

Лекція №10

«Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей»

План

1. Оптимальна рухова активність- необхідна умова всебічного розвитку дітей.
2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей.
3. Організація активного відпочинку дітей.

Ефективність педагогічного процесу в дитячому садку, спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову підготовленість дітей дошкільного віку, залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Наукові дослідження (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна, Н.Ф. Денисенко, В.А. Шишкіна та ін.) довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.).

Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. На думку академіка К.М Бикова: «Без м'язових рухів неможливо ні пізнання природи, ні, тим більш, переобладнання її в процесі праці, ні удосконалення самої людини в процесі виховання».¹

Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей.

Дослідженнями фізіолога І.А. Аршавського та його співробітників обґрунтовано «енергетичне правило скелетних м'язів», згідно з яким особливості розвитку та діяльності фізіологічних систем зростаючого організму перебувають у прямій залежності від функціонування м'язів. Будь-який вид м'язової активності

стимулює розвиток центральних регуляторних механізмів внутрішніх органів у такій мірі, що його можна вважати більш за все відповідальним за перехід організму дитини з одного ступеня вікового розвитку до іншого.

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та ін. є цілеспрямованою руховою активністю. Обсяг її в основному обумовлено програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона повинна становити не менше 1,5-2 годин на добу з урахуванням раціонального розподілу їх у режимі дитячого садка.

До довільної рухової активності відносять самостійні ігри (в основному під час прогулянок), виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням і т.д. В умовах дошкільного закладу довільна рухова активність також значною мірою може регулюватися вихователем. Тому одним із важливих напрямків виховної роботи з дітьми є створення необхідних умов для їх оптимальної рухової активності, яку розглядають з кількісної та якісної сторін.

У поняття кількісної характеристики входять: обсяг рухів, які виконуються дітьми у певному календарному періоді (доба, тиждень, місяць, рік), а також місце рухової активності в режимі дня дитини.

Якісна сторона характеризує зміст рухової активності. До неї відносять форму занять, характер фізичних вправ, способи організації дітей під час їх виконання.

1. Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму. Не випадково Е.А. Аркін вважав значну рухливість малюка «його природною стихією».

Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приток *пропріоцептивної імпульсації*, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н.Т. Лебедева, А.А. Маркосян, І.В. Муравов та ін.).

Рухи, як писав академік І.П. Павлов, - головне проявлення життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно і удосконаленням функції інших органів та систем.

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження (О.Г. Аракелян, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзене, Т.І. Осокіна, Й.Й. Рауцкіс, В.А. Шишкіна та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

Без перебільшення можна стверджувати, що рухи також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби.

Діти, які систематично виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. При цьому більш висока тренуваність підвищує стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання (О.В. Коробков, Л.І. Какурін).

Режим малорухомості (гіподинамії), який пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури ряду органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини. Зайву вагу дошкільнят за рахунок жирівідкладень також можна вважати одним з характерних ознак режиму малорухомості.

Гіподинамія є також однією з причин порушень постави дошкільників. Більш високий відсоток порушень стану опорно-рухового апарата було

зафіксовано нами у малорухомих дітей (18% порівняно з 6% у активних дошкільнят).

Рухова активність дитини має певний взаємозв'язок з її фізичним розвитком. Діти більш активні мають кращий фізичний розвиток порівняно з менш активними. Це підтверджується дослідженнями (І.М. Ледовська, Л.В. Карманова, О.Г. Сухарєв та ін.) про те, що між вищезазначеними ознаками є тісний взаємозв'язок. «Вільні висока рухова активність сприяє кращому розвитку, а кращий фізичний розвиток стимулює рухову активність»², - писав К.М. Смирнов.

Вегетативні функції організму дитини та її руховий апарат також тісно пов'язані. Рухи стимулюють різноманітні життєдіяльні процеси, надають позитивний вплив на їх формування. У свою чергу, вегетативні функції забезпечують тканини, внутрішні органи поживними речовинами та киснем. Таким чином, гіподинамія може спричинити не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й привести до затримки розвитку його вегетативних функцій.

