

# *Методика навчання вправ. Проведення вправ на розвиток м'язів плечового поясу, рук, ніг. (відкритий урок з виробничого навчання)*



*майстер виробничого навчання  
Чоп'юк Тамара Мануїлівна*

**Тема:** *Методика навчання вправ. Проведення вправ на розвиток м'язів плечового поясу, рук, ніг.*

**Мета уроку:** навчити учнів проводити вправи на розвиток м'язів плечового поясу, рук та ніг, укріпляти здоров'я дітей, навчити правильному послідовному виконанню вправ, формувати правильну поставу, вироблення гарної ходи, виконувати безпечно гімнастичні вправи з дітками;  
розвивати навички роботи з дітьми, розвивати м'язове відчуття тіла, спілкування, уважність, професійне мислення та творчий підхід до роботи;  
виховувати відповідальність за доручену роботу, зібраність, акуратність учнів, любов до обраної професії.

**Матеріально-технічне забезпечення уроку:** тестові завдання, презентація 18.

## **ХІД УРОКУ**

**1. Організаційна частина.** Організаційна хвилина. Перевірка наявності учнів на уроці. Перевірка зовнішнього вигляду учнів. Перевірка готовності учнів до уроку.

**2. Ввідний інструктаж:**

1. Повторення минулої теми:

- Скласти режим дня у дошкільному навчальному закладі.
- Розгадування ребусів на тему «Культурно гігієнічні навички дітей дошкільного віку».

2. Перевірка знань, вмінь учнів необхідних на даному уроці:

**1. Дайте визначення що таке фізичні вправи?**

**Орієнтована відповідь учнів:** фізичні вправи - це спеціально підібрані, методично правильно організовані та керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності.

## **2. Що сприяє великий вплив на розвиток дитини?**

**Орієнтована відповідь учнів:** фізичні вправи, адже вони розвивають рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняють позитивні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної системи організму, викликають почуття бадьорості, радості.

## **3. Фізичні вправи які використовуються у вихованні дітей дошкільного віку, поділяються на такі види?**

**Орієнтована відповідь учнів:** гімнастика, ігри рухливі та зі спортивними елементами, спортивні вправи, елементарний туризм.

## **4. До основних рухів гімнастики належать?**

**Орієнтована відповідь учнів:** ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння, метання і ловіння, вправи на збереження рівноваги. Кожна вправа вибірково діє на розвиток і зміцнення переважно тих чи інших груп м'язів а саме, рук і плечового поясу, ніг, тулуба.

## **5. У кожній вправі є свої терміни. Шиккування та перешикування, вихідна позиція? Що це таке?**

**Орієнтована відповідь учнів:** шиккування та перешикування використовуються для найбільш раціонального і організованого розміщення дітей під час занять, вони сприяють вихованню дисциплінованості, формуванню правильної постави, легкої ходи, а вихідна позиція це основна стійка дитини де руки по швам і спина рівна, сприяє правильній поставі.

## **6. Що таке загартовуючі вправи?**

**Орієнтована відповідь учнів:** загальнорозвиваючі вправи – це спеціальні рухи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових і психічних якостей дитини. Вони мають характерну особливість: дозволяють вибірково впливати на окремі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозувати фізичне навантаження на організм людини. Ці вправи сприяють удосконаленню координації рухів, їх точності, свідомому оволодінню положеннями та рухами тулуба, формуванню правильної постави, а також використовуються як профілактичні вправи і вправи, спрямовані на коригування.

## **7. Класифікація загальнорозвиваючих вправ?**

**Орієнтована відповідь учнів:** класифікація загальнорозвиваючих вправ проводиться залежно від їх впливу на окремі частини тіла (за аналогічними ознаками): вправи для м'язів рук і плечового поясу, для тулуба та м'язів ніг.

**Вправи для м'язів рук і плечового поясу** спрямовані на зміцнення м'язів спини, міжреберних м'язів, вони сприяють розширенню грудної клітки, що покращує функцію дихання. Виконання різноманітних рухів руками впливає на рухливість суглобів верхніх кінцівок, зміцнення м'язів рук, розвиває їх силу, стимулює обмінні процеси.

**Вправи для м'язів тулуба** впливають на гнучкість та рухливість хребта під час нахилів тулуба вперед, в сторони, поворотів праворуч та ліворуч. Все це сприяє формуванню правильної постави. При виконанні вправ із вихідного положення лежачи на животі при підніманні тулуба вгору, прогинанні його у

попереку розвивається рухливість грудного та шийного відділів хребта, попереджається сутулість спини у дітей.

