

Валянціна ШЫШКІНА,
кандыдат педагагічных навук,
дацэнт Магілёўскага педагагічнага інстытута

Формы арганізацыі фізічнага выхавання ў дзіцячым садзе

Метадычныя рэкамендацыі

(Працяг. Пачатак у № 1 за 1997 год)

ПРАКТЫЧНЫЯ ўМЕННІ, НЕАБХОДНЫЯ ВЫХАВАЛЬНІКУ ДЛЯ ПРАВЯДЗЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТКАЎ

Заняткі па фізкультуры павінны стаць для кожнага дзіцяці жаданым падарункам, калі кожны рух адбываецца ў арганізме мышачнай радасцю, і такому дзіцяці хочацца фантазіраваць, разумець таго, хто побач, разам здзіўляцца і тварыць. Калі пры падрыхтоўцы да заняткаў выхавальнік зможа намалюваць у сваім уяўленні менавіта такую мадэль яго, ён абавязкова знойдзе і неабходныя сродкі. Будзем памятаць, што кожны знаходзіць свае метады і прыёмы для рашэння пастаўленых задач. Аднак у практыцы "сваё" прыходзіць толькі пасля авалодання элементамі распрацаванай і праверанай на практыцы своеасаблівай "тэхналогіі".

У табліцы 3 паказана, што неабходна прадугледзець пры правядзенні заняткаў па фізкультуры. ...А вось як гэта забяспечыць, трэба выбраць самому.

РУХОМАЯ ГУЛЬНЯ —удасканальванне рухаў, забяспачэнне піку нарузкі	Растлумачыць гульні (з улікам узросту дзяцей, навізны гульні; для старэйшых—вылучыць правілы); размеркаваць ролі (на кожных занятках па-рознаму); выкарыстаць усю магчымую плошчу, дабіцца выканання правіл, якаснага, творчага выканання рухаў; рэгуляваць нарузку
ЗАКЛЮЧНАЯ ЧАСТКА —аднавіць пульс і дыханне	Не дапускаць рэзкага спынення пасля бегу і іншых нарузачных практыкаванняў; аднаўленне дыхання пачынаць з паскоранай хадзьбы з паступовым замаруджаннем тэмпу, уключэннем дыхальных практыкаванняў. Можна быць арганізавана імітацыйная маларухомая гульня

Табліца 3

Тэхналагічная карта заняткаў па фізкультуры

Асноўныя элементы і задачы	На што звярнуць увагу
ПАДРЫХТОўКА ДА ЗАНЯТКАЎ —намеціць канчатковыя вынікі, змест заняткаў, абсталяванне, дапаможнікі	Улічыць этапы навучання. Прадугледзець дастатковую плошчу, гігіену, адзенне, абутак, зручна размясціць абсталяванне
РАЗМІНКА —падрыхтаваць арганізм да нарузкі, выклікаць цікаvasць да заняткаў; прадумаць мэтазгоднасць рухаў, іх разнастайнасць па пастраенні, напрамку, тэмпе, спосабе выканання	Не дапусціць працяглых бязмэтных рухаў; даць дакладныя, кароткія арганізацыйна-метадычныя ўказанні, прадумаць рытмічнае суправаджэнне (лік, бубен, грамафіт, музычнае суправаджэнне)
АГУЛЬНАРАЗВІВАЮЧЫЯ ПРАКТЫКАВАННІ —выкананне з найбольшай карысцю для арганізма (правільная пастава, дыханне, зыходнае становішча, тэмп і г. д.)	Прадугледзець назву практыкаванняў, змену зыходнага становішча для кожнага, іх разнастайную падачу (па паказе выхавальніка, дзяцей, па назве, па прагаворванні і г. д.), рознае рытмічнае суправаджэнне (лік, слова, гук, музыка, выкананне ў вольным тэмпе). Вылучыць 1—2 найбольш важныя элементы, растлумачыць дзецям задачы
АСНОўНЫЯ РУХІ —авалоданне на ўзроўні вылучаных задач: навучыць выконваць у цэлым на I этапе, элементам тэхнікі—на II, творчаму выкананню—на III этапе	Паставіць перад дзецьмі задачу, стварыць умовы для зручнага шматразовага творчага паўтарэння рухаў, прадумаць метады навучання, ацэнку. Кожнае звяртанне да дзяцей павінна быць дакладным, кароткім, вобразным, выклікаць у дзяцей жаданне да выканання рухаў

АРГАНІЗАЦЫЯ ДЗЯЦЕЙ НА ЗАНЯТКУ

Каб стварыць умовы для зручнага і шматразовага паўтарэння рухаў, выхавальнік выкарыстоўвае розныя спосабы арганізацыі дзяцей у залежнасці ад задач заняткаў, мераў памяшкання, наяўнасці абсталявання і інш.

Пры фронтальным спосабе ўсе дзеці выконваюць практыкаванні адначасова. Гэты спосаб забяспечвае высокую матарную шчыльнасць занятку. Выхавальнік мае магчымасць індывідуалізаваць нарузку асобных дзяцей, аказаць патрэбную дапамогу.

Паэменны спосаб заключаецца ў тым, што дзеці выконваюць практыкаванні зменамі па некалькі чалавек адначасова, астатнія ў гэты час назіраюць. У пачатку навучання, калі выхавальнік павінен кантраляваць дзеянні кожнага, практыкаванні выконваюцца зменамі па 2—3 чалавекі. Па меры авалодання рухамі колькасць дзяцей у змене павялічваецца.

