

## СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІТЕЙ НА ФІЗКУЛЬТУРНОМУ ЗАНЯТТІ: ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПІДХІД

*Щодня дошкільник має активно рухатися для повноцінного розвитку його тіла, інтелекту й духу. Великою мірою потреба дітей у русі задовольняється на заняттях із фізичної культури. Тож кожен педагог прагне зробити їх якомога ефективнішими, добираючи різні цікаві прийоми і методи, пропонуючи вихованцям нетрадиційне обладнання. Водночас менше уваги приділяють вибору способів організації дітей під час вивчення рухів, а саме від їх грамотного добору залежить результативність роботи. Допомогти педагогам розібратися в особливостях різних способів організації і доцільності їх використання ми попросили компетентного фахівця.*

Сучасне заняття з фізичної культури передбачає доцільне поєднання різних методів, прийомів педагогічної діяльності, способів організації дітей, спрямованих на оптимальне розв'язання оздоровчих та освітніх завдань, формування здоров'язбережувальної компетентності вихованців. Саме такий підхід до планування і проведення цієї форми роботи сприяє збереженню і зміцненню фізичного, психічного і духовного здоров'я дошкільнят, своєчасному формуванню у них життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, забезпеченню належного рівня фізичної підготовленості, вихованню стійкого інтересу до рухової активності, виробленню звички до здорового способу життя.

Спеціально організовані фізкультурні заняття забезпечують засвоєння дітьми програмового матеріалу в певній послідовності, що сприяє формуванню в них системи основних рухових умінь і навичок. Фізкультурні заняття мають типову структуру, що дає змогу спеціально передбачати оптимальні фізичні навантаження відповідно до віку вихованців, гармонійно поєднувати тренувальний ефект заняття зі збереженням і зміцненням здоров'я дітей.

Тренувальний та оздоровчий результат фізкультурних занять значною

мірою залежить від використання раціональних способів організації дітей під час виконання основних рухів. Багатьом педагогам складно ефективно використовувати весь час основної частини заняття. Тому метою статті є висвітлення різних способів організації дітей під час навчання їх виконання основних рухів на заняттях з фізичної культури.

*Застосування різних способів організації дітей під час виконання основних рухів сприяє підвищенню моторної щільності фізкультурного заняття, забезпеченню оптимальної кількості рухових дій в основній частині заняття, необхідної тривалості їх виконання та дозування.*

Від способу організації дітей залежить опанування ними основних рухів та якість техніки їх виконання.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОСОБІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ДЛЯ  
ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ

Назва та характеристика	Особливості використання	Переваги	Недоліки
<p><b>Індивідуальний</b> спосіб: виконання руху однією дитиною в той час, як інші спостерігають, оцінюють.</p>	<p>Застосовують епізодично при навчанні нових, складних рухів або для моніторингу результатів роботи за певний довготривалий проміжок часу.</p>	<p>Педагог може оптимально забезпечити страхування (лазіння по драбині, стрибки з розбігу тощо), працювати окремо з кожною дитиною. Спосіб допомагає відпрацювати якість і точність виконання руху.</p>	<p>Використання цього способу знижує рухову активність дітей, не дозволяє забезпечити достатню кількість повторень для засвоєння руху. Дуже низька моторна щільність заняття, виникає досить велика перерва між повтореннями руху. Діти можуть відволікатися від вивчення руху.</p>
<p><b>Фронтальний спосіб:</b> одночасне виконання всіма дітьми одного і того самого руху. Цей спосіб можна використовувати тільки під час навчання рухів без страхування.</p>	<p>Доцільно застосовувати на етапі формування початкових умінь, розучування деяких рухів та під час закріплення і вдосконалення нескладних рухів (кидання, ловіння, деякі види стрибків тощо) в усіх вікових групах. Цей спосіб організації можна вважати провідним у молодших групах, адже від малят не вимагають досконалого виконання всіх елементів техніки руху.</p>	<p>Дає змогу за короткий час забезпечити досить високу повторюваність руху, досягти максимальної активності кожної дитини, високої інтенсивності фізичного навантаження під час виконання руху. Висока моторна щільність заняття, діти мають можливість повторювати рух декілька разів за короткий проміжок часу. Забезпечується постійна взаємодія педагога з дітьми.</p>	<p>Вказівка та оцінка даються переважно всім дітям у загальній формі. Неможливо повноцінно забезпечити індивідуальний підхід. Педагог не утримує в полі зору всіх дітей, тому при багаторазовому повторенні може закріпитися помилка у виконанні руху. Дає дітям мало можливостей вчитися в інших.</p>

