.

У другому розділі висвітлені питання здійснення наукових досліджень з фізичного виховання дітей раннього й дошкільного віку майбутніми вихователями на рівні курсових, дипломних і магістерських робіт; охарактеризовані завдання фізичного виховання дошкільників, які виконують студенти під час проходження педагогічних практик у дошкільних закладах.

Третій розділ посібника містить тематичний план і програму курсу «Теорія і методика фізичного виховання», розробки практичних і лабораторних занять, систему оцінювання навчальних дося-

гнень студентів відповідно до вимог кредитно-модульної системи. Кожне практичне чи лабораторне заняття містить завдання для самостійної та індивідуальної роботи студентів, методичні рекомендації щодо його проведення та список літературних джерел. Практичні й лабораторні заняття передбачають застосування інтерактивних технологій навчання. Послідовність тем зумовлена логікою викладення матеріалу і має забезпечити успішну трансформацію теоретичних знань у практичні вміння та навички майбутніх вихователів. Для підсумкового контролю з курсу «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» пропонуються тести. У глосарії наведені основні поняття, якими мають вільно оперувати студенти після вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання».

Додатки містять тематику, науковий апарат, орієнтовний перелік літературних джерел до курсових, дипломних і магістерських робіт, тематичні кросворди, творчі роботи студентів, розробки рольових ігор, схеми написання конспектів занять із фізичної культури, рухливих ігор, спортивного свята тощо, а також схеми аналізу зазначених форм організації фізичного виховання дошкільників, довідки тематичних перевірок роботи ДНЗ з питань фізичного виховання, орієнтовні теми батьківських зборів, консультацій.

Цей посібник у комплексі із посібником «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку» покликаний забезпечити більш ґрунтовну підготовку майбутніх вихователів до виконання завдань із фізичного виховання дітей дошкільного віку в сучасних умовах. Посібник розрахований на студентів спеціальності «Дошкільна освіта» вищих навчальних закладів, магістрантів, викладачів вищих навчальних закладів, які викладають дисципліну «Теорія і методика фізичного виховання». Матеріал третього розділу і додатків може бути використаний для занять на курсах підвищення кваліфікації вихователів дошкільних навчальних закладів.

Педагогічні засади фізичного виховання дітей дошкільного віку в сучасних умовах

1.1. Системи фізичного виховання дітей дошкільного віку

У процесі становлення теорії і практики фізичного виховання людини в зарубіжній та вітчизняній педагогіці сформувалася низка систем фізичного виховання й розвитку дітей дошкільного віку. На нашу думку, на особливу увагу заслуговують: система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта, ідеї вальдорфської педагогіки про фізичне виховання дітей дошкільного віку, методика Марії Монтессорі, театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят М.М. Єфіменка, система фізичного виховання дітей у сім'ї Нікітіних, система загартування П.К. Іванова «Детка», система формування рухових навичок дітей Глена Домана, методика фізичного розвитку Сесіль Лупан.

Серед багатьох систем фізичного виховання дорослим складно вибрати ту, яка була б ідеальною для їхнього малюка. Зважаючи на це, подамо коротку характеристику окремих систем і методик із зазначенням їх авторів, для того щоб допомогти дорослим зрозуміти, що саме потрібно їхній дитині для повноцінного фізичного розвитку.

Система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта

Особливе місце в розвитку наукових основ фізичного виховання посідає вчення Петра Францовича Лесгафта (1837–1909), автора оригінальної, науково обґрунтованої системи. Він увійшов в історію науки як учений-анатом, лікар, педагог. У науковій діяльності вченого значне місце посідає розроблення питань фізичного виховання дітей, про що свідчить тематика більшості наукових праць (загальною кількістю – 130).

Система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта ґрунтується на законах гармонії, поступовості й послідовності розвитку людини. Виконання фізичних вправ Петро Францович розглядав як єдиний одночасний процес духовного і фізичного вдосконалення дитини. Він наголошував на ролі слова педагога, зверненого до свідомості дитини, що виключає механічне наслідування показаного зразка. В основу запропонованої системи він поклав дидактичні принципи, зокрема свідомості, у виконанні фізичних вправ, не применшуючи при цьому ролі інших. П.Ф. Лесгафт наполегливо рекомендував урахувати в процесі фізичного виховання вікові, статеві та індивідуальні особливості дітей.