Групавы спосаб. Выхавальнік размяркоўвае дзяцей на 3—4 падгрупы. Адна пад назіраннем выхавальніка развучвае новае практыкаванне, напрыклад лажанне, астатнія самастойна выконваюць знаёмыя практыкаванні. Затым дзеці мяняюцца месцамі. Групавы спосаб дае магчымасць развучваць новыя практыкаванні з невялікай колькасцю дзяцей, індывідуальна працывіць з асобнымі дзецьмі, спрыяе развіццю самастойнасці ў дзяцей.

Паточны спосаб. Усе дзеці выконваюць рухі "патокам", калі адно дзіця яшчэ не скончыла выконваць заданне, а другое ўжо прыступіла да яго. Гэтым спосабам карыстаюцца, калі ў дзіцячой маюцца дастатковыя рухальныя ўменні.

Прадугледжваючы вызначаны спосаб арганізацыі дзяцей, выхавальнік прадумвае таксама рытмічнае суправаджэнне пры выкананні фізічных практыкаванняў: бубен, лік, магнітафон, відэазапіс; частка практыкаванняў (лажанне, кідкі, скачкі, некаторыя агульнаразвіваючыя практыкаванні) праводзіцца без рытмічнага суправаджэння, у вольным тэмпе. Добра выкарыстоўваць на занятку музычнае суправаджэнне, пры гэтым абавязковай умовай з'яўляецца захаванне яе мастацкай каштоўнасці.

Пры правядзенні фізічных практыкаванняў неабходна забяспечыць страхоўку, каб не дапусціць траўматызму. Асаблівай увагі патрабуюць такія рухі, як лажанне, скачкі з разбегу, практыкаванні на раўнавагу і з элементамі акрабатары.

Прафілактыка траўматызму забяспечваецца наяўнасцю матаў, папярэдняй праверкай месца правядзення, рацыянальным размяшчэннем дзяцей і г. д.

ПРАГРАМІРАВАННЕ І АЦЭНКА ФІЗІЧНАЙ НАГРУЗКІ НА ЗАНЯТКАХ

Заняткі нясуць у сабе пэўную “аздараўленчую дозу” ў выглядзе фізічнай нагрузкі. Карысць дае толькі такая нагрузка, якую можна назваць аптымальнай. Недастатковая нагрузка не забяспечвае трэніроўкі сістэм і функцый арганізма, празмерная можа нанесці шкоду здароўю.

Выхавальнік абавязаны валодаць метадамі вызначэння фізічнай нагрузкі.

Фізічная нагрузка праграмуецца шляхам падбору практыкаванняў па іх складанасці, амплітудзе, колькасці, працягласці. У вызначанай ступені ўплывае на фізічную нагрузку і працягласць заняткаў.

Выхавальнік можа ацаніць узровень фізічнай нагрузкі аб'ектыўна—па пульсе, і суб'ектыўна—па знешнім выглядзе дзяцей.

Аб'ектыўная ацэнка фізічнай нагрузкі ажыццяўляецца наступным чынам. Вымяраецца пульс у аднаго з дзяцей да заняткаў, каб устанавіць звычайную яго велічыню. Затым пульс вымяраецца пасля бегу ва ўводнай частцы заняткаў, а потым—у канцы асноўнай на піку нагрузкі. Апошні раз пульс вымяраецца пасля заняткаў.

Ведаючы знешнія прыкметы праяўлення нагрузкі, можна ацаніць яе візуальна. Калі ў дзіцяці адзначаецца пачырваненне твару, нежаданне далей выконваць практыкаванні, задыха, моцная патлівасць, нагрузка расцэньваецца як завышаная. Калі дзіця шукае дадатковую магчымасць для выканання рухаў, становіцца празмерна актыўным, свавольч—значыць, нагрузка, прапанаваная выхавальнікам, недастатковая.

Пры аптымальнай нагрузцы стомленасць у дзяцей фізіялагічна абгрунтавана. Можа назірацца пачашчэнне дыхання, пачырваненне твару. Актыўнасць у іх аптымальная, паводзіны роўныя, спакойныя.

Адна і тая ж нагрузка можа быць для адных дзяцей аптымальнай, а для кагосьці недастатковай або празмернай. Таму выхавальнік павінен яе індывідуалізаваць у залежнасці ад фізіялагічнага стану арганізма. Веданне зыходнага індывідуальнага пульсу дзяцей дае магчымасць выхавальніку больш дакладна падабраць аб'ёмы нагрузкі для кожнага выхаванца і для групы ў цэлым.

Маторная шчыльнасць заняткаў ацэньваецца метадам хронаметражу. Найбольш просты спосаб дае выкарыстанне секундамера з падсумоўваючым прыстасаваннем. Методыка простая: секундамер настрайваецца на рабочае становішча. З дзвюх працуючых кнопак у час хронаметражу выкарыстоўваецца адна—яна націскаецца ў момант пачатку і заканчэння кожнага перыяду рухаў дзіцяці. У канцы назірання на малым цыферблате стрэлка паказвае агульны час рухаў за ўвесь перыяд назірання. Суадносіны рухальнай актыўнасці (РА) да агульнага часу назірання ў працэнтах падлічваецца па формуле:

$$\text{час РА} = \frac{\text{рух} \times 100}{\text{час назірання}}$$

Напрыклад, заняткі працягваліся 30 хвілін, а паказчыкі секундамера склалі 18 хвілін: $\frac{18 \times 100}{30} = 60\%$.

