МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:

«Фізкультурно-оздоровча роботи в закладі»

Форми роботи з фізичного виховання та організації рухової активності у повсякденному житті

Педагоги дошкільного навчального закладу **мають** спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати активність, схвалювати намагання виявляти самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп, рівень рухливості, природні можливості та здібності. У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для молодшого дошкільного віку, 4-5 годин — для старших дошкільників. Важливий складник життєдіяльності дітей — прогулянки. Неодмінна умова їх проведення — збалансування дорослими програмових вимог з бажаннями вихованців. Зміст роботи в ході прогулянок залежить від погоди, освітніх завдань, загальної атмосфери в групі, настрою та інтересів дітей тощо.

На прогулянках тривалість фізичних вправ та рухливих ігор для дітей раннього віку становить 20-35 хв, молодшого — 35-45 хв, старшого — 45-60 хв. Рухову активність дітей варто знижувати наприкінці прогулянки (за 10-15 хв до її закінчення), щоб забезпечити спокійний перехід до іншого режимного моменту.

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться **рухливим іграм.** При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні та природні умови, місце ігор протягом дня, наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю.

Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування.

Їх проводять в усіх вікових групах щодня: під час ранкового прийому (одна-дві гри малої **і** середньої рухливості), на прогулянках(дві-три гри малої, середньої та високої рухливості**), в**вечері пропонується одна-дві гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводиться 5-6 рухливих ігор, а влітку— шість-сім.

Протягом дня слід проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор

(баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та спортивних вправ (їзда на велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснюється на заняттях з фізичної культури, а закріплення — на прогулянках.

Фізичні вправи на прогулянках — один з основних засобів фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються навички життєво важливих рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, гнучкість).

Фізичні вправи також широко використовуються в різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри тощо).

Ранкова гімнастика — обов'язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період - проведення її на свіжому повітрі, а взимку - у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким.

Добір вправ у комплексі визначається з урахуванням можливостей і стану здоров'я дітей певного віку, їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати в біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м’язів. Тривалість ранкової гімнастики: для дітей раннього віку — 4-5 хв, молодшого дошкільного віку — від 6 до 9хв, старшого — 8-12 хв. Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури; діють 2 тижні з ускладненням на другому.

Протягом року вже знайомі комплекси періодично повторюються, збільшується навантаження за рахунок урізноманітнення вправ, підвищення інтенсивності виконання.

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загально-розвивальні вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хв залежно від віку дітей.

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей через використання нескладних рухливих вправ. Їх тривалість — 5-10 хв.

Фізкультурні хвилинки проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їхня тривалість 1-2хв.

Загартувальні процедури —система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища. У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: відповідний температурний режим, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Спеціальні загартувальні процедури — повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм. Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включають до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

Фізкультурні свята проводяться двічі-тричі на рік, починаючи з молодшого дошкільного віку. Оптимальна тривалість заходу для дітей цього віку — 40-50 хв, старшого віку — 50-60 хв. Фізкультурні свята організовуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо. Якщо свято проводиться у приміщенні, необхідно подбати організацію повноцінної прогулянки у цей день.

Активна рухова діяльність усіх дітей, забезпечення участі кожного з них, створення піднесеного настрою під час фізкультурного свята — найважливіша мета ходу. Важливо не перетворювати його на розважальне видовище для дорослих, а також не відлучати від участі у святі дітей, які пропустили підготовку до нього з певних причин, малоактивних і невпевнених.

Під час підготовки до фізкультурного свята необхідно розробити сценарій, розподілити обов'язки щодо оформлення місця проведення, підготувати музичний супровід, атрибутику, костюми, призи і нагороди тощо. При розробці сценарію особлива увага приділяється сюрпризним моментам, показовим номерам, церемонії урочистого відкриття і

закриття свята, підбиттю підсумків, врученню призів і подарунків.

Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється впродовж усього освітнього процесу (на музичних, фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, ігор, самостійної рухової діяльності, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимими є багаторазові масові репетиції повного ходу свята.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з раннього віку (3-й рік життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних розваг для дітей раннього віку — 15-20 хв, молодшого — 20-35 хв, старшого віку — 35-40 хв. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик, лісова або паркова галявина, берег водоймища тощо. Обов'язковим є участь кожної дитини в розвазі. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні і навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор із різними ступенями навантаження, колективних, масових — з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони), складніших правилами, руховими завданнями ігор — з простішими, розважального характеру. У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, а також використовуватися ігри та вправи спортивного характеру.

Дні здоров'я організовуються один раз на місяць, починаючи з 3-го року життя. Цей день насичується різноманітними формами: загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття тощо. Більшість з них бажано проводити на свіжому повітрі.

У день здоров'я вся освітня робота пов'язується з темою здоров'я та здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня здоров'я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу.

Тижні фізкультури організовуються так як і дні здоров’я, проводяться щоквартально. Програма розраховується на кілька днів.

Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок тощо. Вона може розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику.

Організовуючи самостійну рухову діяльність, слід враховувати індивідуальні особливості здоров'я і фізичний розвиток, функціональні

можливості організму конкретної дитини. Неодмінні умови: систематична попередня робота з дітьми з метою формування у них необхідного рухового досвіду, врахування рівня фізичної підготовки, обізнаності про техніку виконання рухів, правил рухливих ігор та способів взаємодії між учасниками, призначення і використання фізкультурного й спортивного інвентарю, обладнання тощо; створення предметного оточення, яке б спонукало дітей до рухової діяльності, конкретизувало її зміст, забезпечувало динамічну зміну самостійних занять вправами та іграми залежно від інтересу, бажань, задумів вихованців. Доцільно періодично змінювати пропонований набір обладнання та інвентарю, вносити нові компоненти до предметного оточення, забезпечити дітям можливість вільного доступу до обраних предметів та використання їх у самостійній руховій діяльності, не заважаючи іншим дітям. Під час самостійної рухової діяльності дошкільнят педагоги мають передбачити застосування прийомів, які б сприяли її розгортанню, надавали їй організаційної стрункості й змістовності (наприклад: допомогти дітям з'ясувати задум діяльності, вибрати вправи чи ігри, потрібний інвентар, підготувати місце для самостійних рухів тощо). Щоб забезпечити оптимальні фізичні навантаження, важливо чергувати самостійні рухові дії дітей за видом чи способом руху, ступенем навантажень та активні рухи з короткочасним відпочинком, мотивуючи вчасну зміну динамічних занять і статичних положень.

Індивідуальна робота з фізичного виховання проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, індивідуально або з підгрупами по двоє-четверо дітей. Мета — ознайомлення, поглиблене розучування і закріплення навичок їх виконання, усунення відставань у розвитку фізичних якостей. Враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та інтереси дітей, педагог визначає мету індивідуальної роботи, добірку потрібного обладнання, інвентарю.

Заняття

Заняття розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури та формування основ здорового способу життя. Вони дають змогу систематично, послідовно формувати, закріплювати й удосконалювати рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості, давати дітям спеціальні знання та прищеплювати потребу в повсякденних заняттях фізичною культурою, оптимізувати рухову діяльність.

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з третього року життя. Тривалість занять для дітей раннього віку — 15-20хв, молодшого — 20-30 хв, старшого — 30-40 хв.

Тривалість частин заняття (вступної, підготовчої, основної і заключної) та обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від освітніх завдань, умов проведення заняття. Обов'язкові умови проведення занять з фізичної культури: вологе прибирання зали, провітрювання приміщення, підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю. Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими та відповідати віку вихованцям за розмірами, вагою тощо. Одяг та взуття дітей добираються з урахуванням місця проведення занять і пори року.

Створення умов для фізичного виховання дітей

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.

У дошкільних групах рекомендується обладнати для дітей «фізкультурний куточок»: гімнастична стінка, канат, мотузяна драбинка, гімнастична лава, ребриста дошка, навісна драбинка та дошка.

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.