У фундаментальній праці «Керівництво з фізичної освіти для дітей шкільного віку» вчений науково обґрунтував концепцію фізичного виховання людини, яка містить такі положення:

- системи фізичного виховання підпорядковуються закономірностям фізіології. Паралельно з розвитком фізіології постійно повинні переглядатися та вдосконалюватися фізичні вправи;
- фізичне виховання є необхідним чинником формування гармонійно розвиненої людини. Тільки гармонійно розвинена людина здатна в усіх галузях життя виконувати суспільні обов'язки з найбільш економним використанням енергії і в найкоротший термін;
- гармонійний розвиток ґрунтується на єдності фізичних і духовних сил людини й відбувається за провідної ролі свідомості;
- навчання паралельно з фізичним вихованням фактично є частковою передачею навчального матеріалу, який накопичено суспільством у процесі історичного розвитку;
- нормального фізичного розвитку дитини можна досягти тільки за умови впровадження науково обґрунтованої системи фізичної освіти;
- фізичне виховання є функцією загальної педагогіки. У процесі навчання фізичних вправ більшу увагу слід приділяти поступовості, послідовності, віковим особливостям дітей, тобто загальним принципам дидактики [2, 37].

Спираючись на наукові досягнення анатомії, фізіології, антропології, П.Ф. Лесгафт запропонував класифікацію фізичних вправ (рухових дій) та ігор, яка складається із чотирьох розділів (груп). Так, до першої групи, на його думку, належать прості рухи, що застосовуються в молодших класах, щоб навчити дитину володіти своїм тілом (рухи головою, тулубом, кінцівками), та складні, такі,

як, наприклад, ходьба, біг, метання. Він пропонував дітям виконувати рухи після пояснення педагога, без показу. Це, на думку П.Ф. Лесгафта, мало сприяти їх свідомому виконанню.

До другої групи він відніс вправи з поступовим збільшенням зусиль, які застосовуються в середніх класах, де діти вчаться долати труднощі, що постійно зростають, та нові, більш складні перепони (вправи з палицями, гилями, метання металевих або дерев'яних куль, стрибки, боротьба, лазіння тощо). Вага предметів для метання має поступово збільшуватися, час долання відстані під час ходьби чи бігу скорочуватися, а дистанція – подовжуватися.

У третю групу П.Ф. Лесгафт об'єднав рухові дії, пов'язані з орієнтацією в просторі або часі. Вони пропонувалися для застосування в старших класах. Це метання в ціль, біг у заданому темпі, стрибки на певну відстань тощо.

Четверту групу склали різні ігри, плавання, прогулянки, походи, екскурсії, біг на ковзанах, лижах, фехтування, що П.Ф. Лесгафт рекомендував застосовувати в усіх класах паралельно з наведеними вище.

Кожну групу рухів педагог поділив на підрозділи, покликані виконувати певне педагогічне завдання. При цьому П.Ф. Лесгафт приділяв значну увагу методам навчання, створивши учення про роль методів «слова» та «показу» в процесі фізичного виховання дітей. Учений вважав, що педагог повинен досконало знати свій предмет, володіти достатніми знаннями з анатомії, фізіології, психології, а також бути стриманим, охайним, витонченим у рухах.

П.Ф. Лесгафт також розробив теорію і методику рухливих ігор. Рухлива гра визначалася ним як вправа, за допомогою якої дитина готується до життя. Ігри, на його переконання, розвивають моральні якості особистості – дисциплінованість, чесність, правдивість, витримку. Учений розглядав гру як цінний засіб фізичного виховання особистості дитини. Особливу увагу при цьому він звертав на застосування народних ігор, підкреслюючи їх важливу виховну роль. В іграх, як наголошував педагог, діти відтворюють те, що бачать, тому рекомендував більше часу проводити на свіжому повітрі в іграх та фізичних вправах [11].

У своїх працях П.Ф. Лесгафт подає науково обґрунтовану критику зарубіжних систем, особливо німецької і шведської, доводячи, що вправи цих гімнастик (особливо німецької) не відповідають анатомічній будові організму дітей і є шкідливими в педагогічному сенсі. Аналізуючи структуру фізичних вправ, педагог з'ясував роль таких їх характеристик, як сила, амплітуда, напрямок, швидкість.

Основні положення теорії фізичного виховання, які розробив П.Ф. Лесгафт, не втратили своєї актуальності й сьогодні. Так, ідея гармонійного розвитку, необхідність керуватися дидактичними принципами у навчанні дітей фізичним вправам; методика оволодіння рухами свого тіла поетапно від вивчення правильних форм руху шляхом поступового збільшення напруження до вироблення навичок орієнтування в часі та просторі повністю перенесені до сучасної традиційної системи фізичного виховання дітей. Теорія П.Ф. Лесгафта стала міцним підґрунтям для подальшого розвитку науки про фізичне виховання дітей, зокрема дошкільного віку.