Маторная шчыльнасць у гэтым выпадку роўна 60%.

Зручны ў хронаметражы і шахматны гадзіннік.

Методыка: абодва цыферблаты гадзінніка настрайваюцца на аднолькавы час, напрыклад на 9 гадзін, калі назіранне пачынаецца ў гэты час. Трэба націскаць (дыферэнцыраваць) на адну з кнопак пры руху дзіцяці, на другую—калі яно спыняецца. Каб не збытаць дзеянні з кнопкамі, можна пазначыць адну з іх каляровым кружком (напрыклад, тую, якая будзе фіксаваць рух). У канцы назірання гадзіннік трэба спыніць. На адным з цыферблатаў будзе зафіксаваны час руху, на другім—спакою. Сума часу абодвух складае працягласць хронаметражу. Падлік паводзіцца так, як апісана вышэй.

У дзіцячым садзе ранішня гімнастыка разглядаецца як важны элемент рухальнага рэжыму, сродак для павышэння эмацыянальнага тону дзяцей. Яна мае і вялікае арганізацыйнае значэнне. І ўсё ж не павінна быць гімнастыкі па прымуце. Калі хто-небудзь з дзяцей не хоча займацца сёння (такое ж бывае і з дарослымі), не трэба яго прымушаць, але прычыну такіх паводзін трэба зразумець. **Вось некалькі парад правядзення ранішняй гімнастыкі з дзецьмі:**

—*ніякай заарганізаванасці, строгіх правіл і патрабаванняў дысцыпліны! Трэба забяспечыць поўную раскаванасць у паводзінах, прыўзняты эмацыянальны стан і радасць рухаў;*

—*памятаць, што гімнастыка—гэта не толькі і нават не столькі фізкультурнае мерапрыемства, колькі спецыяльна прадугледжаны рэжымны момант, дзе сканцэнтраваны цэлы комплекс уздзеянняў на рознабаковае развіццё дзяцей (рух, музыка, рытм, эстэтыка асяроддзя, дапаможнікаў, зносін, гульня);*

—*эфектыўнасць гімнастыкі ацэньваецца, акрамя названых вышэй крытэрыяў, яшчэ і па маторнай шчыльнасці (не ніжэй за 80%), аптымальнай фізічнай нагрузцы. Апошняя, як і ва ўсіх арганізаваных фізкультурных мерапрыемствах, павінна ўспрымацца арганізмам ва ўводнай частцы як размінка. Для гэтага выкарыстоўваюцца розныя віды бегу, хадзьбы, практыкаванняў на перастраенне, арыентаванне ў прасторы.*

У асноўную частку ўключаюцца агульнаразвіваючыя практыкаванні (3—7—у залежнасці ад узросту дзяцей) або іншыя віды фізічных практыкаванняў: танцавальна-рытмічныя, карагодныя, рухомыя гульні і г. д. У канцы асноўнай часткі даюцца інтэнсіўныя практыкаванні для нагрузкі (скачкі, бег). Пульс можа пачашчацца ў межах 40—60% ад выніковага.

У заключнай частцы гімнастыкі прапануецца хадзьба або маларухомая гульня, каб аднавіць пульс і дыханне.

Пры падборы агульнаразвіваючых практыкаванняў трэба кіравацца наступнымі патрабаваннямі: практыкаванні павінны быць для ўсіх груп мышцаў, з розных зыходных становішчаў, рознай інтэнсіўнасці, тэмпу, з рознымі дапаможнікамі, рытмічна-музычным суправаджэннем, у розных пастраеннях (у старэйшай групе таксама) і абавязкова захапляючымі. Калі ў дзяцей на твары ўсмешкі, калі яны вельмі стараюцца, фізічная нагрузка і маторная шчыльнасць аптымальныя, калі прадуманы прыёмы актывізацыі мыслення і ўзаемаадносін дзяцей, эстэтыка абстаноўкі—значыць, вы на правільным шляху.

Выкарыстоўваюцца розныя формы правядзення ранішняй гімнастыкі:

—*традыцыйная форма з выкарыстаннем агульнаразвіваючых практыкаванняў;*

—*абыгрыванне якога-небудзь сюжэта: “На прагулцы”, “Мы на луг хадзілі”, “Верабейкі”, “Медзведзяты” і інш.;*

—*гульнявога характару—з 3—4 рухомых гульняў з рознымі рухамі і рухомасцю (сярэдняй—у пачатку заняткаў, сярэдневялікай—у сярэдзіне, малой—у канцы заняткаў);*

—*з выкарыстаннем элементаў рытмічнай гімнастыкі, танцавальных рухаў, карагодаў;*

—*аздараўленчы бег (праводзіцца на ўчастку на працягу 3—5 хвілін з паступовым павелічэннем адлегласці, інтэнсіўнасці, часу).*

Звычайна комплекс агульнаразвіваючых практыкаванняў для ранішняй гімнастыкі бярэцца з фізкультурных заняткаў і паўтараецца 1—2 тыдні. У гімнастыку могуць быць перанесены асобныя яркія эпізоды з прагулкі, заняткі па развіцці мовы і іншыя, якія аднаўляюцца ва ўяўленні дзяцей на аснове выкарыстання імітацый. Напрыклад, на прагулцы

дзеці назіралі павольнае паданне буйных сняжынак, ляпілі снежкі, кідалі іх. На ранішняй гімнастыцы на другі дзень можна аднавіць ва ўяўленні дзяцей гэты яркі эмацыянальны малюнак з дапамогай фізічных практыкаванняў:

1. **“Падае снег”**. З.с.—ногі на шырыні ступні паралельна. Падняць рукі праз бакі ўверх і павольна апусціць іх.

