

УДК 371.4:373.2.037

## МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ІЗ ДОШКІЛЬНИКАМИ

Пахальчук Н.О., Дабіжа Л.П.

Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

Гайдукевич Г.

Старопольська Школа Вища (м. Кельце, Польща)

Модернізація сучасної освіти пропонує нові вимоги до професійної освітньої діяльності. В статті представлені алгоритми проведення фізичних вправ з дошкільниками. Автори виділяють завдання, методи, алгоритми дій вихователя. Науковці визначають структуру рухової діяльності в кожній віковій групі. Таким чином, в контексті дисципліни «Методи фізичного виховання дітей» студенти набувають навичок використання визначених алгоритмів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, діти дошкільного віку, вправи.

**Постановка проблеми.** Демократичні процеси, що відбуваються в державі, вимагають вироблення нових суспільних вимог до освіти, зокрема, її дошкільної ланки як основи соціокультурного становлення особистості. Аналіз праць Е. Вільчковського, Н. Ветлугіної, О. Богініч, Н. Денисенко, Л. Глазиріна, М. Єфименка та ін. засвідчує, що одним із засобів ефективного фізичного розвитку дітей є фізичні вправи, музично-ритмічні і танцювальні рухи, співи, що входять у зміст фізичного і музичного виховання дошкільників і складають структуру занять такого виду. Завдяки цьому розвиваються рухові якості особистості (витривалість, спритність, гнучкість тощо).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У контексті нашого дослідження особливого значення набувають методика проведення загальнорозвивальних вправ з дошкільниками (П. Буциньська, В. Васюкова, Г. Лескова та ін.); загальні підходи до організації рухової активності дітей (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Н. Кожухова, Е. Степаненкова та ін.); використання різних засобів активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку (Н. Андранко, Л. Бейба, Г. Гаркуша, О. Дубогай, М. Єфименко, С. Нечай, К. Утробіна та ін.); використання загальнорозвивальних вправ в системі фізичного виховання закладу дошкільної освіти (Л. Загородня, Н. Кожухова, М. Комісарик, І. Лущик та ін.); формування естетичного досвіду дітей засобами загальнорозвивальних вправ (М. Єфименко, Т. Ротерс, Н. Пахальчук та ін.)

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Методика організації загальнорозвивальних вправ з дошкільниками широко представлена в методичній літературі. Проте досвід роботи зі студентами спеціальності «Дошкільна освіта» виявив необхідність розробки алгоритмів, коротких схем роботи для вихователя, інструктора з фізичної культури з даної проблеми.

**Формулювання цілей статті** – представлення алгоритмів проведення загальнорозвивальних вправ з дітьми дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Виконуючи загальнорозвивальні вправи діти навчаються розчленовувати складні дії на окремі самостійні рухи з одночасним синтезом цих рухів у нових сполученнях. Ці вправи розвивають відчуття рівноваги, окомір, ритм, рухову пам'ять; пізнаються швидкість, напрямки рухів, м'язові зусилля. Для запису загальнорозвивальних вправ зручно користуватися таблицею, в якій вказується зміст, дозування та методичні вказівки під час виконання вправ. Наведемо алгоритм запису загальнорозвивальних вправ:

1. Назва: «Колобок», «Зайчик», «Піднімання обруча вгору» тощо.

2. В.п. – вказується спочатку положення тіла, ніг, рук, рук з предметом. Наприклад, в.п. – о.с. (тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п'яти разом, носки на ширині ступні); о.с., руки в сторони, о.с., ноги нарізно. Положення тіла: стоячи (не вказується); сидячи або сид; лежачи (на спині, на животі, на правому (лівому) боці); стоячи або стійка (на колінах); упор (стоячи на колінах, присів). Положення ніг: нарізно, схресно, широка стійка, вузька стійка, основна стійка, зімкнута стійка; вперед, зігнуті, схресно, на п'ятах (сіди). Положення рук: вниз (не вказується), вгору, на пояс, в сторони, за голову, до плечей, перед грудьми, перед собою, за спину, назад. Приклад: в.п. – сидячи, ноги схресно, руки в сторони. 1 – поворот вправо, руки за спину; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в іншу сторону. При поворотах ноги з місця не зрушувати. Повторити 4 рази.

3. Рахунок: 1 – ...; 2 – ...; 1-2 – ...

4. Дихання: В.п. – ... (вдих). 1 – ... (видих); 2 – ... (вдих) тощо.

5. Повтори. Повторити 6 разів. Повторити 10-12 разів.

