# ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1 Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі

1.1 Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури

1.2 Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані

1.3 Оперативне планування з фізичної культури

1.4 Облік роботи з фізичної культури

РОЗДІЛ 2 Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі

2.1 Фізкультурне обладнання групової кімнати

2.2 Обладнання фізкультурного залу

2.3 Обладнання фізкультурного майданчика

ВИСНОВКИ

ЛІТЕРАТУРА

# ВСТУП

Актуальність**:** Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на фізичне виховання дітей дошкільного віку. Досить важливим моментом процесу фізичного иховання дошкільнят є контроль планування та обліку роботи з фізичного виховання та забезпечення належних умов проведення занять з дітьми дошкільного віку.

Вивчаючи особливості кожного вікового періоду, теорія фізичного виховання дошкільників, узагальнюючи наукові дані та практичний досвід, визначає завдання фізичного виховання, доцільні засоби та методи, оптимальні організаційні форми процесу фізичного виховання.

Проблема: полягає в тому, щоб правильно цілеспрямовано організувати процес роботи з дітьми дошкільного віку.

Предмет дослідження: особливості планування та обліку роботи в дошкільному закладі.

Об`єкт дослідження – створення належних умов для реалізації фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: обґрунтування особливостей фізичного виховання в дошкільних закладах.

Задачі дослідження:

1. Охарактеризувати особливості планування та обліку роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі.
2. Проаналізувати необхідність створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі.

Практична значимість. У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Тому створення відповідних умов для комплексного вирішення цих завдань завжди було предметом вивчення теорії фізичного виховання дошкільників.

Організм дитини дуже гостро реагує на незначні відхилення від норми в оточуючому її середовищі, що пов'язане з його інтенсивним розвитком та недостатньою функціональною зрілістю окремих органів та систем. Зв'язки між соматичними та психічними процесами у дошкільників більш міцні, ніж у дорослих.

# РОЗДІЛ 1 Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі

## 1.1 Основні вимоги до планування навчального матеріалу з фізичної культури

Плануванню підлягають: завдання, засоби, організація та методи навчально-виховної роботи з фізичної культури. Основою для планування є програмний матеріал для кожної вікової групи. Здійснюється воно в певній послідовності. Спочатку вихователь старанно вивчає програму з фізичної культури і основні завдання з фізичного виховання дітей своєї групи. Розподіляючи навчальний матеріал на місяць або квартал, обов'язково враховують умови, в яких будуть проводити заняття (кліматичні, наявність відповідного інвентарю та обладнання тощо) [4].

Після цього матеріал, передбачений програмою, розподіляється за системами занять. Поняття «система занять» розкривається, як ряд послідовних занять, що забезпечують у своєї єдності вирішення навчально-виховних завдань на даний період навчання. Система занять при цьому не є чергуванням різних типів занять, а правильним здійсненням процесу навчання фізичних вправ, виходячи з реалізації принципів дидактики. При розподілі засобів фізичного виховання (загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру, рухливі ігри) за системами занять перевага надається тим з них, які мають кращий оздоровчий ефект та різнобічний вплив на дітей.

Заключний етап планування - складання оперативного плану на один-два дні, до якого входить план-конспект заняття з фізичної культури з визначенням конкретних навчально-виховних завдань, а також перелік рухливих ігор та вправ, що плануються вихователем для проведення з дітьми під час прогулянок.

**1.2 Розподіл програмного матеріалу з фізичної культури у перспективному плані**

Планування з фізичної культури починається із складання графіка розподілу навчального матеріалу на місяць або квартал (за бажанням вихователя). У ньому має бути правильне розподілення програмного матеріалу на окремі заняття. Залежно від обсягу і складності його, а також важливості даних вправ для успішного вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань встановлюється та кількість занять, яка потрібна для його засвоєння [5].

Перспективний план на місяць (квартал) є робочим (допоміжним) планом. Це планування дає можливість методично правильно розподілити програмний матеріал з фізичної культури на триваліший відрізок часу, а також поступово ускладнювати його, встановити певну наступність між заняттями та іншими організаційними формами. Цей план дає можливість встановити більш тісний контакт між вихователями, що працюють позмінно, та дозволяє забезпечити наступність у проведенні занять з фізичної культури.

Рекомендований план краще складати у вигляді графіка. Види фізичних вправ, взяті з програми, розміщуються в графічному плані один під одним. Програмний матеріал поділяється (з урахуванням поступового підвищення вимог до дітей) як за складністю виконання окремих вправ, так і за фізичним навантаженням.

Проти кожного виду вправ у графі «І заняття» ставлять знак «+». По горизонталі можна простежити за послідовністю внесення певного виду вправ у програмний зміст окремих занять, по вертикалі - зміст кожного заняття. Слід пам'ятати, що на кожне заняття плануються вправи з шикування та перешикування, комплекс загальнорозвиваючих вправ (за винятком тих, які проводяться взимку на свіжому повітрі: катання на ковзанах, лижах та ін.), основні рухи, рухливі ігри, вправи спортивного характеру [4].

При цьому враховується місце проведення заняття з фізичної культури (на фізкультурному майданчику або в залі) та період року (погодні умови). Наприклад, стрибки в довжину та висоту з повного розбігу, метання предметів на дальність, деякі рухливі та спортивні ігри, які потребують багато місця, планують провести на фізкультурному майданчику.

У зв'язку з тим, що в процесі виконання графічного плану занять можуть виникнути різні зміни (погана погода і через це перенесення заняття з майданчика у фізкультурний зал та ін.), у графі «примітки» зазначають причину невиконання тих чи інших вправ.

Графічний план дає можливість наочно бачити хід виконання кожного виду вправ, а також вносити корективи в підбір засобів фізичної культури до окремих занять.