#### **8. Виконання загальнорозвиваючих вправ сприяє?**

**Орієнтована відповідь учнів:** виконання вправ з нахилами, згинанням та випрямленням тулуба із вихідного положення лежачи на спині зміцнюють м'язи черевного преса, які розвинені у дітей недостатньо. Це сприяє покращанню процесів травлення. Фізіологічне навантаження при виконанні вправ для м'язів тулуба досить велике, тому що роботу здійснюють одночасно всі частини тіла. Це призводить до значного підвищення обмінних процесів і розвиває силу багатьох м'язових груп.

*Вправи для розвитку та зміцнення м'язів ніг* спрямовані на покращання гнучкості в суглобах нижніх кінцівок, розтягування м'язів та зв'язок опорно-рухового апарата. Під час піднімання ніг із вихідних положень сидючи та лежачи зміцнюються м'язи черевного преса. Вправи у підстрибуваннях, стрибках на місці, присідання зміцнюють серцево-судинну систему, дають значне фізіологічне навантаження, покращують обмінні процеси.

*Вихідні положення.* Положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ має назву вихідного положення. Воно має суттєве значення для виконання рухів, від них залежить навантаження на окремі групи м'язів, їх чіткість, стійкість тіла.

**Демонстрація та пояснення основних правил роботи з дітками під час проведення вправ. (майстер виробничого навчання).**

**Вихідні положення для ніг.** *Основна стійка* – тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей(мал.а).

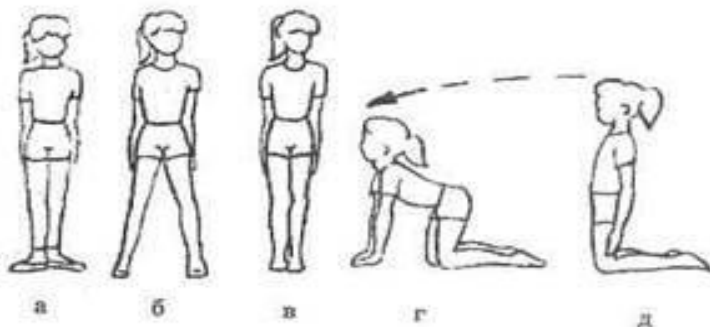
*Стійка ноги нарізно* – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним (мал. б).

*Зімкнута стійка* – ступні ніг (п'ятки та носки) разом (мал. в).

*Упор стоячи на колінах* – стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед (мал. г).

*Стійка на колінах* коліна, гомілки, носки спираються об підлогу (мал.д).

*Стійка на правому (лівому) коліні* – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.



**Вихідні положення для рук.** *Руки вперед* – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину (мал. а).

*Руки в сторони* – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу (мал. б).

*Руки вгору* - руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук (мал. в).

*Руки за голову* – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони до відказу (мал. г).

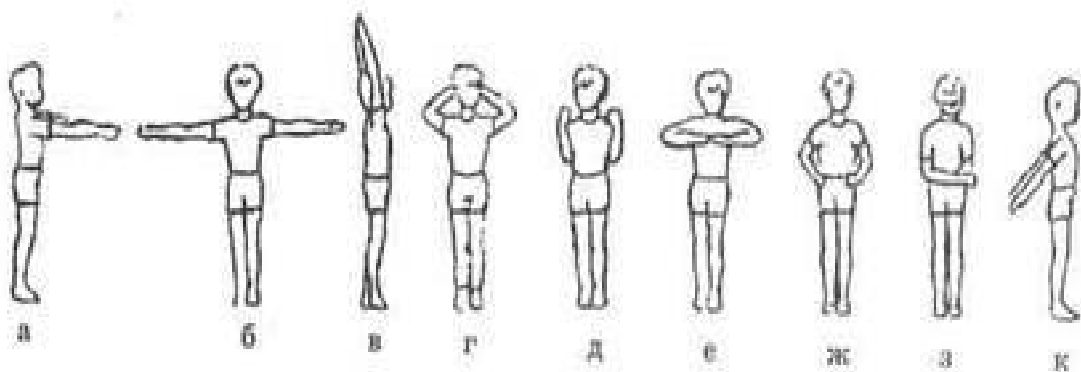
*Руки до плечей* руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків (мал. д).

*Руки перед грудьми* – руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом (мал. е).

*Руки на пояс* – руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад (мал. ж).

*Руки за спину* – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів (мал. з).

*Руки назад* – прямі руки відвести назад долонями досередини (мал. к).



**Вихідні положення сидячи:** ноги вперед – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті; ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті; ноги зігнуті — ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі; ноги навхрест – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою; сидячи на п'ятах – гомілки та носки спираються на підлогу, носки повернуті досередини, сідниці на п'ятах, тулуб вертикально. Положення для рук залежить від характеру вправ.