На основі аналізу методичної літератури [1–6 та ін.] нами визначено головні завдання, методи, вимоги до виконання загальнорозвивальних вправ для кожної вікової групи. Для дітей третього та четвертого років життя головними завданнями є: виховувати в дітей інтерес і бажання займатися вправами; привчати починати і закінчувати вправу всім одночасно за сигналом вихователя; рухатись активно, природно, не напружено; правильно виконувати вправу з різних вихідних положень: стоячи (більшість вправ), сидячи, лежачи на спині в узагальненому вигляді; дотримуватись основного напрямку руху окремих частин тіла за допомогою наочних орієнтирів і наслідуючи показ вихователя; повторювати добре відомий рух спочатку з вихователем, потім самостійно.

Окреслимо методи, які необхідно використовувати у цій віковій групі. Наочні: постійний зразок для наслідування, зорові орієнтири. Не використовуються попередній показ вправи. Кількість орієнтирів має бути обмеженою. Словесні: образні порівняння, пояснення, вказівки. Пояснення має цілісний характер («Присіли, постукали прапорцями об підлогу, встали»). Вихователь промовляє дії («Крокують наші ніжки»; «Поставимо наші ніжки на вузьку доріжку» тощо). Підрахунок вправ і музичний супровід не використовуються. Оцінка індивідуальна, позитивна, незалежно від виконаної роботи. Необхідно звертатись до кожної дитини («Добре підстрибує Оленка, як м'ячик»). Загальна та індивідуальна оцінка дається під час виконання вправи.

Практичні: багаторазове повторення вправ. Кожна вправа повторюється цілісно, без змін. Іноді вказівки є незрозумілими дошкільникам, тому необхідно допомогти прийняти правильне вихідне положення (безпосередньо фізична допомога).

Вимоги до виконання вправ: для дітей третього року життя орієнтовно використовують в комплексі 3-4 вправи (4-5 повторів) імітаційного, образного характеру. Для дітей четвертого року життя – 4-5 вправ. Визначимо особливості вправ:

1. Прості, переважно для м'язів рук, плечового пояса і тулуба. Можна давати вправи для кистей рук («Пограємо пальчиками», вправи з м'ячами тощо). Діти можуть правильно виконувати деякі частини вправи. І при цьому дітям четвертого року життя, наприклад, при нахилах можна пропонувати ноги в колінах не згинати, при підніманні рук вгору – дивитися вгору тощо. Амплітуда руху зазвичай обмежується самою дитиною, а при нахилах, поворотах убік амплітуда незначна. Нахили тулуба назад відсутні.

2. Структура вправ: складаються в основному з двох частин («Показали брязкальця, сховали»; «Сіли, як метелики, на квіти, встали»). Більшість вправ виконують в лицьовій площині,

одночасно і односпрямовано. Багато вправ складаються з ізольованих рухів окремих частин тіла. Темп рухів найчастіше середній.

3. При складанні комплексів потрібно прагнути до того, щоб всі вони були витримані в одному образі, об'єднані загальним сюжетом. Використовуються в основному вправи з предметами. Вчити поєднувати виконання вправи та дихання.

Способи розміщення дітей (орієнтовний час розміщення – 15-30 сек.): вільне; в колі (вихователь стоїть не в центрі, а в колі разом з дітьми, переміщується по колу). Предмети: заздалегідь підготовлені на стільцях, на лаві. Вихователь роздає кожному або діти беруть самостійно. Не використовуються одночасно два предмета. Інвентар не повинен бути багатобарвним (достатньо два кольори).

Для дітей п'ятого року життя головними завданнями є: привчати дітей до сприйняття показу як способу самостійного виконання вправ; точно витримувати положення окремих частин тіла (не згинати колін при нахилах, тримати спину прямо під час присідання, не згинати рук в ліктях при їх випрямленні); приймати різні вихідні положення, домагаючись їх чіткості; дотримуватись напрямку руху окремих частин тіла за допомогою наочних орієнтирів та без них і за вказівкою вихователя; починати і закінчувати вправу за сигналом, вказівкою; зберігати заданий темп; виконувати відомі вправи самостійно та за вказівкою вихователя; розповідати про порядок, спосіб виконання істотних елементів найбільш простих вправ.

Окреслимо методи, які необхідно використовувати в цій віковій групі. Наочні: показ, музичний супровід. Аналітичне сприймання рухів. Словесні: назва вправи, пояснення, короткі команди-вказівки, позитивне оцінювання, розпорядження, опис рухів, рахунок вихователя (має відповідати характеру вправи). Практичні: виконання вправ дітьми. Показ руху має бути виконаний технічно правильно, на повну силу, виразно, без зупинки, ритмічно, з чітким вихідним положенням.