Розподіляючи програмний матеріал у перспективному плані, необхідно пам'ятати про реалізацію дидактичних принципів: систематичності, послідовності, поступового ускладнення програмного матеріалу, повторення й правильного чергування видів рухів. У теплий період року всі заняття з фізичної культури планують на свіжому повітрі. Восени, взимку та ранньою весною два з них проводять у залі, а три - на фізкультурному майданчику.

Велике значення при складанні перспективного плану має добір доступного дітям матеріалу, який відповідав би їх можливостям у зазначений період. Дотримуючись послідовності, вихователь підбирає спочатку більш легкі для дітей фізичні вправи та ігри, які потім поступово ускладнюються.

При плануванні слід обов'язково вводити повторення фізичних вправ та ігор, які сприяють кращому засвоєнню рухових вмінь та навичок дітьми. Під час повторення доцільно вносити деякі зміни, щоб ускладнити виконання вправ або ігор. Наприклад, збільшення дистанції розбігу при стрибках у висоту та довжину, відстані до цілі при метанні предметів та ін. Рухливі ігри ускладнюються за рахунок збільшення відстані бігу, кількості ведучих та ін.

При плануванні слід дотримуватися правильного чергування різних видів рухів: ходьби, бігу, метання, стрибків, лазіння та ін. Вправи з основних видів рухів треба чергувати й поєднувати з іншими видами вправ так, щоб вони охоплювали більше м'язових груп, всебічно впливали на організм дітей. Наприклад, доцільно поєднувати на одному занятті стрибки у довжину з місця з лазінням по гімнастичній стінці або канаті та ін. При цьому навантаження буде розподілене рівномірно на м'язи ніг, рук, тулуба, що сприяє гармонійному фізичному розвитку дитини. Складні види основних рухів (стрибки в довжину та висоту з розбігу, лазіння по канату, метання предметів в ціль або на дальність) доцільно планувати на трьох-п'яти заняттях підряд, з поступовим ускладненням. На одному занятті навчити дітей правильно виконувати згадані вище рухи неможливо, процес їх навчання тривалий і потребує більше часу [9].

Одночасно вихователь продовжує повторювати ці рухи з дітьми під час прогулянок, використовуючи для цього рухливі ігри та ігрові завдання. Наприклад, метання м'ячів (торбинок з піском) у ціль у старших дошкільників удосконалюється в таких іграх: «Влучи в обруч», «Цілься краще», «Мисливці і зайці». Лазіння по гімнастичній стінці в іграх: «Ведмідь і бджоли», «Мисливці і мавпи», «Пожежники на навчанні» та ін. Потім, коли діти оволодіють цим рухом, вони періодично повторюють його протягом року.

Коли у графічному плані вправу або гру позначено знаком □ - це означає, що в цей день даний засіб буде застосовано під час прогулянок.

Розподіляючи рухливі ігри у графічному плані, потрібно встановити їх найбільш доцільну послідовність. При цьому необхідно враховувати ступінь складності рухового змісту і правила гри, взаємодію гравців, взаємозв'язок між програмним матеріалом з основних рухів або вправ спортивного характеру та рухливими іграми на кожному конкретному занятті. Ігрова діяльність, яка відбувається майже завжди в умовах, що швидко змінюються, сприяє розвитку у дітей вміння доцільно використовувати раніше вивчені рухи відповідно до завдань і правил гри.

**1.3 Оперативне планування з фізичної культури**

Після розподілу програмного матеріалу з фізичної культури на місяць або квартал вихователь складає план на один-два дні. У ньому записують план-конспект заняття з фізичної культури, зазначають рухливі ігри, основні рухи та вправи спортивного характеру, які виконуватимуться дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок.

Велике значення при складанні плану заняття з фізичної культури має чітка постановка педагогічних завдань: освітніх та виховних, що вирішуються в процесі навчальної роботи з фізичної культури. Оздоровчі завдання, як правило, не записують у плані заняття, тому що вони обов'язково вирішуються на кожному з них [4].

Спрямованість на зміцнення здоров'я, на забезпечення різнобічного фізичного розвитку дітей є однією із специфічних рис заняття з фізичної культури. Удосконалення функцій організму, підвищення його працездатності, опірності різним захворюванням та інше - усе це входить до переліку оздоровчих завдань, що вирішуються під час занять. Усі фізичні вправи, які виконують діти на занятті, тією чи іншою мірою впливають на зміцнення здоров'я. Тому конкретизувати оздоровчі завдання у планах заняття недоцільно. Як виняток, на окремих заняттях, метою яких є плавання, катання на ковзанах або лижах, можна поставити оздоровче завдання - сприяти загартуванню дітей під час виконання згаданих вище вправ.

Навчання у процесі фізичного виховання має свою специфіку. На заняттях з фізичної культури наочно виявляються фізичні, вольові та моральні якості дітей. На цих заняттях створюються такі умови, коли дитина долає відчуття страху, невпевненості, виявляє спритність, витривалість, швидкість. Саме такі ситуації виникають, наприклад, під час виконання вправ з рівноваги (ходьба по колоді або гімнастичній лаві), лазінні по гімнастичній стінці або канаті та ін.

Однак виховання позитивних моральних і вольових рис характеру дітей - тривалий процес, який не обмежується одним заняттям або навіть місяцем. Протягом усього дошкільного періоду його здійснює весь педагогічний колектив дитячого садка. Тому важливо, щоб вихователь, плануючи заняття, визначав основні завдання виховання, які впливають із змісту навчального матеріалу, вимог програми, форм і методів їх реалізації на заняттях з фізичної культури та під час прогулянок [20].

Формулювати ці завдання в плані заняття для дітей старшої групи можна, наприклад, так: «сприяти вихованню дисциплінованості та колективізму під час гри-естафети «Хто швидше».

Розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, сили та ін.) здійснюється в процесі навчання дітей рухових дій. Науковці (О.В. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна та ін.), які розробляли цю проблему, вважають, що навчання рухових дій важлива сторона педагогічного процесу на заняттях з фізичної культури, де в єдності формуються рухові навички та розвиваються фізичні якості дітей різних вікових груп. Формулювання їх у плані може бути таким - розвивати спритність та швидкість під час гри «Квач».

На заняттях з фізичної культури у старших групах, де застосовується колове тренування, основне завдання їх може формулюватися так: «сприяти комплексному розвитку фізичних якостей і підвищенню рухової підготовленості дітей».

Під час планування програмного матеріалу важливо передбачити достатній ступінь фізичного навантаження, поступовість його наростання від заняття до заняття, дотримання оптимальних інтервалів між виконанням вправ. Тільки за таких умов успішно розвиватимуться фізичні якості дітей.

Правильна постановка навчальних завдань на кожне заняття дає змогу конкретизувати діяльність вихователя, підвищити ефективність навчальної роботи з фізичної культури. Освітні завдання ставляться в різних формулюваннях: ознайомити, навчити, закріпити, вдосконалювати.

Для того щоб встановити певні закономірності у формулюванні освітніх завдань, слід розглянути ці питання з погляду формування рухової навички. Початковий етап формування навички починається з першого ознайомлення з рухом і закінчується вмінням виконати його у загальних рисах [6].

На першому етапі формування навички ставиться завдання ознайомити дітей з новим для них рухом. По суті, це початок навчання, у процесі якого вихованці не тільки ознайомлюються з вправою, а й роблять перші спроби виконати її. Тому на цьому етапі розучування нового руху освітнє завдання доцільно формулювати так: «ознайомити дітей з виконанням певного руху». Це завдання ставиться лише на одному занятті, оскільки ознайомлення дітей навіть із складним за структурою рухом здійснюється протягом одного заняття.

Коли діти вже оволодіють структурою руху в загальних рисах (після кількох потворних спроб), переходять до розучування всіх його компонентів та закріплення руху.

На наступному етапі формування рухової навички уточнюються системи вироблених умовних рефлексів. Таке уточнення відбувається в міру необхідної концентрації нервових збуджень, що надходять у певні ділянки головного мозку. Характерна особливість цього етапу формування рухової навички - те, що процес уточнення відбувається хвилеподібно. Так, після вдалих спроб виконання рухів у дітей можуть бути невдачі.

У міру повторення руху такі «зриви» бувають все рідше. Можна припустити, що хвилеподібність створення динамічних стереотипів пов'язана з моментами урівноваження нервових процесів, із складними взаємодіями їх.

Тривалість періоду уточнення залежить від складності руху, підготовленості дітей, їх емоційного стану тощо. Однією з причин затягування періоду уточнення може бути наявність у дітей навичок, подібних до руху, що вивчається, але водночас і істотно відмінних від нього. У цьому випадку відбувається негативне перенесення вже знайомих навичок на новий рух (інтерференція). Один з важливих прийомів запобігання інтерференції - чітке визначення і протиставлення старих і нових умов, дій, старих і нових цілей, які зазначав І.П. Павлов.

На цьому етапі формування рухової навички ставиться завдання — навчити дітей правильно виконувати відповідний рух. Це завдання, якщо воно стосується складних рухів, вирішується протягом кількох занять. Воно поділяється на ряд окремих завдань, які вирішуються на одному занятті. Наприклад, під час розучування стрибка у висоту з розбігу ставляться такі окремі завдання: навчити дітей під час стрибка не зупинятися перед перешкодою, відштовхуватися однією ногою з енергійним змахом рук вгору, добре згинати ноги під час стрибка, м'яко та стійко приземлятися на обох ногах [4].

Незважаючи на те, що протягом цього етапу досягнуто певної чіткості виконання рухової дії, в процесі повторень уточнюються окремі деталі руху. Навичка вдосконалюється й набуває нових і зовні малопомітних якостей, пов'язаних із стабілізацією та автоматизацією її.

А.М. Крестовников вважав, що заключний етап формування рухової навички характеризується вдосконаленням контролю з боку кінестетичної та інших видів чутливості. На цьому етапі вдосконалюються навички в усіх її ланках. Діти виконують вправу чітко і легко.

У зв'язку з тим, що на третьому етапі формування рухової навички діти виконують рух у різних поєднаннях, ігрових ситуаціях, ускладнених умовах, навчальне завдання доцільно формулювати як «закріпити або удосконалювати вміння і навички певних рухів». Воно найчастіше застосовується у практиці роботи вихователів.

У плані-конспекті ставляться конкретні навчально-виховні завдання з урахуванням наслідків попереднього заняття та визначається послідовність їх вирішення. Таких завдань може бути три-чотири. Після запису зазначається інвентар, який необхідно підготувати для даного заняття.

У підготовчій частині визначаються вправи з шикування та перешикування, стройові вправи, види ходьби та бігу, вправи для профілактики плоскостопості, танцювальні кроки, загальнорозвиваючі вправи. Визначаються послідовність їх проведення та оптимальне дозування для дітей певної вікової групи [20].

В основній частині записують основні рухи, вправи спортивного характеру та рухливі ігри.

Для успішного формування та удосконалення рухових навичок необхідно визначати кількість повторень вправ та застосування найбільш оптимальних способів організації дітей, які забезпечують високу моторну щільність заняття. Конкретну кількість повторення основних рухів важко встановити. Вона залежить від обладнання фізкультурного залу або майданчика, їх розмірів, кількості інвентарю, організації дітей під час виконання рухів, їх складності тощо.