**Вихідні положення лежачи:** лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий; лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед; лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

### 3. Пояснення характеру наступної роботи, порядку виконання.

#### **Комплекс вправ**

*(для дітей середнього і старшого дошкільного віку)*

##### **Вправа для зміцнення ший № 1.**

Перша вправа допомагає розтягнути м'язи ший і підготовляє їх до зарядки. Повільно потягніться підборіддям вперед. Потім поверніться в початкову позицію. Після цього, витягніть шию і підборіддя назад. Слідом, знову поверніться в початкову позицію.

##### **Вправа для зміцнення м'язів ший № 2.**

Розгинайте хребет в шийному відділі так, ніби розглядаєте небо. Зупиніться в такому положенні на пару секунд. Слідом, опустіть голову вниз, ніби дивіться на землю. Знову затримайтеся на п'ять секунд. Повертайтеся в початкову позицію. Робіть нахили на видиху, повернення на вихідну позицію — на вдиху.

##### **Вправа для зміцнення м'язів ший № 3.**

Поверніть голову вліво, без зайвого поспіху. Акуратними ривками постарайтеся повернути голову ще далі. Залишайтеся в такій позиції на секунди. Слідом, прийміть початкову позицію. Не поспішаючи, повертайте голову в іншу сторону. Затримайтеся на секунди, за чим, прийміть початкову позицію.

##### **Вправа для зміцнення м'язів ший № 4.**

Акуратно нахиляйте голову вліво, постарайтеся зробити нахил максимально сильним, в міру ваших можливостей. Затримайтеся на п'ять секунд. Прийміть в початкову позицію. Проробляйте ті ж дії з іншого боку.

##### **Вправа для зміцнення ший № 5.**

Повільно підніміть плечі і затримайтеся в такому положенні на п'ять секунд. Прийміть початкову позицію. Ця вправа допомагає не тільки ший, але і знімає напругу з плечей.

#### **Вправи для зміцнення м'язів плечового поясу**

*(для дітей середнього і старшого дошкільного віку)*

##### **Потягнемось стоячи**

Вихідне положення — о. с., руки вниз.

1-2 — підняти руки вгору, потягнутися, подивитися вгору (вдох);

3-4 — опустити руки вниз (видих).

Повторити 8 разів у середньому темпі.

##### **Потягнемось лежачи**

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1-2 — від вести руки через сторони за голову, потягнутися, подивитися на руки (вдох);

3-4 — повернутися у вихідне положення (видих).

Повторити 8 разів у середньому темпі.

##### **Зведемо лопатки**

Вихідне положення — о. с., руки на поясі.

1-2 — відвести прямі руки назад до зведення лопаток, плечі не піднімати;

3-4 — повернутися у вихідне положення

Повторити 8 разів у середньому темпі.

### **Відведемо лікті вперед-назад стоячи**

Вихідне положення — ноги нарізно, руки до плечей, лікті в сторони.

1-2 — звести лікті вперед;

3-4 — відвести лікті подалі назад, тримати на рівні плечей.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

Цю вправу можна виконувати у положенні сидячи.

### **Прогнемося вперед лежачи**

Вихідне положення — лежачи на спині, руки за голову.

1-2 — звести лікті;

3-4 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

### **Дотягнемося до ліктів**

Вихідне положення — о. с., руки в сторони.

1-2 — опустити руки за спину, зігнути в ліктях, дотягнутися долонями до ліктів;

3-4 — повернутись у вихідне положення

Повторити 8 разів у середньому темпі.

### **Вище руки**

Вихідне положення — о.с., стоячи, руки в замок за спиною.

1-2 — ривком відвести прямі руки назад-угору;

3-4 — повернутись у вихідне положення.

Цю вправу можна виконувати у положенні сидячи.

### **Розтягнемо гуму**

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці в кулаки, лікті підняті.

1 — відвести лікті назад, випрямити руки в сторони, ніби долаючи опір;

2 — повернутися у вихідне положення;

3-4 — те саме.

Повторити 6–8 разів у середньому темпі.

### **Вправи з гімнастичною палицею**

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, гімнастична палиця в опущених вниз руках.

1 — підняти палицю вгору;

2 — опустити за голову, притиснути до лопаток;

3 — підняти палицю вгору;

4 — повернутися у вихідне положення.

### **Вправи для зміцнення дрібних м'язів та ніг**

1. Ходьба по палиці правим і лівим боком (30–40 с.).

2. Присідання, стоячи на палиці. Повторити 6–12 разів.

3. Стоячи на палиці, зігнути стопи, обхопити ними палицю, розгинаючи їх, опустити її. Повторити 12–16 разів.

4. Ходьба з опорою на зовнішні краї стоп (як клишоногий ведмедик) і на внутрішніх склепіннях стоп, на носках (як лисичка).

5. Ходьба з високим підніманням стегна (як конячка), носки відтягнені.
6. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки на поясі. Потягнути спину догори, напружити м'язи спини, затриматися у цьому положенні на 3-4 секунди. Повторити вправу 5-6 разів.