2. **“Гуляем у снежкі”**. З.с.—свабодная стойка. Нахіліцца, “узяць снег”, выпрастацца, “зляпіць снежку”, замахнуцца, “кінуць” яе.

3. **“З’едзем на санках з горкі”**. З.с.—тое ж. Прысесці з гукам “ух!”, рукі наперадзе, выпрастацца.

4. **“Едзем на лыжах”**. З.с.—стоячы, ногі на шырыні ступні, рукі сагнутыя ў локцях. Крыху сагнуўшы калені, нахіліцца наперад, адначасова адводзячы рукі назад (з кожным такім нахілам вымаўляць склады: “па-е-ха-лі”).

5. **“Дзеці рады зіме”**. Скачкі на дзвюх нагах на месцы, затым—хто як хоча.

Месцам правядзення ранішняй гімнастыкі можа быць фізкультурна-музычная зала, групавы пакой, участак дзіцячага сада. Толькі неабходна выконваць патрабаванні да адзення, абутку, месца правядзення заняткаў, абсталявання. Для рытмічнага суправаджэння выкарыстоўваюцца бубен, лік, воплескі, гуказапіс, музычнае суправаджэнне (піяніна, баян, акардэон).

ФІЗКУЛЬТХВІЛІНКІ

Фізкультхвілінкі рэкамендуюцца дзецям сярэдняй і старэйшай груп. Іх прызначэнне ў тым, каб забяспечыць актыўны адпачынак, разуумовую працаздольнасць дзяцей на занятках.

Спецыяльнымі навуковымі даследаваннямі ўстаноўлена, што рухомыя нагрукі ў выглядзе фізкультхвілінак на занятку здымаюць застойныя з’явы, якія выкліканы працяглым сядзеннем за сталом. Яны даюць адпачынак стомленым мышцам, а таксама органам зроку і слыху. Стамленне дзяцей на занятку наступае звычайна на 10—12-й хвілінах. Яно адбываецца на іх паводзінах: дзеці становяцца няўважлівымі, шумяць, перагаворваюцца. Гэтыя прыкметы служаць для педагога сігналам таго, што дзеці стаміліся і ім неабходна даць магчымасць адпачыць, пераклучыўшы іх на іншы, актыўны від дзейнасці.

Асноўныя патрабаванні да правядзення фізкультхвілінак:

—яны праводзяцца на пачатковым этапе стамлення (8—13 — 15-я хвіліны занятку ў залежнасці ад узросту, віду дзейнасці, складанасці навучальнага матэрыялу і г.д.);

—практыкаванні падбіраюцца такія, якія добра вядомыя дзецям, простыя, займальныя, цікавыя;

—перавага аддаецца практыкаванням для стомленых груп мышцаў;

—комплексы фізкультхвілінак падбіраюцца ў залежнасці ад віду занятку, яго зместу;

—неабходна забяспечыць розныя па змесце і па форме фізкультхвілінкі, бо аднастайнасць зніжае да іх цікавасць дзяцей і, безумоўна, іх выніковасць.

Фізкультхвілінкі могуць праводзіцца ў форме агульнаразвіваючых практыкаванняў, рухомай гульні, дыдактычнай гульні з рухам, танцавальных рухаў, выканання рухаў пад вершаваны тэкст, а таксама ў выглядзе любога рухальнага дзеяння і задання.

Агульнаразвіваючыя практыкаванні для фізкультхвілінак падбіраюцца па тых жа прыкметах, што і для ранішняй гімнастыкі. Мэтазгодна падбіраць 3—4 практыкаванні. Закончыць фізкультхвілінку можна скачкамі, хадзьбой ці бегам на месцы. Гэтыя комплексы могуць быць выкарыстаны на ўсіх відах заняткаў, але лепш за ўсё там, дзе дакладна вызначаны структурныя часткі.

Рухомыя гульні ў якасці фізкультхвілінак могуць выкарыстоўвацца на ўсіх відах заняткаў. Трэба падбіраць

гульні сярэдняй рухомасці, якія не патрабуюць вялікай прасторы, з нескладанымі, добра знаёмымі дзецям правіламі. Асабліва эфектыўнымі з’яўляюцца гульні, што спалучаюцца са зместам заняткаў. Яны могуць быць праведзены ў любой яго частцы ў мэтазгодны, па меркаванні выхавальніка, час.

Напрыклад, на занятках па азнаямленні дзяцей з краінамі СНД можна ўключыць народныя гульні: “Дзяцел”, “Начны вартаўнік” (Украіна); “Вартаўнік” (Грузія); “Канатаходзец” (Узбекістан); “Вазьмі яблык” (Туркменія).

На занятках па азнаямленні са светам жывёл цікавымі будуць гульні з канкрэтнымі персанажамі жывёл (“Пастка”, “Зайчаныя” і г.д.). Пры азнаямленні з працай дарослых і фарміраванні ўяўленняў аб працоўных дзеяннях дарэчы будуць такія гульні, як беларуская гульня “Лянок” і інш.