Однак, якщо вправи не потребують значних фізичних зусиль та тривалого фізичного навантаження (метання предметів в ціль та на дальність, стрибки у довжину з місця, пролізання в обруч та ін.), орієнтовна кількість повторень може бути в межах 10-16 разів. Вправи, які потребують значних фізичних зусиль (лазіння по канату, повзання по гімнастичній лаві підтягуючись на руках) або більшого часу на їх виконання (вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.), повторюються 5-8 разів. Також потрібно записати назву гри, її дозування в кількості повторень або в часі та організаційно-методичні рекомендації, які слід враховувати під час проведення гри.

У заключній частині планується повільна ходьба, вправи на увагу та спокійна ходьба (кількість її повторень), якщо вона передбачена вихователем у цьому занятті.

Особливо важливо під час планування занять передбачити організаційно-методичні заходи, спрямовані на підвищення моторної щільності заняття, і записати їх у підготовчій та основній частинах [4].

При складанні оперативного плану на один-два дні, крім занять з фізичної культури, належна увага приділяється розвитку рухів дітей під час прогулянок. З цією метою щодня плануються різноманітні рухливі ігри, вправи спортивного характеру та виконання окремих основних рухів (метання в ціль, вправи з рівноваги, стрибки зі скакалкою тощо) на свіжому повітрі.

Плануючи рухливі ігри під час прогулянок (не менше 4—5 на день), передбачають систематичне повторення вже знайомих дітям ігор. Нові ігри із складними для дітей правилами розучуються на прогулянці через 1-1,5 тижні. Коли гра вивчена, її повторюють 2-3 дні підряд, під час занять з фізичної культури або на прогулянці.

Вправи спортивного характеру планують майже на кожну прогулянку (з урахуванням пори року). Взимку для дошкільників усіх вікових груп можна планувати ходьбу на лижах, катання на санчатах, ковзанах (у старших групах). Влітку катання на велосипеді (самокаті) та ігри спортивного характеру (бадмінтон, настільний теніс, городки та ін.) у старших дошкільнят. Вони можуть брати в них участь за своїм бажанням самостійно або при епізодичному контролі з боку вихователя.

Під час прогулянок (особливо в теплу пору року) можна планувати виконання основних рухів з окремою підгрупою дітей (враховуючи індивідуальну роботу з ними), які відстають в руховій підготовці. При цьому передбачають раціональну організацію дошкільнят: фронтальне або поточне виконання рухів.

## 1.4 Облік роботи з фізичної культури

Вихователю важливо не тільки правильно спланувати роботу з фізичного виховання, а й уміло вести її облік. Добре поставлений облік дає змогу оцінити правильність планування, підбити підсумки проведеної роботи з фізичного виховання, з'ясувати причини недоліків і накреслити шляхи їх усунення.

Облік дає можливість визначити стан здоров'я дітей, рівень їхнього фізичного розвитку (за даними медичних обстежень) та рухової підготовленості, правильність застосування засобів і методичних прийомів навчання того чи іншого виду рухів. Облік повинен бути об'єктивним, систематичним, простим і охоплювати всі сторони фізичного виховання [4].

У практиці фізичного виховання дітей різних вікових груп застосовують три види обліку: попередній, поточний та підсумковий.

Попередній облік. Для забезпечення чіткого планування роботи з фізичного виховання вихователю потрібно мати дані про фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість дітей.

Дані про стан здоров'я, фізичний розвиток та поставу дітей вихователь отримує після лікарського обстеження групи. Облік рухової підготовленості дітей проводиться двічі на рік (на початку вересня та наприкінці травня). Всі ці показники записуються в журнал. Отримані дані попереднього обліку є основою для внесення відповідних коректив до навчального процесу з фізичного виховання.

З основних рухів обстежуються: ходьба (дистанція 10 м), біг (дистанції 10, 20, 30 м залежно від вікової групи), стрибки в довжину з місця, висоту і довжину з розбігу (старша група -травень, підготовча до школи - восени та весною), метання тенісних м'ячів (вага 40 г) або торбинок з піском (вага 100 або 200 г) лівою та правою рукою на дальність. Вихователем фіксуються якісні та кількісні показники кожного руху. Порівняння результатів першого та завершального обстежень дає змогу об'єктивно визначити ступінь оволодіння дітьми основними рухами та розвитком рухових якостей протягом навчального року, а також об'єктивно проаналізувати роботу вихователя щодо виконання програми з фізичної культури.

Обстеження розвитку рухів у кожній віковій групі проводиться вихователем спільно з методистом дитячого садка, їм допомагають медична сестра і музичний керівник.

Для отримання об'єктивних даних основні рухи обстежують в однакових умовах (краще під час ранкової прогулянки). Терміни обстеження не слід розтягувати більше ніж на 4-5 днів. Дані обстеження (якісні та кількісні показники рухів) відмічають у протоколі. При кількісній оцінці руху у протоколах фіксують швидкість ходьби та бігу (в сек), величину стрибків у висоту і довжину (в см), відстань метання тенісних м'ячів або торбинок з піском (з точністю до 0,1 м) [4].

Для зручності наступного аналізу в протоколі обстеження кожного руху окремо зазначають результати хлопчиків та дівчаток. Часто у групі є діти різного віку. Тому в окремій графі записують вік дитини на день обстеження. Внизу зазначають загальну кількість обстежених дітей та середні результати з даного руху з урахуванням їх статі. У протоколах відмічають загальні недоліки техніки кожної дитини, на які необхідно звернути увагу у подальшій роботі.

Підсумковий облік. Наприкінці навчального року проводиться обстеження стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей. Отримані дані порівнюються з відповідними стандартами. Вони дозволяють вихователю зробити об'єктивний аналіз засвоєння дітьми відповідної групи програмного матеріалу за навчальний рік, виявити досягнення та недоліки у системі фізичного виховання.