<p><b>Потоковий спосіб:</b> діти виконують один рух по черзі (одне за одним) безперервним потоком, рухаючись на відстані 1-3м одне від одного (наприклад: ходьбу чи повзання по лаві, стрибки з обруча в обруч, пролізання, підлізання під дугами). Доцільно використовувати 2-3 потоки для забезпечення безперервності виконання руху.</p>	<p>Застосовують у будь-якій віковій групі на етапі формування початкових умінь, а також для уточнення деталей техніки виконання руху, поглибленого розучування, закріплення та вдосконалення рухової навички.</p>	<p>Уможлиблює здійснення індивідуального підходу. Оскільки педагог може давати чіткі, конкретні вказівки окремим дітям у процесі виконання руху. Спосіб забезпечує досить високу моторну щільність заняття, розвиває здатність до поєднання рухів, допомагає виховувати швидкість, спритність, силу, витривалість.</p>	<p>Педагогу важко виправляти неточності виконання рухів. Діти не можуть вчитися в інших.</p>
<p><b>Позмінний спосіб:</b> забезпечує виконання руху одночасно 2-5 дітьми (зміна). Решта спостерігають.</p>	<p>Доцільно застосовувати під час поглибленого формування рухової навички. У середній групі цей спосіб можна вважати провідним, адже саме з цієї групи акцентується увага на правильному та якісному виконанні рухів.</p>	<p>У педагога є можливість контролювати та коригувати рух кожної дитини, давати індивідуальні вказівки, здійснювати диференційований підхід, забезпечувати страхування, ретельне спостереження й аналіз рухів дітей.</p>	<p>Моторна щільність заняття низька.</p>
<p><b>Спосіб колового тренування або станційний:</b> передбачає виконання дітьми кількох рухів по черзі (одне за одним), пересуваючись по колу від одного обладнання до іншого (від станції до станції), що розташоване по всій залі.</p>	<p>Сприяє закріпленню та удосконаленню набутої рухової навички. Його доцільно використовувати в усіх вікових групах.</p>	<p>Забезпечує високу моторну щільність заняття, індивідуальний підхід до кожної дитини, ефективне використання часу. Діти привчаються самостійно міркувати. Допомагає виховувати зібраність і організованість при виконанні рухів.</p>	<p>Складно дозувати фізичне навантаження.</p>

<p><b>Груповий спосіб:</b> дітей об'єднують у 2-3 підгрупи, з однією підгрупою працює педагог, інші підгрупи самостійно працюють над удосконаленням умінь і навичок. За сигналом педагога підгрупи міняються завданнями. Цей спосіб поєднує кілька способів: діти, які займаються з педагогом, виконують рух індивідуальним, потоковим, позмінним способами, інші підгрупи — фронтальним.</p>	<p>Дає змогу одночасно поглиблено розучувати один рух та закріплювати навички виконання іншого. Але якщо на занятті розучується новий рух або спосіб його виконання, то для закріплення не можна використовувати рух, який діти виконують зі страхуванням. Дитина може чути вказівки педагога, які стосуються її та інших дітей. Невелика перерва між повтореннями рухів достатня для відновлення, є умови для спостереження за виконанням рухів іншими дітьми</p>	<p>Є умови для детального засвоєння руху невеликою групою дітей, що дозволяє збільшити дозування вправи, забезпечити достатню кількість повторень, контролювати якість виконання вправи, забезпечити індивідуальний підхід до кожної дитини. Спосіб допомагає розвивати у дітей активність, ініціативність, самоконтроль, відповідальність, забезпечує високу моторну щільність заняття, підвищує фізичне навантаження.</p>	<p>Обмежені можливості контролю, допомоги та виправлення помилок під час виконання вправ дітьми.</p>
---	--	---	--

## ЯК ВИБИРАТИ СПОСОБИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІТЕЙ

Використання певних способів організації дітей на конкретному занятті залежить від різних чинників: добору основних рухів, послідовності їх виконання, рівня сформованості рухових навичок дітей, завдань, які ставить перед собою педагог, тощо. Розглянемо їх детально.

### Принципи добору основних рухів

Добирати основні рухи в основній частині фізкультурного заняття слід з урахуванням відомих принципів.

◆**Функціональний.** На занятті розучується один рух, уточнюється його техніка, а інші рухи закріплюються й удосконалюються.

◆**Анатомічний.** Основні рухи мають пропорційно забезпечувати навантаження на різні частини тіла, чергуючи періоди максимального навантаження і відпочинку для різних м'язових груп. Це забезпечує якісне

виконання дитиною всіх рухів і її повноцінний фізичний розвиток.

♦**Фізіологічний.** Передбачає грамотний розподіл часу на виконання вправ різної інтенсивності: рухи високої інтенсивності — біг, стрибки; рухи середньої інтенсивності — метання, підлізання, пролізання; рухи низької інтенсивності — ходьба, більшість вправ із рівноваги.

У межах кожного фізкультурного заняття педагог має відпрацьовувати з дітьми певну **кількість основних рухів**: у молодших групах — 2-3, у середній групі — 3~4, у старшій групі — 5-6. Слід забезпечити повторення кожного з рухів не менше 5-7 разів. Якщо вправа добре вивчена, кількість повторень збільшується до 10-12 разів.