Пры азнаямленні з прыродай у якасці фізкультхвілінак падыдуць гульні “Агароднік”, “Бярозка”, “У запарку”.

Дыдактычныя гульні з рухамі ў якасці фізкультхвілінак добра ўпісваюцца ў заняткі па азнаямленні дзяцей з прыродай, па гукавой культуры мовы, матэматыцы. Гэта, напрыклад, такія гульні, як: “Рознакаляровыя абручы”, “Жывое даміно”, “Падбярэ сабе сябра” і інш.

Танцавальныя рухі можна выкарыстоўваць паміж структурнымі часткамі заняткаў пад гуказапіс, спевы выхавальніка або песні саміх дзяцей.

Напрыклад, на занятку па знаёмстве з Рэспублікай Беларусь выхавальнік прапануе дзецям паслухаць беларускую народную песню “Бульба” і паскакаць пад яе музыку.

Пад класічную мелодыю дзеці могуць адвольна выканаць танец падаючага лісця (“Восень у лесе”), птушак (“Танец буслянят”), жывёл (танцуюць жабкі, камарыкі і г.д.). Такія заняткі з’яўляюцца добрым рухальным кампанентам агульнага зместу занятку.

Танцавальныя рухі пад музыку на занятку ствараюць у дзяцей добры настрой, развіваюць творчыя здольнасці. Больш за ўсё тут падыходзяць мелодыі ўмеранага рытму, нягучныя, іншы раз плаўныя, лірычныя.

Фізкультхвілінкі пад вершаваныя тэксты ў практыцы дашкольных устаноў выкарыстоўваюцца часцей за ўсё. Пры падборы іх да канкрэтных заняткаў трэба звярнуць увагу на наступнае:

—вершаваны тэкст павінен быць высокамастацкім. Могуць быць выкарыстаны вершы вядомых паэтаў, забаўлянкі, загадкі, лічыльнікі;

—перавагу трэба аддаваць вершам з дакладным рытмам, бо яны даюць магчымасць выкарыстання разнастайных рухаў;

—змест верша павінен нейкім чынам спалучацца з тэмай заняткаў, іх праграмай задачай. Напрыклад: вершаваны тэкст на гукаспалучэнні “са-са-са” (у лесе бегала ліса), “чы-чы-чы” (пячэ печ калачы) і г.д. больш падыходзіць да заняткаў па гукавой культуры мовы.

У якасці фізкультхвілінак могуць быць выкарыстаны любыя рухальныя дзеянні і заданні, якія спалучаюцца са зместам заняткаў. Так, адгадаць загадкі дзеці могуць не словамі, а рухамі: паказаць зайчаныя, мядзведзя, жабяныя, ялінку, хатку і г.д. Каштоўнасць такіх аздадак у тым, што дзіця шукае вобраз адгадкі ў руху, што і вымушае яго больш актыўна ўспамінаць, думаць, знаходзіць больш выразныя рухі.

Можна выконваць розныя імітацыйныя рухі, выкарыстоўваючы фотаздымкі або малюнкі спартсменаў (лыжнік, канькабежац, баксёр, гімнаст), асобныя працоўныя дзеянні (сячом дрывы, заводзім матор, едзем на машыне), звычайныя жывёл (ліса крадзеца, заяц скача).

На занятках па развіцці мовы трэба шырэй выкарыстоўваць імітацыйныя рухі, пошукі прадметаў у прасторы, уключыць у заняткі дзеянні з лямкамі.

Рухальную частку заняткаў можна правесці ў выглядзе задання-загадкі “Хто жыве ў лесе?” (на птушыным двары, у балоце і г.д.). Адна з падгруп дагаворваецца, якіх жывёл

будзе паказваць, затым імітуе рухі, другая падгрупа адгадвае, дзе адбываецца дзеянне, называючы жывёл.

На занятках трэба выкарыстоўваць кожную магчымасць, каб змяніць паставу дзяцей: устаць, прайсці па групе і г.д.

Неабходна праводзіць асобныя заняткі паўнасьцю на рухах. У якасці прыкладу можна прывесці заняткі па канструяванні ў старэйшай групе.

Першая частка занятку: выхавальнік прапануе ўспомніць будаўнічыя аб'екты, якія дзеці назіраюць на экскурсіях (мост, дом, тэатр). Дзеці падзяляюцца на 3—4 падгрупы, кожная выбірае сабе брыгадзіра, абмяркоўвае праект будаўніцтва.

Другая частка занятку: кожная група будуе свой аб'ект, выбіраючы самастойна месца для будаўніцтва, матэрыял, размяркоўвае паміж сабой абавязкі. Для будаўніцтва выкарыстоўваецца ўвесь групава пакой.

Трэцяя частка—падвядзенне вынікаў.

На занятках па матэматыцы дзеці могуць рашаць задачы на арыентаванне ў прастору, знаёміцца з геаметрычнымі формамі не за сталамі, а праз рухальныя заданні ў прастору. Яны могуць гуляць у мяч, падлічваючы колькасць кідкоў; гуляць у рухомыя гульні тыпу "Знайдзі сваю хатку" (хаткай можа быць лічбавая або геаметрычная фігура); у дыдактычныя гульні з рухамі: "Два басейны", "Знайдзі столькі, колькі..." і г.д. гэтыя заняткі праводзяцца не за сталамі, а ў свабоднай частцы групавога пакоя.