Алгоритм дії вихователя (нова вправа):

1. Назва вправи.

2. Показ вправи без пояснення 1-2 рази, потім із уповільненням окремих частин вправи, показ із поясненням. Деталі техніки вихователь показує, але в поясненні й оцінці рухів не зазначає.

3. Підготовка дітей до вправи, назва деталей вихідного положення («Поставте ноги на рівні плечей, руки – в сторони, долонями вниз»).

4. Забезпечення початку виконання вправи всіма дітьми за командою «Почи-най!».

5. Виконання вправи разом з дітьми, а після 2-3 повторів самостійне виконання дітьми вправи.

6. Супроводження вправи короткими командами-вказівками («Один присісти, два встати»).

7. Забезпечення одночасного закінчення вправи. Для цього необхідно зробити акцент на останньому повторі вправи (виділити останню частину вправи голосом).

8. Позитивна оцінка виконання вправи.

Алгоритм дії вихователя (знайома вправа): назва вправи, показ з одночасним поясненням; розпорядження до прийняття вихідного положення і його перевірка в дітей; команда до початку вправи; розпорядження по ходу вправи і вказівки до якості виконання («Присіли, коліна розвели, руки прямі» тощо).

Окреслимо вимоги до виконання вправ. Так, в комплексі має бути 5-6 вправ (6-8 повторів). Особливості структури вправ:

1. Основна увага приділяється вправам для м'язів рук, плечового пояса і тулуба. З вправ для тулуба найбільше даються нахили вперед; дещо обмежені повороти і нахили в сторони (з невеликою амплітудою). Велика увага приділяється диханню (не затримувати видих, домагатися його тривалості).

2. Вихідні положення стають різноманітними: стоячи, лежачи на спині, на животі, сидячи; руки перед грудьми, до плечей тощо. Після кожної вправи – відпочинок.

3. Структура вправ: складаються з чотирьох частин («Мотор» – руки в сторони, обертання зігнутих рук перед грудьми, в сторони, вниз). Деякі складаються з двох частин, але виконуються в чітко вираженому повільному темпі («присіда-а-аємо – встає-е-ємо»).

4. Переважно рухи одночасні, односпрямовані, частково почергові. Темп стає більш чітким і різноманітним.

5. Поряд з імітаційними, образними вправами, які можна об'єднати в один сюжет, поступово вводяться аналітичні вправи. Як правило, це вправи з предметами. У них чітко виділяється кожна частина («Підняти палицю перед собою, торкнутися коліном, опустити»; висота піднімання палиці, положення спини, голови не фіксуються). Дітей навчають бачити частини руху, але в загальній схемі. Способи розміщення дітей: в колі, в ланках. Вихователь роздає предмети, або діти самостійно беруть і кладуть інвентар на місце.

Для дітей шостого року життя головними завданнями є: чітко приймати різні вихідні положення; робити вправи з великою амплітудою рухів; правильно виконувати вправу й деякі елементи техніки руху; точно виконувати різноманітні напрямки рухів окремих частин тіла відповідно до зразка, пояснення вихователя або тільки за його вказівкою; рухатися відповідно до заданого темпу, витримувати ритм руху в супроводі музики, підрахунку, переходити від одного темпу до іншого; вміти згадати знайому вправу, розповісти про порядок виконання окремих її частин, вчитися оцінювати свої рухи і рухи інших дітей; виконувати рухи виразно, відповідно до характеру музики; прості відомі вправи виконувати самостійно.

Окреслимо методи, які необхідно використовувати в цій віковій групі.

Наочні: показ, частковий показ, музичний супровід. Аналітичне сприймання рухів. Менше предметних орієнтирів.

Словесні: назва вправи, пояснення, команди, індивідуальні та колективні вказівки, позитивне оцінювання, розпорядження, опис рухів, рахунок вихователя, аналіз рухів, ідеомоторне тренування; промовляння слів, які допомагають орієнтуванню в просторі (на першому етапі навчання). Використання команд «приготувались, почали» тощо. Оцінка має бути короткою, індивідуальною, із зазначенням деяких помилок («ширше розведи коліна», «гарно виконуєш, тепер спина пряма» тощо). Уникати негативних оцінок загального характеру. Діти виконують загальнорозвивальні вправи не лише за показом вихователя, а також на основі лише пояснення. Практичні: виконання вправ дітьми в різних умовах. Прості, знайомі вправи діти виконують самостійно за командою, розпорядженням. Робота спрямована на виховання усвідомленого сприйняття і виконання вправ, на формування чіткості при виконанні найбільш істотних елементів руху. Поєднання наочних, словесних і практичних методів (демонстрація усієї вправи з поясненням; частковий показ із поясненням; опис вправи без показу; установка на уявне відтворення вправи; опис вправи дітьми; показ вправи з поясненням окремих частин).