Гіподинамія створює також несприятливі умови і для інтелектуального розвитку дитини, знижує її розумову працездатність. Дослідження М.М. Кольцової свідчать про те, що прогрес функцій мозку дитини значною мірою визначається прогресом у розвитку рухового аналізатора. Для удосконалення функцій вищої нервової діяльності необхідні не тільки різноманітні впливи зовнішнього середовища (екстрорецепції), а також постійний приплив тонізуючої його пропріоцептивної імпульсації, яка виникає внаслідок моторної діяльності.

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. У дошкільників в стані гіподинамії зафіксовано низький рівень функціональних можливостей і велику мобільність вегетативних функцій під впливом фізичних навантажень. При цьому спостерігається більш тривалий характер відновлювальних процесів, зниження опору до несприятливих факторів зовнішнього середовища та патогенних мікроорганізмів (Г.В. Сендек, О.Г. Сухарєв та ін.).

Проблема гіподинамії підростаючих поколінь є актуальною для багатьох країн світу. У «Маніфесті про спорт», який схвалено ЮНЕСКО та урядами ряду країн, підкреслюється необхідність дотримання розумних меж інтелектуального

виховання і визначення належного місця фізичного виховання, на яке слід виділяти від 1/3 до 1/5 загального навчального часу (залежно від віку дітей). Інакше порушується гармонія їх розвитку.

Одним з важливих факторів росту та розвитку організму дитини є задоволення її органічної потреби в рухах (кінезофілія). Завдяки кінезофілії дитина намагається «Все зробити сама» (М.Р. Могендович). Ступінь кінезофілії має як індивідуальні, так і вікові відмінності. Виникаючи у грудному віці, вона значно підвищується у подальші роки і виявляється у дошкільника в різноманітних іграх, елементах праці, фізичних вправах та постійній потребі в руках у період його неспання.

Однак однієї природної потреби дитини в руках недостатньо, її необхідно спрямовувати у напрямку, який передбачає використання системи фізичних вправ, що різнобічно впливають на її організм. При цьому кінезофілія, яка перетворена у свідому потребу дитини у руках, дає можливість вирішити важливе завдання фізичного виховання підростаючих поколінь, яке особливої гостроти набуває у наш час, запровадження систематичних занять фізичною культурою у повсякденний побут кожної людини.

Однак рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи. Численними дослідженнями (А.В. Коробков, Б.О. Нікітюк, О.Г. Сухарєв та ін.) встановлено, що як недостатня, так і занадто велика рухова активність призводить до негативних змін у стані організму дитини.

Для низької рухової активності (гіпокенезії) характерні недоліки, пов'язані з локомоторикою дитини, порушенням регуляції обмінних процесів та ін. Під впливом режиму занадто рухової активності (гіперкенезії) також ігнорується принцип оптимального фізіологічного навантаження, що може викликати перш за все перенапруження серцево-судинної системи і негативно позначається на розвитку організму дошкільника.

Тому для дитини доступний певний діапазон рівня рухової активності, середина якого є оптимальною для зміцнення здоров'я, а крайні межі виявляються несприятливими. Якщо фізичні навантаження, пов'язані з руховою активністю

дитини, виходять за оптимальні межі (гіперкенезія або гіподинамія), вони можуть призвести до негативних змін в організмі, а також до дисгармонії у

фізичному розвитку дітей.

На думку О.Г. Сухарева: «Гігієнічною нормою слід вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу у руках, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей, їх сприятливому та гармонійному розвитку у подальшому».³

В основу норми рухової активності може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня. Другий важливий принцип нормування рухової активності - оптимальність фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників.

Багаторічні дослідження, які проведено під керівництвом Б.О. Нікітюка на близнюкових парах, встановили, що рухова активність дітей залежить від комплексного впливу генетичних та соціальних факторів. Тому керівництво режимом рухової активності дошкільнят передбачає диференційований підхід до дитини, стимулювання ігрової діяльності у малорухливих дошкільників, залучення їх до виконання основних рухів та вправ спортивного характеру під час прогулянок.