На занятках такога тыпу няма неабходнасці рэгламентаваць колькасць рухаў, іх працягласць, таму што яны арганічна спалучаюцца са зместам заняткаў, з'яўляюцца сродкам забеспячэння пэўнага выніку.

Асабліва заслугоўвае ўвагі пытанне аб фізкультурна-хвілінках на занятках па выяўленчай дзейнасці. Спецыяльнымі даследаваннямі было ўстаноўлена, што іх больш мэтазгодна праводзіць перад заняткамі. Напрыклад, малодшым дашкольнікам перад маляваннем асенніх лістоў раздаюцца асеннія лісточкі, дзеці кружацца з імі, падкідваюць іх. Затым некалькі лісточкаў выхавальнік выкладвае на мольберт і прапануе намалюваць іх. Такім жа чынам дзеці дзейнічаюць з іншымі прадметамі, якія будуць маляваць: падкідваюць шарыкі, маршыруюць са сцяжкамі, гуляюць з клубкамі нітак.

Непасрэдна на занятках па выяўленчай дзейнасці фізкультурна-хвілінкі неэфектыўныя, таму што адцягваюць увагу дзяцей ад творчага працэсу.

Ці патрэбны фізкультурна-хвілінкі ў групах малодшага і ранняга ўзросту? Агульнавядомая выснова аб наглядна-дзейным мысленні дзяцей. Толькі праз дзеянне, рух дзіця пазнае прадметы, аб'екты, прастору. Рух з'яўляецца яго прыроднай патрэбнасцю. Уключаючы ў работу рухальны аналізатар дзіцяці (разам са зрокам і г.д.), выхавальнік забяспечвае рознабаковае азнаямленне з прыкметамі прадметаў. Усё гэта дазваляе зрабіць вывад аб тым, што ўсе заняткі з дзецьмі ранняга і малодшага дашкольнага ўзросту лепш за ўсё праводзіць на аснове рухаў.

Так, дыдактычныя гульні з лялькамі мэтазгодна праводзіць такім чынам, каб кожнае дзіця гуляла са сваёй лялькай.

На занятках па развіцці мовы трэба больш шырока выкарыстоўваць імітацыйныя рухі, пошукі прадметаў у прастору, уключаць у заняткі дзеянні з лялькамі, элементы танца.

РУХОМЫЯ ГУЛЬНІ І ФІЗІЧНЫЯ ПРАКТЫКАВАННІ НА ПАВЕТРЫ

Рухомыя гульні і фізічныя практыкаванні на паветры, як форма работы, маюць розныя варыянты:

I варыянт: праводзіцца па тыпу фізкультурных заняткаў. Тут рашаецца цэлы комплекс аздараўленчых, адукацыйных і выхаваўчых задач. Праводзяцца яны з усёй групай адначасова (дашкольны ўзрост) або па падгрупам (ранні ўзрост).

Падбор практыкаванняў падпарадкаваны тым жа патрабаванням (забеспячэнне нагрукі на ўсе групы мышцаў, падбор практыкаванняў рознай інтэнсіўнасці з паступовым павышэннем нагрукі і зніжэннем яе ў канцы). Пры іх пра-

вядзенні забяспечваецца высокая матарная шчыльнасць—80—85%.

Аднак ні ў якім разе рухомыя гульні і фізічныя практыкаванні на паветры нельга атаясамліваць з фізкультурнымі заняткамі. Галоўнае іх адрозненне ў тым, што першыя праводзяцца ў больш вольнай форме, рухомасць іх меншая. Тут больш шырока ўлічваюцца інтарэсы дзяцей; важна забяспечыць найбольшую рознабаковасць відаў і форм пра-вядзення.

II варыянт: комплекс з аднатыпных фізічных практыкаванняў (так званага тэматычнага характару), напрыклад, толькі з асноўных рухаў або элементаў адной або некалькіх спартыўных гульняў (баскетбол, футбол, хакей) або спартыўных практыкаванняў (лыжы, канькі і г.д.).

III варыянт: рухомыя гульні—адна або 2—4 розныя формы рухомасці і на розныя рухі.

IV варыянт: комплексы рухомах гульняў і фізічных практыкаванняў з акрэсленай накіраванасцю для дыферэнцыраванай работы з дзецьмі (развіццё спрыту, хуткасці, практыкаванні ў асноўных відах рухаў і інш.). Напрыклад, падбіраюцца розныя практыкаванні ў кіданні:

—кіданне мяча малага памеру (дыяметрам 8—10 см) назад, убок і бег за ім;

—падкідванне мяча ўверх з адначасовым падскакваннем, лоўля;

—кіданне мяча ўдалечыню ("Хто далей?");

—пракочванне мяча па лаўцы (адным кідком)—"Чый мяч далей пакоціцца?".

V варыянт: сюжэтныя гульні з рухамі ("Альпіністы", "Турысты", "Пагранічнікі" і г.д.).

VI варыянт: гульні з элементамі спартыўнага арыентавання.

VII варыянт: індывідуальная работа з дзецьмі.

VIII варыянт: самастойная рухальная дзейнасць дзяцей пры апасродкаваным кіраўніцтве з боку выхавальніка.

Агульны час рухальнай актыўнасці дзяцей на прагулцы павінен быць не менш чым 60—70 працэнтаў яе працягласці. Важна забяспечыць рознабаковасць фізічных практыкаванняў.