Якщо виявляються недоліки у руховій підготовленості дітей, то виробляють конкретні пропозиції щодо оперативного їх усунення.

Наприклад, під час літнього оздоровчого періоду (червень-сер-пень) вихователь акцентує увагу під час проведення занять з фізичної культури та рухливих ігор на удосконаленні тих вправ, де кількісні результати не відповідають середнім показникам у виконанні основних рухів у дітей певної групи.

На основі аналізу даних підсумкового обліку складається звіт про роботу з дітьми кожної групи з фізичного виховання, у якому відмічають позитивні сторони: тенденції у бік покращання здоров'я, фізичного розвитку, постави та рухової підготовленості дітей, а також наявні недоліки і конкретні пропозиції щодо їх усунення.

# РОЗДІЛ 2 Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі

## 2.1 Фізкультурне обладнання групової кімнати

Для дітей першого року життя у груповій кімнаті встановлюють індивідуальні та групові манежі.

Малюкам до 2,5-3 місяців підвішують яскраві іграшки (брязкальця, целулоїдні фігурки та ін.) на висоті, зручній для їх розглядання. У другій частині манежу для дітей від 3 до 6 місяців іграшки розміщують так, щоб дитина легко могла доторкнутися до них рукою [7].

Для малюків 5—6 місяців іграшки кладуть у манежі в різних його кінцях (із розрахунку по 1-2 іграшки для кожної дитини), щоб стимулювати їх рухи. Для індивідуальних занять з дітьми використовують: кільця, дерев'яні палички (довжиною 35-40 см, діаметром 1,5 см), кубики, м'ячі, кульки та ін.

У груповій кімнаті бажано мати столик для підлізання та піднімання на ноги, тримаючись за нього. Довжина столика до 1 м, ширина - 50 см, висота - 40 см з перекладинками, які знаходяться під його кришкою по ширині та довжині.

Драбинка для лазіння з зачіпками довжиною 1,2 м, шириною -60 см, відстань між східцями 12 см. Колода (краще з пінопласту) діаметром 25-30 см, довжиною 2 м для перелізання.

Гірка для повзання та спуску, переступання вздовж перил висотою 80 см. Вона має приставну драбину довжиною 80 см та сходинки по 8 см, скат довжиною 90 см і верхню платформу розміром 230 х 85 см, з перилами висотою 45 см.

У другій групі раннього віку (діти від 1 року до 1 року 6 місяців) необхідна драбинка-стрем'янка висотою до 1 м, яка складається із двох драбинок шириною 90 см, розташованих під кутом одне до одного.

Гірка для скочування висотою 90 см складається із скату розміром 140 х 60 см, верхньої платформи розміром 60 х 60 см, розташованої перпендикулярно до скату, драбинки розміром 80 х 60 см з перилами висотою 40 см; сходинки шириною 20 см, висотою 10 см.

Для ходьби та вправ з рівноваги необхідна доріжка з клейонки або міцної тканини довжиною 2 м, шириною від 25 до 40 см; дошка довжиною 2-2,5 м, шириною 25 см; похила дошка із зачіпками довжиною 2,5 м, шириною 25 см; ящик розміром 50x50x10 см.

Для метання предметів потрібна горизонтальна ціль: ящик або кошик діаметром 80 см.

Для вправ в переступанні шнур або палиця закріплюються на 2 стояках (висотою 130 см). Застосовується також ребриста дошка довжиною 2 м, шириною 30 см, з планками 1,5 х 1,5 см на відстані 2,5 см.

Для індивідуальних занять використовуються іграшки-каталки, обручі діаметром 45 см, кільця, палички тощо [4].

У групі можна підвісити легкі гойдалки або поставити гойдалки балансир (довжина дошки 160 см, ширина 20 см, висота підставки 25 см, висота стійок 45 см, довжина ручки 22 см, діаметр 2 см), діти розкочуються на них, присідаючи та піднімаючись на прямі ноги.

У першій молодшій групі розміщують драбинку-стрем'янку висотою 150 см (з двох прольотів шириною по 65 см), відстань між східцями 12-15 см. Гімнастична стінка висотою 1,5 м, шириною прольоту 70 см (відстань між східцями 15 см, їх діаметр 3 см). Гірка з драбинкою та скатом висотою 90 см, місток із сходинками висотою 10-12 см, шириною 20 см (висота перилець 50 см); драбинка приставна з зачіпками довжиною 150-200 см, відстань між рейками 12-15 см. Мотузяна підвісна драбинка довжиною 130 см, шириною 40 см, відстань між східцями 12-15 см. Ящики дерев'яні розміром 50 х 50 х 15 см, дуги висотою 40 см, відстань між кінцями 60 см.

Для ходьби використовуються шнури довжиною 10-12 м; дошка довжиною 2,5 м, шириною 20-25 см, яку піднімають на висоту 20-25 см. Для переступання використовується горизонтальна драбинка довжиною 2 м, відстань між східцями 15-20 см; ребриста дошка довжиною до 2-2,5 м, шириною 20 см, відстань між планками 6-8 см.

Стояки висотою 160-180 см використовуються для натягування шнура, на якому підв'язують іграшки або кульки, діти намагаються дістати їх підстрибуючи на обох ногах. Коли шнур натягують на висоті 40-50 см діти виконують під ними підлізання.

Для вправ у метанні м'ячів застосовуються горизонтальні цілі на підлозі (кошик або ящик), а також закріплюють на гімнастичній стінці кільце діаметром 40-45 см на висоті 110-120 см.

У дошкільних групах рекомендується обладнати для дітей «фізкультурний куточок»: гімнастична стінка (один-два прольоти висотою 2,2-2,5 м, шириною 80 см, відстань між східцями 15—20 см), канат довжиною 2,5-3 м, діаметр 2,5-3 см, мотузяна драбинка, 2-3 куби, гімнастична лава довжиною 2,5-3 м, ребриста дошка довжиною 2,5 м, навісна драбинка та дошка довжиною 2,5 м.