Вальдорфська педагогіка про фізичне виховання дітей дошкільного віку

Вальдорфська педагогіка – одна з моделей альтернативної вільної школи, є сукупністю методів і прийомів виховання та навчання, яка ґрунтується на антропософській інтерпретації розвитку людини як цілісної взаємодії тілесних, душевних і духовних факторів. Розроблені німецьким філософом Рудольфом Штейнером (1861–1925) методологічні й дидактико-методичні основи вальдорфської педагогіки є фундаментом роботи відповідних шкіл, перша з яких була відкрита в Штутгарті (1919).

Згідно з положеннями вальдорфської педагогіки фізичний й інтелектуальний розвиток дітей не потребує форсування ззовні. Дорослі повинні піклуватися про те, щоб у дітей було достатньо можливостей для рухливих ігор у приміщенні й на повітрі, щоб вони могли стрибати, лазити, бігати, ходити. А це вимагає спеціального майданчика для прогулянок та обладнання, яке допомагало б дітям задовольняти природні потреби в активному русі [3].

У вальдорфському дитячому садку значна увага приділяється вільній грі. Діти можуть гратися 1,5–2 години протягом дня. Кожна дитина любить гратися, адже вона відчуває потребу в грі. Вільна гра – це природний шлях, йдучи яким, дитина набуває вмінь та навичок. При цьому найбільш природно відбувається процес знайомства дитини з навколишнім світом, оскільки під час гри вона часто використовує предмети, що її оточують. Вільній грі відведено важливу роль у розвитку фантазії дитини та мобілізації всіх її творчих сил. У процесі вільної гри дитина переживає різноманітні емоції, перевтілюючись у різні образи. Під час гри дитина також удосконалює своє мовлення. Молодші діти збільшують свій словниковий запас, спілкуючись із дітьми старшого віку.

«Гра в колі» – ще одне спеціальне щоденне заняття. Це літературно-музична композиція, яка виконується в колі й супроводжується

рухами відповідно до тексту. Для цієї гри дорослий використовує пісні, вірші, пальчикові або рухливі ігри, скоромовки, лічилки і навіть казки. «Гра в колі» може бути простою або складною з огляду на мету її проведення. Під час гри діти багато рухаються. Словесні образи вони передають рухами рук, тіла, ходи, в усьому наслідуючи дорослого. Усе це надає багато можливостей для розвитку мовлення, позитивно впливає на сферу відчуттів дитини.

«Гра в колі» триває в середньому 15–30 хвилин і відображає певну пору року, свято або розкриває зміст різних видів людської діяльності (наприклад, працю шевця, садівника, коваля, рибалки). Матеріал літературно-музичної композиції добирається педагогом з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, типу їхнього темпераменту, із використанням елементів протилежного змісту: велике і маленьке, легке і важке, швидке і повільне.

Іншим здобутком вальдорфської педагогіки є пальчикова гра. Це промовляння вихователем разом із дітьми вірша з одночасним відтворенням його змісту за допомогою рук та пальців. Такий вид гри сприяє активізації роботи клітин мозку, інтелект дитини при цьому розвивається природним шляхом. Дія дитини в пальчиковій грі ґрунтується на наслідуванні дорослих. Чудовим матеріалом для пальчикової гри можуть бути народні пісні, вірші тощо. Пальчикова гра також забезпечує навантаження на дрібну моторику рук, що сприяє вдосконаленню диференційованих рухів, впливає на розвиток тактильних відчуттів, мовлення, манери спілкування дитини [3].

Ігри такого типу покликані концентрувати увагу дітей, що може бути час від часу використане батьками, але зловживати цим не можна. Тому такі ігри слід використовувати помірно, кілька разів упродовж дня.

Особливістю вальдорфського дитячого садка є методика навчання та організації рухливої гри, що базується на наслідуванні дітьми дій дорослого, який веде гру. Рухлива гра позитивно впливає на фізичний, інтелектуальний, емоційний розвиток дитини. Показово, що дитина в процесі рухливої гри реалізує себе як соціальна істота, учиться співпереживати.

Важливою умовою, яка відрізняє вальдорфську рухливу гру від спортивної, є те, що вона має образний сюжет і позбавлена елементу змагання. У вальдорфському садочку широко використовуються музично-ритмічні ігри, які, крім естетичного почуття, виховують у дитини почуття ритму і гармонії.

Власний український досвід вальдорфської педагогіки, зокрема з фізичного виховання дітей, є поки що незначним, оскільки в Укра-