У змест рухомах гульняў і фізічных практыкаванняў на паветры ўключаюцца наступныя віды фізічных практыкаванняў:

—асноўныя рухі (як правіла, добра знаёмыя дзецям);

—элементы спартыўных гульняў, рухомыя гульні, спартыўныя практыкаванні (могуць быць знаёмыя дзецям або развучваюцца нанова);

—агульнаразвіваючыя практыкаванні (толькі ў якасці складанай часткі рухомах гульняў, напрыклад, "Роўным кругам", "Зрабі фігуру" і г.д.).

Прапануем табліцу выкарыстання розных варыянтаў рухомах гульняў і фізічных практыкаванняў у тыднёвым цыкле.

Табліца 4

Варыянты рухомах гульняў і фізічных практыкаванняў

Дні тыдня	Варыянты																	
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII			
Прагулка	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II		
Пн.	+					+		+						+	+	+	+	
Аўт.			+				+	+								+	+	+
Ср.			+		+	+	+								+		+	+
Чц.				+					+						+	+	+	+
Пт.				+						+	+			+	+	+	+	+

ФІЗКУЛЬТУРНЫЯ ЗАБАВЫ І СВЯТЫ

Фізкультурныя забавы і святы забяспечваюць дасягненне навучальных і выхаваўчых задач, удасканаленне рухальных уменняў, фарміраванне цікаўнасці і патрэбнасці ў занятках фізічнымі практыкаваннямі, прапаганду фізічнай культуры сярод бацькоў і насельніцтва.

Асноўныя адрозненні фізкультурнага адпачынку і свята:

—фізкультурны адпачынак праводзіцца 2—3 разы ў месяц, а фізкультурнае свята—2—3 разы ў год;

—фізкультурны адпачынак прызначаецца для 1—2 груп дзіцячага сада, а ў фізкультурным свяце прымаюць удзел дзеці ўсёй дашкольнай установы.

Можна праводзіць фізкультурнае свята для двух дзіцячых садоў, усяго раёна. Працягласць адпачынку раўняецца працягласці фізкультурнага занятку, а свята—1 гадзіне—1 гадзіне 20 хвілінам. Фізкультурны адпачынак праводзіцца выхавальнікам у звычайным рэжыме, са звычайнымі атрыбутамі. Да свята рыхтуюцца ўвесь калектыў дзіцячага сада: складаецца сцэнарый, рыхтуюцца маляўнічыя атрыбуты, спецыяльная вопратка для дзяцей, прадумваецца музычнае суправаджэнне, упрыгожванне ўчастка і г.д.

Фізкультурны адпачынак можа праводзіцца як у памяшканні, так і на паветры, а фізкультурнае свята—на паветры: на ўчастку дзіцячага сада, на стадыёне, на лясной паляне і г.д.

Змест фізкультурнага адпачынку і свята складаюць, у асноўным, знаёмства дзецям рухомыя гульні і фізічныя практыкаванні, абноўленыя шляхам увядзення нечаканых для дзяцей умоў, незвычайных дапаможнікаў, спосабаў арганізацыі.

Планаванне фізкультурных забаў і свят ажыццяўляецца з улікам узроўню агульнага фізічнага развіцця дзяцей пэўнай групы і іх рухальных магчымасцей.

У праграму фізкультурнага свята ўключаюцца агульнаразвіваючыя практыкаванні, гульні з элементамі спорту і рухомыя гульні, спартыўныя практыкаванні, гульні-эстафеты, а таксама займальныя віктарыны і загадкі. Цікава праводзіцца летнія і зімовыя фізкультурныя свята пад дэвізам: "Будзем спортам займацца!", "Зімачка крышталёная", "Дзень добры, лета!" і г.д.

Падрыхтоўка да свята пачынаецца загадзя і вядзецца планамерна. Яе ажыццяўляе педагагічны калектыў дзіцячага сада, бацькоўскі камітэт, прадстаўнікі арганізацыі, якія шэфствуюць над дашкольнай установай. Актыўнымі ўдзельнікамі свята павінны быць дзеці старэйшых груп.

Сцэнарый свята будзецца на аснове праграма-метадычных падрабаванняў, якія прад'яўляюцца да фізічнага, гігіенічнага, эстэтычнага, маральнага выхавання дзяцей дашкольнага ўзросту. Пры распрацоўцы сцэнарыя трэба ўлічваць яго асноўную ідэю, дэвіз.

Змест фізкультурнага свята ў многім залежыць ад сезона, умоў, у якіх яно праходзіць. Так, на свяце ў зімовы час магчыма выкананне фізічных практыкаванняў і гульняў, якія характэрны для зімовых умоў—катанне на санках, лядзянках, гульні і спаборніцтвы на лыжах, каньках, элементы гульні ў хакей, гульні-эстафеты на снезе і г.д.

Шырокая прастора для падбору разнастайных практыкаванняў і гульняў адкрываецца дзецям пры правядзенні свята ў летні час. У гэтых умовах магчыма ўключэнне ў змест свята масавых выступленняў дзяцей, якія патрабуюць вялікай, свабоднай прасторы: гульняў-эстафет з бегам, скачкамі на месцы і з разбегу, кіданнем у цэль і на далёкасць, практыкаванняў у раўнавазе ў розных умовах, а таксама заданняў, якія выконваюцца на веласіпедах і самакатах, элементаў спартыўных гульняў (баскетбол, бадмінтон, футбол), вясёлных атракцыёнаў.