Упродовж кожного тижня слід приділяти увагу вивченню різних основних рухів (ходьба, біг, рівновага, метання, стрибки, лазіння). При цьому, до кожного руху доцільно повертатися через певні проміжки часу.

### **Послідовність виконання основних рухів на занятті**

Основні рухи виконують на занятті у певній послідовності: першим — новий основний рух, потім — знайомі; якщо всі рухи знайомі, то першим виконують найскладніший за координацією рух (наприклад: лазіння по драбині) або найважчий за фізичним навантаженням (повзання по лаві, сидючи на п'ятах, лазіння по канату). Другим і третім основним рухом на занятті доцільніше планувати той, що розучувався попереднього тижня.

Поєднуючи основні рухи на занятті, слід пам'ятати: якщо один з них вимагає страхування, то інший рух має бути нескладним (наприклад, бажано уникати поєднання вправ з рівноваги та лазіння по драбині). Деякі основні рухи, що потребують більшого простору, доцільніше планувати на свіжому повітрі (стрибки з короткою скакалкою, метання на дальність).

Перш ніж планувати складні основні рухи на занятті, варто запропонувати дітям подивитися як їх виконують старші, спробувати їх виконати у повсякденному житті, на прогулянці. До таких рухів належать у молодшій групі "ластівка", вправи з м'ячем (кочення, кидання м'яча одне

одному, педагогу та ін.); у середній групі — стрибки через коротку скакалку, перехід по гімнастичній стінці з прольоту на проліт вправо і вліво приставним кроком; у старшій — стрибки через довгу скакалку, підготовчі вправи до лазіння по канату тощо (ці вправи діти виконують у зручному для них темпі).

### **Формування рухової навички**

На вибір способу організації дітей впливає і рівень сформованості у них певної рухової навички. Принагідно зазначимо, що кожній стадії (фазі) формування рухової навички відповідає певний етап навчання (*назву етапів подаємо у дужках*).

На **першій стадії** формування рухової навички (*формування початкових умінь*) діти виконують рух

скуто, нераціонально, із суттєвими технічними помилками. На цьому етапі дітей ознайомлюють з рухом, пояснюють техніку його виконання та домагаються уміння виконувати цей рух у загальних рисах.

**На другій стадії** формування рухової навички (поглиблене розучування) рух набуває цілісного координованого характеру. На кінець цієї фази діти виконують рух загалом правильно, однак ще немає впевненості та легкості у виконанні. На цьому етапі відбувається поглиблене розучування руху, уточнюється технічна правильність його виконання.

**Третя стадія** формування рухової навички (закріплення та удосконалення рухової дії) характеризується тим, що рух виконується чітко, легко, вільно, у швидкому темпі, в різних умовах. На третьому етапі весь рух чи окремі його компоненти мають виконуватися автоматично, без надмірних м'язових та мозкових зусиль.

*Педагогам слід пам'ятати: діти спершу засвоюють основу руху, потім вчать техніку його виконання, тому спочатку доречно використовувати індивідуальний, фронтальний або потоковий способи організації дітей, пізніше — позмінний, потоковий чи станційний способи.*

Водночас не всі вихователі самі досконало володіють технікою рухів, умінням правильно показати, зрозуміло пояснити їх, допомогти дітям вибрати найбільш підходящий для них спосіб виконання. Це призводить до такої помилки, як заміна важливого на перших етапах позмінного способу станційним або іншим, використання яких доцільне пізніше — на етапі закріплення та удосконалення.

### **Моторна щільність заняття**

При виборі способу організації дітей слід також враховувати **закономірне зниження моторної щільності** фізкультурного заняття під час навчання техніки виконання рухів. Утримувати достатню моторну щільність заняття допомагає груповий спосіб організації дітей, який забезпечує навчання і закріплення техніки виконання дітьми основних рухів. На жаль, педагоги чомусь нехтують цим способом, надаючи перевагу фронтальному.

Обираючи спосіб, варто брати до уваги такі показники моторної щільності заняття (співвідношення часу, витраченого на виконання дитиною рухів, до загальної тривалості заняття):

- ◆ фронтальний спосіб — 75-88%;
- ◆ колове тренування — 72-84%;
- ◆ груповий спосіб — 66-75%;
- ◆ потоковий спосіб — 62-70%;
- ◆ позмінний спосіб — 58-66%;
- ◆ індивідуальний спосіб — 18-24%.

У практичній роботі педагоги мають пам'ятати про "плюси" і "мінуси" кожного зі способів організації дітей і відповідно до цих особливостей застосовувати їх на фізкультурних заняттях. Грамотне їх використання допомагає створювати умови для повноцінного фізичного розвитку дітей, ефективного засвоєння основних рухів і активізації їхньої рухової творчості.