У групах повинні бути навісні мішені та баскетбольні кільця для метання м'ячів. Дрібний фізкультурний інвентар: обручі, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, скакалки, торбинки з піском та ін. у достатній кількості. Він використовується для виконання загальнорозвиваючих вправ, у рухливих іграх та для самостійної рухової діяльності дошкільнят [5].

## 2.2 Обладнання фізкультурного залу

У фізкультурному залі встановлюється все необхідне обладнання для проведення занять а фізичної культури.

Гімнастична стінка (висота 2,5 м, ширина прольоту 80 см, відстань між рейками 15-20 см) - 6-8 секцій.

Гімнастичні лави (довжина 3,5-4 м, висота ЗО см, ширина верхньої дошки 20 см, нижньої планки 8 см) - 4-5 шт.

Канати (довжина 3-3,5 м, діаметр - 2,5-3 см) - 4-5 шт.

Підвісні мотузяні драбинки (довжина 2,5-3 м, ширина 65 см, відстань між рейками 20 см) - 2-3 шт.

Гімнастичні мати для стрибків з поролону (120x200 см) - 6-8 шт.

Гумова доріжка (40x500 см).

Набори дощок (довжина 3,5 м, ширина 20 см), драбинок (довжина 3,5 м, ширина 40 см, відстань між рейками 20-25 см) з крючками на одному кінці - 2-3 набори [4].

Ребристі дошки (довжина 2,5-3 м, ширина 20 см, відстань між планками - 8 см) - 3-4 шт.

Куби для вправ у стрибках та рівноваги (з ребром куба 20, 30, 40 см) - 9 шт.

Дуги (висота - 40, 50, 60 см, відстань між підставками 60 см) - 9 шт.

Довгі шнури (довжина 12-1.5 м) - 4 шт.

Мотузки для вправ у рівновазі (довжина 8-10 м, діаметр 2 см) - 2 шт.

Стояки для стрибків, підлізання (висота 1,8 м) - 2 шт.

Щити для метання в ціль (діаметр 60 см) з крючками, щоб підвішувати їх до гімнастичної стінки - 6-8 шт.

Переносні кошики для метання м'ячів (діаметр 1 м, висота 60 см) - 4 шт.

Кільця для метання на стояках (висота 2,2 м, діаметр кільця 30 см) - 3-4 шт.

Навісні баскетбольні щити (80x90 см) з кільцями діаметром 45 см) - 2 шт.

Різнокольорові прапорці (розмір тканини 12x20 см, довжина палички 30 см) - 80 шт.

Обручі (діаметр 55-70 см) - 40 шт.

Скакалки (довжина 150-180 см) - 40 шт.

Гімнастичні палиці (довжина 90 см, діаметр 2,5 см) - 40 шт.

М'ячі гумові (діаметр 8,15, 25 см) - по 40 шт.

Торбинки з піском (6х 10 см, вагою 100 та 200 г) - по 60 шт.

Торбинки з піском (20x30 см, вагою 500-700 г) - 6-8 шт.

Кубики дерев'яні або пластмасові (4x4x4 см) - 60 шт.

Фізкультурні зали мають відповідати таким санітарно-гігієнічним вимогам: оптимальна температура в період проведення занять +4...+16 °С, вентиляція з використання фрамуг, вентиляторів та інших пристосувань (протягом години повітря у залі повинно змінюватися тричі); норма освітлювання на рівні підлоги для ламп розжарювання - 15 лк; для люмінесцентних ламп - 300 лк; вікна закриті захисними сітками; стіни пофарбовані у світлі тони, що сприяє кращому освітленню залу; підлогу в залі не потрібно покривати лаком або змащувати мастикою для запобігання травмам дітей, особливо під час рухливих ігор [4].

Обладнання та інвентар розміщують залежно від розміру і планування залу. Гімнастична стінка, лави, гімнастичні мати знаходяться у залі постійно, а інший інвентар (куби, дошки, стояки та ін.) можуть зберігатися у підсобному приміщенні і виносяться безпосередньо перед початком заняття (у разі потреби). Дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, скакалки, палиці та ін.) зберігають на стелажах, які закріплюються на стінці залу.

При обладнанні залу основну увагу звертають на міцність кріплення гімнастичної стінки, канатів, підвісних драбинок до стін та стелі. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення та стійкості гімнастичного обладнання (лави, щити для метань, стояки та ін.), щоб запобігати травмам дітей та нещасним випадкам.

## 2.3 Обладнання фізкультурного майданчика

Розміри фізкультурного майданчика залежать від того, яку площу можна використати на території дитячого садка для його обладнання. Орієнтовні розміри майданчика 20x30 м для дітей молодшого віку та 30x40 м - старшого. Фізкультурне обладнання розміщують на ньому по боках так, щоб основна площа його була вільною. Це надає змогу проводити на ній загальнорозвиваючі вправи, метання предметів на дальність, рухливі ігри та вправи спортивного характеру [4].

Покриття фізкультурного майданчика може бути трав'яне або ґрунтове з утрамбованою сумішшю цегли, глини та вапняку з піском. Для посіву рекомендують таку суміш трав (у відсотках): м'ятлик луговий - 20, овсяниця червона - 60, клевер білий - 8, гребеник звичайний - 12. Норма висіву насіння на 1м2- 15-20 г при гарній схожості (95%), на ґрунті, який захаращено бур'яном, норми посіву збільшуються до 25-30 г на 1 м2. Найбільш сприятливі строки посіву - з початку весни і до середини червня. Перший раз траву косять при її висоті понад 10 см.

