

О. В. ДАВИДЕНКО, В. П. СЕМЕНЕНКО, С. В. ТРАЧУК

ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ДИТЯЧИМ КОНТИНГЕНТОМ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

2-ге вид.

АртЕк
Київ – 2019

УДК 796-053.2
Д13

*Рекомендовано до друку вченою радою
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 14 від 28 травня 2019 р.)*

Рецензенти

Томенко О. А. — доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури, професор Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Білецька В. В. — кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри спорту та фітнесу, доцент Київського університету ім. Бориса Грінченка

Гончар Г. І. — кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук

Д13 Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навч. посіб. / К. : Видавничий дім АртЕк, 2019. — 248 с.

У навчально-методичному посібнику авторський колектив доцентів кафедр: фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України розглядає питання науково і методично обґрунтованого підходу до програмування занять фізичними вправами з дітьми грудного, дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку.

За допомогою представлених у посібнику сучасних методик визначення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності, кількісних значень показників серцево-судинної і дихальної систем організму, експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я, а також рівня рухової активності дітей студенти, магістранти, аспіранти, фахівці з фізичного виховання зможуть враховувати індивідуальні особливості дітей при складанні програми занять фізичними вправами.

Дані, представлені в посібнику, допоможуть студентам, магістрантам, аспірантам, фахівцям з фізичного виховання та батькам навчитися грамотно будувати індивідуальні заняття фізичними вправами з дітьми для зміцнення їх здоров'я і підвищення рухової активності.

Це друге допрацьоване і доповнене перевидання посібника «Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом», випущеного у 2003 році.

ISBN 978-617-7814-06-0
УДК 796-053.2

© О. В. Давиденко, В. П. Семененко,
С. В. Трачук
© ТОВ «Видавничий дім «АртЕк»,
комп'ютерний макет, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I	
ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ	
ГРУДНОГО ТА ПЕРЕДДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
§1.1. Оцінка показників фізичного розвитку дітей грудного та переддошкільного віку.....	9
§1.2. Визначення віку дітей грудного та власно дошкільного віку	10
§1.3. Антропометричні вимірювання	11
§1.4. Оцінка функціональних показників організму дітей грудного та власно дошкільного віку	17
§1.5. Функціональні проби із дозованим м'язовим навантаженням для дітей 2–3 років.....	20
§1.6. Ознаки нормального фізичного (рухового) розвитку дитини грудного та власно дошкільного віку	21
§1.7. Прорізання зубів до двох років	26
§1.8. Використання безумовних рефлексів у фізичному вихованні дітей грудного віку.....	28
§1.9. Постава дітей дошкільного віку.....	32
§1.10. Прийоми масажу і вправи для дітей у віці від 1,5 місяця до 3 років.....	33
РОЗДІЛ II	
ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ	
З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
§2.1. Оцінка показників фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	61
§2.2. Постава дітей дошкільного віку.....	67
§2.3. Оцінка функціональних показників організму дітей дошкільного віку.....	71
§2.4. Оцінка біологічного віку дітей дошкільного віку.....	77
§2.5. Визначення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.....	78

§2.6. Комплексна оцінка фізичного стану дітей дошкільного віку	99
§2.7. Складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.....	110
§2.8. Скласти індивідуальний план занять	110

РОЗДІЛ III

ОСНОВИ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

§3.1. Оцінка показників фізичного розвитку дітей шкільного віку	113
§3.2. Постава школяра	121
§3.3. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку.....	124
§3.4. Оцінка функціонального стану дихальної системи дітей шкільного віку	131
§3.5. Оцінка фізичної працездатності.....	136
§3.6. Визначення рівня фізичної підготовленості дітей шкільного віку.....	139
§3.7. Складання і аналіз профільної карти фізичної підготовленості.....	158
§3.8. Експрес-оцінка рівня фізичного стану дітей шкільного віку	159
§3.9. Показники захворюваності	169
§3.10. Складання індивідуальних програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми шкільного віку	169
§3.11. Скласти індивідуальний план занять для дітей молодшого, середнього шкільного віку	177

РОЗДІЛ IV

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДИТЯЧОГО КОНТИНГЕНТУ. МЕТОДИ ЇЇ ВИЗНАЧЕННЯ І РЕКОМЕНДОВАНІ НОРМИ

§4.1. Норми рухової активності.....	185
§4.2. Методики оцінки рухової активності: за даними передового досвіду	191
§4.3. Методика анкетування	195

§4.4. Методика хронометражу.....	199
§4.5. Методика розрахунку енерговитрати різних видів рухової активності для дітей і підлітків з урахуванням маси тіла	209
§4.6. Методи вивчення рухової активності з допомогою датчиків руху	212
РОЗДІЛ V	
ЗАСОБИ І ФОРМИ ЗАГАРТУВАННЯ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ	
§5.1. Проби на загартованість.....	220
§5.2. Класифікація видів загартування.....	221
§5.3. Методи загартування сонцем.....	223
§5.4. Методи загартування повітрям	224
§5.5. Методи загартування водою.....	226
ВИСНОВКИ	232
ЛІТЕРАТУРА.....	233
ДОДАТКИ.....	238