Визначимо вимоги до виконання вправ. Так, в комплекс повинен включати 6-8 вправ (до 8-10 разів повторень). Особливості структури вправ:

1. Структура вправ зберігається в такому ж вигляді, як у середній групі, але підвищуються вимоги до точності напрямків, узгодженості рухів, потім вводяться послідовні, різноманітні, різноспрямовані рухи, прискорюється темп.

2. За формою більше дається вправ аналітичного характеру, де виділяється не тільки основні частини, а й деякі деталі. Багато вправ проводяться в парах, підгрупах. Збільшується амплітуда рухів частин тіла, їх фіксоване положення (повністю випрямляти у всіх суглобах ноги, руки; відтягувати носки тощо).

3. Вводяться кругові рухи рук вперед і назад, ривкові рухи назад прямих і зігнутих рук, пружні рухи. У вправах для тулуба даються оберти і нахили в сторони, обертання навколо себе стоячи і лежачи, більше приділяється уваги спеціальним дихальним вправам.

4. Різноманітнюються підскоки (на двох ногах на місці, з розведенням ніг в сторони, з розведенням рук і ніг, з поворотами навколо себе тощо), збільшується їх кількість.

Способи розміщення дітей: в колі, в три колони тощо. Предмети: діти самостійно беруть і кладуть інвентар на місце.



**Висновки і пропозиції.** Таким чином, гуманізація освітнього процесу виявляється в його спрямованості на всебічну підтримку активності дитини, на створення умов для пробудження і розвитку її творчих сил, здібностей, обдарованості. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Це досягається шляхом розвитку оптимізації режиму життя дітей, створення екологічно сприятливого життєвого простору, використання загальнорозвивальних вправ як одного з основних засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи. Подальшого дослідження потребують засоби активізації рухової активності дітей дошкільного віку засобами загальнорозвивальних вправ.

### Список літератури:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: Університетська книга, 2011. – 428 с.
2. Богініч О.Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посібник / О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, Л.В. Лохвицька, Л.А. Сварковська. – К.: Генеза, 2013. – 127 с.
3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду : кн. для воспитателя детского сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
4. Загородня Л.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Л.П. Загородня, С.А. Тітаренко, Г.П. Барсуковська. – Суми: Університетська книга, 2011. – 272 с.
5. Пахальчук Н.О. Використання педагогічних технологій у підготовці спеціалістів дошкільної та початкової освіти до фізичного виховання дітей / Н.О. Пахальчук // *Technologies of Shaping and Enhancing Health of Human and Society: monograph.* – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016. – С. 171–177.
6. Голюк О. Методичні аспекти розвитку творчої уяви дітей дошкільного віку / Оксана Голюк, Наталя Пахальчук / *Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects: monograph.* – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – С. 223–229.

**Пахальчук Н.А., Дабижа Л.П.**

Винницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського

**Гайдукевич А.**

Старопольська Школа Вища в Кельцах (Польща)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

### Аннотация

Модернизация современного образования ставит новые требования к профессиональной образовательной деятельности. В статье представлены алгоритмы проведения физических упражнений с дошкольниками. Авторы выделяют задачи, методы, алгоритмы действий воспитателя. Ученые предлагают структуру двигательной деятельности в каждой возрастной группе. Таким образом, в контексте дисциплины «Методика физического воспитания детей» студенты приобретают навыки использования определенных алгоритмов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дети дошкольного возраста, упражнения.

**Pakhalchuk N.O., Dabizha L.P.**

Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

**Gaidukevich A.**

Old Polish University (Kielce, Poland)

## METHODICAL FEATURES OF CONDUCTING CALISTHENICS WITH PRESCHOOLERS

### Summary

Modernization of contemporary education proposes new requirements for professional educational activities. The article presents algorithms for conducting physical exercises with preschool children. The authors distinguish tasks, methods, algorithms of actions of the educator, etc. Thus, in the context of discipline «Methods of physical education of children» students acquire the skills of using certain algorithms.

**Keywords:** physical education, children of preschool age, exercises.