

796.42 (082)  
Л 38

# ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ



УДК 796.01.1

## ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ВПРАВ

**Постановка проблеми.** У Законі України «Про освіту» фізична культура розглядається як складова частина культури суспільства, а фізичне виховання і спорт - як найважливіші напрямки соціальної політики держави. Фізична культура є складовою частиною загальної культури і, тому є обов'язковим розділом гуманітарної частини освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість. Тобто фізичне виховання є засобом виховання всебічно розвиненої особистості. Період дошкільного дитинства є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення особистості, а тому очевидним є пріоритетність фізичного виховання саме в цьому віці.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Проблеми фізичного виховання знайшли вирішення у теоретичних і методичних дослідженнях Є. Леві-Гориневської, Г.Бикової, Т.Осокіної (система занять з фізичної культури). Цілісну систему фізичного виховання дітей дошкільного виховання дітей дошкільного віку розробив Е.Вільчковський. Удосконалення основних рухів під час різних форм організації фізичного виховання - Г.Шалигіною, О.Богініч [5, с. 40].

Як зауважував В. Сухомлинський, турбота про здоров'я дитини є не просто комплексом санітарно-гігієнічних норм і правил, а передусім турботою про гармонійну повноту всіх її фізичних і духовних сил. Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною [5, с. 37].

Н.Волкова зазначає, що фізичне виховання - це система заходів, спрямовані на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвитку фізичних можливостей, рухових навичок і вмій. Т.Поніманська вважає, фізичне виховання дітей дошкільного віку - це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей [5, с. 34].

**Метою статті** є розгляд проблеми впровадження спортивних ігор та вправ в педагогічному процесі та значення у формуванні фізичної підготовленості старших дошкільників.

Спортивні ігри - це види ігрових дій, основою яких являються різні технічні і тактичні прийоми поразки в процесі протиборства окремої цілі. Спортивні ігри сприяють удосконаленню діяльності основних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшенню фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей, вихованню позитивних морально-вольових якостей. Дуже важливо те, що спортивні ігри сприяють вихованню у дошкільників позитивних рис характеру, створюють сприятливі умови для виховання дружніх відносин у колективі, взаємодопомоги [3, с.10].

Дії з елементами спортивних ігор - це складні види рухової діяльності дітей, які мають свою техніку і правила, вони емоційно забарвлені. До таких ігор належать: городки, бадмінтон, футбол, хокей, баскетбол, дитячий волейбол, настільний теніс. Знайомство дітей зі спортивними іграми починають з кінця середньої групи. Треба враховувати, що дітям старшого дошкільного віку доступні лише деякі правила, тактичні комбінації та основні технічні прийоми. Спортивні ігри треба розучувати на спеціальних фізкультурних заняттях з усіма дітьми, потім насичувати ними і самотійну рухову діяльність малюків. Проводити їх бажано на свіжому повітрі [4, с. 34].

З досвіду роботи вихователя-методиста Скрипки Н.Г., процес навчання спортивних ігор включає три етапи:

Перший - ознайомчий (2-3 тижні), мета: створити інтерес до спортивних ігор, ознайомити з інвентарем, його властивостями, навчити ним користуватися.

Другий - підготовчий, допоміжний (3-5 тижнів), мета: засвоїти основні елементи техніки, без яких не можлива потім сама гра. Проводяться спеціальні підготовчі вправи та ігри на їх основі.

Третій - основний (більш тривалий), мета: вдосконалювати технічні прийоми гри, засвоїти прості тактичні комбінації, гру за спрощеними правилами [2, с.93].

Тривалість спортивних ігор починається з 10 хвилин і збільшується до 20-30 хвилин із перервами для відпочинку.

Захопленість дітьми грою підсилює фізіологічний стан організму. Окрім цього, спортивні ігри вправи поповнюють і збагачують словниковий запас такими словами, як «ракетка», «волан», «стійка» (бадмінтоніста або тенісиста), «городки», «кегли», «біта» і н.. Спортивні ігри знімають нервову напругу, допомагають вільному вираженню емоцій.

У існуючих сучасних програмах виховання дітей, що реалізуються сьогодні педагогами дошкільних закладів, перераховані спортивні ігри і спортивні вправи, які можуть бути включені в руховий режим дитячого садку [1]. Це - хокей, футбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон, а також катання на санках, велосипеді і самокаті, лижах і ковзанах, плавання, ковзання по льодовій доріжці.

У спортивній та педагогічній літературі описаний їх зміст, проте більшості педагогам важко у вибудовуванні системи вчення дітей тій або іншій грі, спортивній вправі і найчастіше обмежуються тим, що виносять на прогулянку спортивне устаткування і надають дітям повну самостійність в його використанні. Але лише цілеспрямоване, планомірне, не рідше 1-2 раз на тиждень вчення спортивним іграм і спортивним вправам дасть дітям можливість по-справжньому відчувати азарт спортивної гри і її користь.

Вирішальна роль у керівництві спортивними іграми і вправами належить вихователю. Дошкільники не здатні регулювати величину фізичних навантажень, не вміють самостійно освоювати фізичні вправи, передбачені програмою. Їм потрібна допомога вихователя в освоєнні техніки і елементів тактики спортивних вправ, ігор. Тому педагог обов'язково повинен знати техніку вправ і елементів спортивних ігор. Власний приклад педагога, фізична підготовка, бадьорість, оптимістичний настрій, щире прагнення прищепити дівчаткам і хлопчикам любов до фізичної культури благотворно впливають на них.

Спортивні вправи (їзда на велосипеді, катання на санках і так далі) і початкові елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, бадмінтон тощо) завжди дуже цікаві дошкільникам. Розвивальні спортивні ігри завжди стимулюють пізнавальну активність дитини, вчать її контролювати свою поведінку, створюють ситуацію активного розвитку загальних розумових здібностей, перш за все, спостережливості і допитливості.

Розвивальні спортивні ігри вирішують наступні завдання:

- Учать дітей правильно називати фізичні вправи, помічати схожість і відмінності в техніці їх виконання;
- Учать порівнювати технічні елементи рухів, уміти складати з частин ціле, бачити загальне в схемі і малюнку;
- Знайомлять дітей з технічними елементами спортивних вправ і ігор, а також учать класифікувати їх по видах;
- Дають дітям уявлення про різні види спорту [3, с. 13].

**Висновки.** Таким чином, у світлі вимог до сучасної освіти, одним із головних завдань є формування системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загально-виховний ефект, що є запорукою оптимального фізичного і розумового розвитку дитини. Використання елементів спортивної технології у дошкільному фізичному вихованні дозволить оптимізувати процес формування гармонійно розвиненої, фізично підготовленої до життя особистості.

#### Список використаних джерел

1. Базова програма розвитку дошкільного віку «Я у світі» / наук. ред. та упор. О.Л. Кононко. - К.: Світич, 2008. - 430с.
2. Бібліотечка вихователя дитячого садка / спортивні ігри в дитячому садку. - №5. -2002. -28с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Едуард Станіславович Вільчковський, Олександр Іванович Курок : навч. пос. 2-ге видання, доп. - Суми: ВТД «Університетська книга», - 2008. - 428с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л. Д. Глазырина| Старший возраст : пособ. для педагогов дошк. учрежд. - М. : Владос, 2001. - 246с.
5. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: «Академвидав», 2006. - 456с. (Альма-матер).