Дослідження (О.Г. Аракелян, О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, Т.І. Осокіна, В.А. Шишкіна та ін.), які проводилися у цьому напрямку, свідчать, що рухова активність дітей значною мірою обумовлена запропонованим їм руховим режимом дошкільного закладу. Педагогічне керівництво системою виховної роботи може бути спрямовано як у напрямку зниження рухової активності, так і на її підвищення.

Наші дослідження із застосуванням промірів дозволили виявити динаміку рухової активності у дітей дошкільного віку протягом календарного року (табл. 12). Оскільки вік дітей за цей період змінювався на один рік, результати крокометрії подано по вікових групах: 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 років.

Проведені дослідження свідчать, що середньомісячні показники рухової активності дітей різних вікових груп мають певні зміни протягом календарного року. Кількість локомоцій у дошкільнят значною мірою залежить від факторів природи (тривалість світового дня, температура повітря, кількість опадів та ін.).

У руховій активності дитини чітко спостерігається сезонна періодичність. У

середньому дошкільники виконують: влітку -18-20; восени - 15-16,5; взимку - 16,5-18; весною - 16-17,5 тис. кроків у день. Кількість локомотій у дітей всіх вікових груп знижується весною та восени (у період дощової погоди) на 1,5-3 тис. кроків порівняно з зимовими та літніми періодами року.

Таблиця 12

Середньомісячні дані рухової активності дошкільників (за період календарного року)

Місяці	Кількість кроків (тис.)							
	3-4 р.		4-5 р.		5-6 р.		6-7 р.	
	х л.	дів ..	х л.	д ів.	л. ів.	д	хл .	д ів.
Січень	1 7,1	16, 2	1 8,6	1 8,2	1 7,6	1 8,6	1 ,9	1 8,3
Лютий	1 6,7	16, 9	1 8,4	1 6,6	1 6,8	1 7,5	1 ,7	1 6,6
Березень	1 6,8	16, 2	1 5,2	1 6,6	1 6,2	1 7,5	1 ,8	1 7,0
Квітень	1 6,8	16, 6	1 7,7	1 7,3	1 6,6	1 7,1	1 ,8	1 7,8
Травень	1 6,4	15 61	1 6,1	1 6,9	1 6,8	1 6,3	1 ,3	1 6,5
Червень	1 8,8	17, 4	1 6,6	1 7,3	1 9,2	1 7,2	1 ,1	1 8,4
Липень	1 7,8	18, 6	1 9,1	1 7,5	1 8,4	1 7,3	1 ,5	1 8,9
Серпень	1 5,8	16, 4	1 5,3	1 8,1	1 7,6	1 7,9	1 ,2	1 7,3
Вересень	1 5,3	15, 2	1 4,2	1 5,0	1 4,9	1 6,4	1 ,6	1 7,2
Жовтень	1 3,3	15, 7	1 4,9	1 6,8	1 6,6	1 6,7	1 ,0	1 6,4

Листопад	1	15,	1	1		1	16	1
	6,5	5	7,2	6,4	8,4	4,9	,1	6,4
Грудень	1	15,	1	1		1	18	1
	6,6	1	7,1	6,7	6,3	7,4	,5	7,3

Аналіз середньомісячних даних рухової активності дошкільників свідчить: також про те, що із збільшенням віку дітей дещо підвищується кількість локомоцій, які виконуються ними протягом року. Це пояснюється більш високою руховою підготовленістю старших дошкільників (їх руховим досвідом), що і дає їм можливість більш широкого вибору індивідуальних ігор та вправ спортивного характеру, а також більш раціонального використання для самостійних вправ встановленого на майданчику фізкультурного обладнання та інвентарю (м'ячі, скакалки, обручі і т.д.).

Це положення підтверджується дослідженнями фізіологів (О.Г. Іванов-Смоленський, О.М. Крестовніков, В.С. Фарфель та ін.), якими встановлено, що рухова активність людини багато в чому залежить від кількості наявних у неї рухових вмінь та навичок. Чим більшою кількістю рухових дій володіє людина і чим вони різноманітніші, тим ширше її можливості у проявленні своєї рухової діяльності.

