



Гімнастика в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку

Система спеціально підібраних фізичних вправ для гармонійного розвитку дитини, зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових здібностей.



Гімнастика як наука та дисципліна

Наукова дисципліна

Вивчає закономірності впливу вправ на організм, розробляє техніку виконання рухів та методику їх навчання.

Навчальна дисципліна

Базовий компонент підготовки фахівців, забезпечує основу для всіх інших видів спорту.

Зв'язок з іншими науками



Анатомія та фізіологія

Особливості розвитку кістково-м'язової системи та нервових процесів дитини.



Психологія

Розвиток волі, уваги та емоційного контролю через вправи.



Педагогіка

Використання загальнодидактичних принципів у навчанні рухів.



Музика та ритміка

Розвиток відчуття ритму та естетичного смаку під музику.

Завдання гімнастики



Оздоровчі

- Формування правильної постави
- Зміцнення м'язового корсета
- Профілактика плоскостопості
- Загартовування



Освітні

- Навчання базових рухових навичок
- Розвиток координації
- Розвиток сили та гнучкості



Виховні

- Виховання дисциплінованості
- Впевненість у власних силах
- Колективізм

Класифікація видів гімнастики

1

Оздоровчі види

- Гігієнічна (ранкова гімнастика)
- Ритмічна (музично-рухова активність)
- Лікувальна (корекція порушень)

2

Освітньо-розвиваючі види

- Основна гімнастика (загальнорозвиваючі вправи)
- Жіноча гімнастика (пластика та грація)
- Атлетична гімнастика (елементи сили)

3

Спортивні види

- Спортивна гімнастика
- Художня гімнастика
- Акробатика

Засоби гімнастики



Гімнастичні вправи

Основний засіб: шиккування, загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), основні рухи.

Музичний супровід

Створює емоційний фон та задає темп виконання.

Обладнання та інвентар

- Дрібний: м'ячі, обручі, скакалки, прапорці
- Велике: гімнастична стінка, лави, колоди

Вихідні положення стоячи

Найбільш динамічна група положень, сприяє формуванню правильної постави та розвитку рівноваги.



Основна стійка

П'яти разом, носки розгорнуті на ширину стопи, руки вздовж тулуба, плечі розправлені.



Стійка ноги нарізно

Ноги на ширині плечей, забезпечує більшу стійкість під час нахилів тулуба.



Вузька стійка

Ступні паралельні, на відстані стопи одна від одної.



Зімкнута стійка

Ступні щільно притиснуті одна до одної (п'яти та носки разом).

Вихідні положення сидячи та лежачи

Сидячи

Для розвантаження хребта та роботи над м'язами спини, живота та ніг.

- Сидячи з прямими ногами
- Сидячи «по-турецьки»
- Сидячи на п'ятах
- Сидячи ноги нарізно

Лежачи

Максимально знімають навантаження з хребта, базові для дітей із порушеннями постави.

- Лежачи на спині
- Лежачи на животі
- Лежачи на боці



Методика навчання за віковими групами



Молодший вік (3-4 роки)

Навчання за наслідуванням та ігровими образами. Метод «роби як я». Ігрові метафори: «стрункі ялинки», «олов'яні солдатики».



Середній вік (4-5 років)

Поєднання образу з терміном. Акцент на деталі та просторовій орієнтації. Вправи-перетворення.



Старший вік (5-6 років)

Виконання вправ за словесною інструкцією без показу. Термінологічна чіткість. Самоконтроль та взаємоконтроль.

Типові помилки та їх виправлення

Завалювання на зовнішній край стопи

Веде до неправильної постави та плоскостопості. Контроль положення п'ят.

Опущення голови

Погляд у підлогу веде до сутулості. Акцент на «витягнуту маківку».

Затримка дихання

Під час прийняття статичного положення. Нагадування про рівномірне дихання.