Рівень ґрунту фізкультурного майданчика повинен бути на 10 см вище оточуючої землі і трохи знижуватися до його меж, що забезпечує стікання дощової води.

Фізкультурний майданчик обладнується різноманітними приладами, які створюють відповідні умови для виконання основних рухів [7].

Для стрибків у довжину та висоту обладнують яму з піском (розміри 2,5x6 м, глибина 30 см), стінки її укріплюються дошками на рівні землі.) На відстані 40 см від краю ями закопують брусок або товсту дошку шириною 20-30 см, довжиною, що дорівнює ширині ями. Брусок (дошку) фарбують білою або жовтою фарбою.

Для вправ у стрибках у висоту поряд з краями ями вкопують дві короткі труби (довжиною 20-30 см, діаметром 3-4 см). У них встромляють дерев'яні стояки 60-70 см, до яких закріплюється гумова тасьма. Через кожні 5 см на стояках ставлять певні позначки, щоб можна було орієнтуватися, на яку висоту поставити тасьму. Під час стрибків у висоту та довжину з розбігу пісок у ямі розпушують, щоб діти приземлялися на м'яку опору.

Для вправ у рівновазі встановлюють колоду (поперечний розріз 15 х 15 см, висота - 30—40 см, довжина — 5-6 м для дітей молодшого віку, 6-8 м - старшого) з драбинкою для сходження на одному кінці.

Пеньки або парканчик з пеньків різного діаметра (20-30 см) та різної висоти (від 25 до 40 см). Довжина парканчика 8-10 м. Пеньки вкопують у землю на глибину 60-70 см (впритул або на відстані 10-15 см).

Автомобільні покришки (10-12 шт.) вкопують в землю впритул або на незначній відстані, їх фарбують нітрофарбою у різні кольори.

Для старших дошкільників встановлюють балансири різної конструкції:

а) колода (діаметр 25-30 см, довжина 3,5-4 м) закріплюється на одній осі; висота робочої поверхні балансира над землею 50-60 см;

б) на двох дерев'яних стовпчиках (висотою 40-50 см) підвішується колода (довжиною 2,5-3 м) за її кінці. Нижній край колоди знаходиться на висоті 10-15 см, що дозволяє дитині у разі втрати рівноваги зійти з неї.

Для вправ з лазіння, перелізання та підлізання встановлюється по прямій лінії вздовж майданчика або під прямим кутом (2 прольоти х 2) гімнастична стінка (висота 2,2 м для молодших дітей, 2,5 м - для старших дошкільників, ширина прольоту -80 см, відстань між рейками 15-20 см).

Дугоподібні драбинки - ліани для старших дошкільників з відстанню між рейками 20-25 см.

Дуги для підлізання (6-8 шт.) висотою 40-60 см, поставлені на відстані 1 м.

Гімнастичне містечко - порівняно складна, але дуже потрібна споруда для виконання дошкільниками вправ з лазіння. Конструкція для підвішування приладів складається з двох стовпів (висота 3-3,5 м) і перекладиною між ними (довжина 5-6 м). До перекладини кріплять підвісне приладдя (2-3 канати, мотузяну драбинку) за допомогою спеціальних гаків. Кінці їх треба закрутити у вигляді спіралі, щоб при розгойдуванні канат або драбинка не зірвалися з кріплення. Гаки обов'язково кріплять гайкою і контргайкою [9].

Ігрова стінка (висота 1,8 м, ширина 5-6 м) виготовляється з дощок або цегли (товщина 25 см). З одного боку стінки малюють олійною фарбою мішені (діаметр 60 см), з другого - вбивають скоби для кріплення гімнастичних драбинок з металевих труб або з дерева для лазіння дітей.

По ширині майданчика на протилежних його краях встановлюють баскетбольні щити (120 х 90 см), вони можуть бути дерев'яні, з пластику чи іншого твердого, гладенького матеріалу, 3 см завтовшки.

Баскетбольний кошик (кільце із сіткою діаметром 45 см) закріплюють на відстані 20 см від нижнього краю щита на висоті 2 м від поверхні майданчика. Найбільш зручний варіант - прикріпити щити до металевих конструкцій, які виносять щити на 1-1,5 м від лицевої лінії у бік майданчика. Щити фарбують білою або світло-сірою фарбою, а окантовку - червоною або блакитною (завширшки - 5 см).

Для бігу та їзди на велосипеді обладнується доріжка (ґрунтова або гумобітумна) довжиною 150-180 м. Доріжка ділиться на дві половини (по 1,5 м) з однією лінією старту та трьома лініями фінішу (для бігу на дистанції 10, 20 та 30 м). Поверхня доріжки повинна бути рівною та не розмокати від дощу.

У дошкільних закладах, де площа майданчика обмежена, бігову доріжку можна спланувати на асфальтовому покритті.

По периметру території дошкільного закладу обладнують «смугу перешкод» (для дітей молодшого та старшого віку окремо), які складаються з 10-12 предметів. Серед них: колода, декілька пеньків, автомобільні покришки різного розміру, бар'єри для перелізання, рукохід, дуги та ін.

Крім стаціонарного фізкультурного обладнання, необхідно також мати переносне: гімнастичні дошки, драбинки, дуги, ворота для гри у футбол та хокей (шириною 2,5-3 м, висотою 1,2-1,5 м).

Фізкультурне обладнання має заохочувати дітей своєю формою та фарбою. Дерев'яні прилади фарбують олійною фарбою або лаком, це захищає їх від впливу вологи. Усі частини, які знаходяться в землі, покривають бітумним лаком з метою запобігання гниття. Обладнання, яке зроблено з металу, слід встановлювати на міцному фундаменті. Його фарбують нітроемаллю світлих кольорів з тим, щоб влітку воно менше нагрівалося. Під гімнастичною стінкою, рукоходом, колодою необхідно зробити м'яку подушку з піску заввишки 20-30 см.