Адкрыццё свята пачынаецца з выхаду ўдзельнікаў на фізкультурную пляцоўку, пасля чаго адбываецца пастраенне, падняцце флага, а затым парад удзельнікаў.

Пасля ўрачыстай часткі праводзіцца паказальныя выступленні. Яны складаюцца з агульнаразвіваючых практыкаванняў, якія выконваюцца дзецьмі ў розных пастраеннях, з рознымі прадметамі. З паказальнымі нумарамі могуць выступіць і запрошаныя на свята госці.

Вялікае ажыўленне ўносяць гульні з элементамі спаборніцтва, эстафеты, розныя віды спартыўных практыкаванняў і спартыўных гульняў.

Падтрымку цікавасці, стварэнню святочнага настрою садзейнічае ўключэнне ў змест свята "сюрпрызнага" моманту.

У заключэнне падводзіцца вынікі, узнагароды, агульны карагод, танцы, парад удзельнікаў.

У дзень свята маляўнічае, адпаведнае тэматыцы афармленне месцаў для правядзення гульняў, спаборніцтваў павінна выклікаць у дзяцей радаснае ажыўленне. Свята трэба пачынаць у дакладна прызначаны час. Не трэба дапускаць парушэння рэжыму дня дзяцей!

На працягу ўсяго свята неабходна максімальна актывізаваць кожнага яго ўдзельніка, для чаго мэтазгодна выкарыстоўваць гумар, жарты. У працэсе кіраўніцтва ходам свята абавязкова з'яўляецца кантакт з судзейскай калегіяй, узгодненыя з ёй сумесныя дзеянні. Нельга дапускаць празмернага зацягвання свята. Гэта можа прывесці да стамлення дзяцей, страты ў іх цікавасці да ўсяго, што адбываецца, і як вынік да парушэння дысцыпліны.

Важна, каб дзеянні на свяце мяняліся бесперапынна, не павінна быць вялікіх паўз паміж выступленнямі, працяглага абдумвання адзнак суддзямі. Недапушчальны так званы "п'едэсталь гонару" для асобных дзяцей, таму што ні псіхалагічна, ні фізічна дзеці яшчэ не гатовы да сур'ёзных спаборніцтваў.

У апошні час атрымалі распаўсюджанне спартакіяды дзяцей дашкольнага ўзросту. Аналіз назіранняў паказваў, што правядзенне такіх масавых мерапрыемстваў з дашкольнікамі немэтазгодна, таму што гэта адмоўна адбіваецца на здароўі дзяцей. Дапускаюцца грубыя парушэнні рэжыму дня, завышаюцца патрабаванні праграмы па фізічнай культуры ў дзіцячым садзе. Праводзіцца рэпетыцыі паказальных выступленняў на фізкультурных і музычных занятках, на прагулках, што і прыводзіць да невыканання ў поўным аб'ёме праграма зместу навучальных заняткаў, скарачэння часу на іншыя віды дзейнасці. Акрамя таго, працяглае знаходжанне на стадыёне, вялікая колькасць гледачоў, адказнасць у момант спаборніцтваў, няўдачы дзяцей у тым ці іншым відзе фізічных практыкаванняў—усё гэта прыводзіць да значнага стамлення яшчэ не вельмі моцнай нервовай сістэмы дзіцяці. Пра гэта важна памятаць педагогам.

ДНІ ЗДАРОЎЯ І КАНІКУЛЫ

Дні здароўя і канікулы павінны садзейнічаць аздаруленню дзяцей і папярэджванню іх стамлення. У гэтыя дні адмяняюцца ўсе навучальныя заняткі. Рэжым дня насычаецца актыўнай рухальнай дзейнасцю дзяцей, самастойнымі гульнямі, музычнымі забавамі. У халодны час года знаходжанне на адкрытым паветры прадаўжаецца, у цёплае—усё жыццё дзяцей праходзіць на адкрытым паветры.

Дзень здароўя пачынаецца ранішнім прыёмам дзяцей, які можа праходзіць у займальнай, жартоўнай форме. Дзецям і бацькам, перад тым як яны трапяць у групу, прапануюць выканаць розныя вясёлыя заданні. Гэта можа быць "паласа перашкод", загадванне загадак аб фізкультуры і спорце і г.д.

Ранішняя гімнастыка праводзіцца для ўсяго дзіцячага сада. На яе запрашаюцца бацькі, работнікі дашкольнай установы.

Далейшая праграма першай паловы Дня здароўя для кожнай групы свая. У яе ўключаюцца самыя простыя турыстычныя паходы, рухомыя гульні і практыкаванні, спаборніцтвы, конкурсы і г.д. Мэтазгодна да гэтага прымеркаваць унясенне якіх-небудзь новых фізкультурных дапаможнікаў, рухомах цацак. Маляўнічае, незвычайнае афармленне тэрыторыі дзіцячага сада, групавых участкаў садзейнічае эмацыянальнаму ўздзеянню, павышэнню актыўнасці дзяцей у гульнях.

У другой палове дня можа быць праведзена фізкультурнае свята або фізкультурны адпачынак.

У дні канікул ствараюцца аптымальныя ўмовы для самастойнай рухальнай і мастацкай дзейнасці дзяцей, праводзіцца пешыя паходы, іншыя фізкультурныя мерапрыемствы.

(Працяг будзе)