### **Вправи для зміцнення м'язів рук**

#### **Пальчикові ігри**

##### **Пальчики вітаються**

Однією рукою: кінчиком великого пальця правої руки по чергово торкатися кожного пальця цієї ж руки.

Те саме робимо лівою рукою.

Двома руками: тримаючи долоні вертикально одну навпроти одної, по чергово (починаючи з мізинців і закінчуючи великими пальцями) з'єднувати й розводити пальці, промовляючи слова «Добрий день, пальчику!».

##### **Стиснемо – розтиснемо**

Ритмічно стискати пальці в кулак і розтискати.

##### **Молоточок**

Указівним пальцем однієї руки стукати по долоні другої руки.

##### **Молоточки**

Одним стиснутим кулачком стукати по другому кулачку.

##### **Бігунець**

«Бігати по столу», пересуваючи вказівний і середній пальці.

##### **Млинок**

Поставивши один кулачок над другим, робити обома колові оберти.

##### **Потрусимо долонями**

Потрусити обома долонями – спочатку сильніше, потім слабше.

##### **Хвилі**

Робимо хвилеподібні рухи руками перед грудьми – з одного боку в інший.

##### **Січемо капусту**

Ребрами однієї долоні бити по розгорнутій другій долоні.

##### **Перемо білизну**

Терти одним кулачком по другому (пальцями).

##### **Падає сніг**

Робити плавні синхронні рухи обома руками згори до низу.

##### **Кінь біжить**

По чергово стукати по столу чотирма пальцями руки (крім великого).

#### **4. Розподіл учнів по робочих місцях.**

#### **3. Поточний інструктаж:**

- Перевірка дотримання правил ТБ.
- Перевірка правильності виконання робіт.
- Перевірка використання робочого часу.
- Перевірка і оцінка робіт.

#### **4. Заключний інструктаж:**

1. Підведення підсумків виконаних завдань уроку.
2. Відзначення кращих робіт учнів.

3. Аналіз допущених помилок та причини їх виникнення.
4. Повідомлення та обґрунтування оцінювання навчальних досягнень учнів.
5. Видача домашнього завдання: повторення матеріалу наступної теми «Проведення рухливих ігор та виготовлення атрибутів до рухливих ігор». Підготувати кольоровий папір, клей, ножиці, матеріал Craft, голку, нитки. Вибрати декілька рухливих ігор для розігрування та виготовлення атрибутів до неї.

**Майстер в/н**

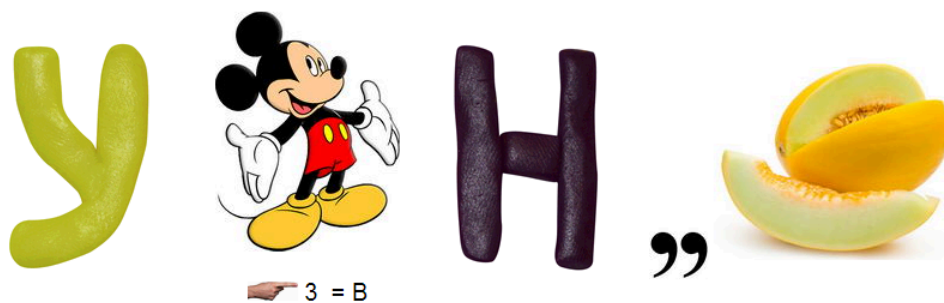
**Т.М.Чоп'юк**





# Режим дня

|               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| 07:00 – 08:30 | прийом дітей, ігрова діяльність                                 |
| 08:05 – 08:10 | ранкова гімнастика                                              |
| 08:10 – 08:20 | підготовка до сніданку                                          |
| 08:20 – 08:50 | сніданок                                                        |
| 08:50 – 09:05 | підготовка до занять                                            |
| 09:05 – 10:20 | заняття за планом                                               |
| 10:20 – 12:00 | підготовка до прогулянки, прогулянка, ігрова діяльність         |
| 12:00 – 12:20 | повернення з прогулянки, ігрова діяльність, підготовка до обіду |
| 12:20 – 12:50 | обід                                                            |
| 12:50 – 13:00 | підготовка до сну                                               |
| 13:00 – 15:00 | сон                                                             |
| 15:00 – 15:30 | поступовий підйом, гімнастика, пробудження                      |
| 15:30 – 16:10 | ігрова діяльність                                               |
| 16:10 – 16:20 | підготовка до вечері                                            |
| 16:20 – 16:50 | вечеря                                                          |
| 16:50 – 18:00 | підготовка до прогулянки, прогулянка,                           |
| (19:00)       | ігрова діяльність, повернення дітей додому                      |



 3 = В

Умивання



Прибирання



 4 = Т

Чистота

А  
Вода



Культура