На території дошкільного закладу встановлюють столи для гри у настільний теніс, обладнують майданчики для гри у городки та бадмінтон. Якщо є можливість, відводиться асфальтована доріжка для катання на роликових ковзанах, спортролерах та педальних автомобілях [4].

Кожну вікову групу треба забезпечити дрібним інвентарем: обручами, прапорцями, м'ячами різного розміру, а старших дошкільників - скакалками, ракетками та воланами для бадмінтону, роликовими ковзанами, велосипедами, серсо, кільцекидами тощо.

Узимку на фізкультурному майданчику рекомендується залити ковзанку (площа 200-250 м2), спорудити гірки для катання на санчатах та прокласти лижню.

Заливають ковзанку при стійкій морозній погоді (-5-10оС) коли земля вже промерзла і випав сніг. Навколо майданчика насипають сніговий валик, який після змочування водою і замерзання виконує роль бар'єра під час заливання ковзанки. Якщо товщина нарощеного льоду досягає 5-6 см, на ковзанці можна проводити заняття. Не рекомендується заливати ковзанку при температурі нижчій за -10 °С та вітряній погоді, тому що лід буде нерівний, з повітряними мішечками. Ковзанку заливають за 2-3 дні.

Для обладнання снігової гірки потрібно під час відлиги накотити кучугури зі снігу, втрамбувати її, надати бажаної форми, тобто зробити бар'єри навколо стола і вздовж спускової частини та вирубувати східці. Схил гірки має бути по довжині в 3-4 рази більший за її висоту. Ширина спускової доріжки 1,5-1,8 м, висота бар'єрів 50-60 см.

Найзручнішою для використання є дерев'яна гірка, яку монтують з дерев'яних брусків. З дощок виготовляють стіл, бар'єри, прокат і східці. На проїжджу частину насипають і утрамбовують тонкий шар снігу і поливають його водою для утворення льодяної кірки [4].

Для вправ у рівновазі роблять снігові вали (для їх основи можна використати встановлені на майданчику лави та колоду), а також доріжки для ковзання (2-3), довжиною 5-6 м, шириною 1-1,5 м.

# ВИСНОВКИ

Планування та облік роботи - неодмінна умова високої ефективності процесу фізичного виховання в дошкільному закладі.

Планування допомагає вихователеві чітко визначити перспективу роботи, сформувати загальні та конкретні навчально-виховні завдання, дає цілеспрямований напрям усій роботі з фізичного виховання відповідно до віку дітей, матеріальної бази, кліматичних та інших умов дошкільного закладу.

Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих ігор, вправ спортивного характеру, самостійного виконання дитиною рухів залежить від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику. Керівництво дошкільним закладом повинно забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання і розмістити його у групових кімнатах, фізкультурному залі та на майданчику. Воно має відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Головна вимога до фізкультурного обладнання — забезпечення безпеки під час виконання вправ, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків. Потрібно систематично стежити за міцністю кріплення гімнастичного обладнання та за правильною обробкою дерев'яних приладів (гімнастична стінка, лави, драбинки, дошки та ін.). Вони повинні бути добре відполіровані, а металеве обладнання відшліфоване та з закругленими кутами. Якість обладнання, їх стійкість та міцність перевіряються вихователем перед початком занять з фізичної культури.

# ЛІТЕРАТУРА

1. Будинская П.П. Общеравивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1981.-96с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1981.-96 с.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.-125 с.
4. Величковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми, 2004. – 428 с.
5. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. школа, 1987.-126 с.
6. Вильчковский Э.С. Занятия физической культурой в детском саду. - К.: Рад. школа, 1985.-224 с.
7. Вильчковский Э.С. Методика физического воспитания в детском саду. - К.: Рад. школа, 1979. -224 с.
8. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. - К.: Рад. школа, 1976.-960 с.
9. Дмитренко Т.П. Теория и методика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. К.: Вища школа, 1979. - 239 с.
10. Ермакова З. Й. Занятие по физической культуре для подготовительной группы детского сада. - Минск: Народ, освета, 1977. - 960 с.
11. Карманова Л.В. Занятие по физической культуре в старшей группе детского сада. - Минск.: Нар. освета, 1980. -127 с.
12. Кондратьева И. Как проводить физкультурные занятия // Дошкольное воспитание. -1996.-№6.-С. 22-24.
13. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. - М.: Просвещение, 1987.-156с.
14. Лоури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1991
15. Мазниченко В. Д. Обучение движениям (двигательным действиям). — В кн.: Теория и методика физ. воспитания, т. 1. М., 1976.
16. Мугинова Е.Л. Гимнастика с детьми до семи лет. - Ленинград: Медицина, 1978. - 167 с.
17. Никифоров В. Технология обучения. — Наука и техника, 1981, № 11.
18. Основы регуляции движений./ Под ред Р.Гранита. – М.: Мир, 1976.
19. Онищук В.О. Функция и структура методов воспитания. - К.: Радянська школа, 1979.- 159с.
20. Осокина Г.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение. 1983. - 95 с.
21. Осокина Г.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение. 1986. - 95 с.
22. Пензулаева Л.И. Физические занятия с детьми 5-6 лет. - М.: Просвещение, 1986. - 140 с.
23. Пензулаева Л.И. Физические занятия с детьми 3-4 лет. - М.: Просвещение, 1983. - 95 с.
24. Роговик Л. Индивидуальный подход к обучению движениям через развитие психомоторики // Дошкольного воспитание. - 2000. - №1. - С. 26.
25. Рунова М. Обеспечение двигательной активности детей на прогулке // Дошкольного воспитание. - 1990. - №8. - С. 35.