Тому більший руховий досвід старших дошкільників дає їм деяку перевагу у проявленні своїх потенційних можливостей у виборі більш різноманітних ігор та фізичних вправ.

Зміст рухової діяльності дітей різної статі має деяку специфіку. Зокрема, у процесі ігор у хлопчиків більше місце займають рухи швидко-силового характеру (біг, метання предметів в ціль та на дальність, лазіння). Дівчатка віддають перевагу іграм з м'ячем, стрибкам (зі скакалкою у старших групах), вправам з рівноваги (ходьба по колоді або лаві).

Рухова активність дошкільників усіх вікових груп протягом дня розподіляється нерівномірно. Слід вважати, що така хвилеподібність її обумовлена в основному режимом дня дитячого садка, який передбачає певний розпорядок проведення різних заходів. Найбільшу активність діти виявляють в процесі занять з фізичної культури (за умови проведення їх з високою моторною щільністю), а

також при проведенні рухливих ігор та вправ спортивного характеру на відкритому повітрі під час прогулянок. Період зниження рухової активності припадає на час, який дитина проводить у приміщенні дитячого садка.

Таким чином, вивчення динаміки обсягу локомоцій у дошкільників протягом календарного року дозволяє зробити висновки про те, що рухова активність дітей залежить в основному від ефективності системи фізичного виховання в дитячому садку та сім'ї, а також кліматичних умов. Унаслідок впливу цих факторів у дошкільних закладах має місце різний рівень рухової активності дітей.

Слід вважати, що рухова активність дошкільників визначається не стільки біологічною потребою (кінезофілією), скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини у руховій діяльності може бути придушена або навпаки – стимулюватися створеним руховим режимом у дитячому садку.

2. Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей

Фізичний розвиток дитини, стан її здоров'я, рухова підготовленість залежать від тих умов, у яких вона живе, та запропонованого загального режиму, невід'ємною частиною якого є руховий режим. До його змісту входять комплекс організаційних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), який використовується в педагогічному процесі дошкільного закладу, та самостійна рухова діяльність дітей.

Дитині властива потреба у рухах. У ранньому віці вона відбувається у зв'язку з предметною діяльністю, а пізніше реалізується в різноманітних іграх, виконанні фізичних вправ та посильній праці.

Самостійна рухова активність займає у малюків половину часу від загальної їх діяльності протягом перебування у дитячому садку. Крім того, вона менш за все стомлює дітей з усіх форм рухової діяльності. Як відмічають К.Д. Губерт та М.Г. Рісе: «жодна з усіх форм рухової активності (організовані ігри, зарядка, гімнастика) і навіть всі вони разом не покривають цю потребу так повно, як самостійна діяльність, за умови, звичайно, відповідних обставин».⁴

На підвищення рухової активності малюків у самостійних іграх та вправах впливає правильне розміщення обладнання, іграшок та посібників, новизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор. Бажано, щоб у груповій кімнаті для

дітей двох-трьох років була гімнастична стінка (один-два прольоти), драбинка-стрем'янка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, різні іграшки (автомобілі, візки), які стимулюють різноманітну рухову діяльність дітей. Вони розміщуються з таким розрахунком, щоб сприяти виникненню рухової творчості малюків, закріпленню набутих вмінь та навичок.

Керівництво самостійною руховою діяльністю передбачає постійне спостереження вихователя за дітьми і своєчасне переключення їх на інший вид діяльності. Необхідно спонукати дітей робити самим все те, що їм під силу, привчати їх до правильного виконання рухів у побутовій діяльності, під час ігор та на прогулянці. Враховуючи швидко стомлюваність малюків від одноманітних рухів та поз, їх невміння доцільно регулювати свою діяльність, необхідно слідкувати за зміною рухів у чергуванні з короткочасним відпочинком.

Починаючи з другої молодшої групи, викликати рухову активність у дітей допомагає створення сприятливих оточуючих умов. Якщо у груповій кімнаті або на майданчику є цікаві рухові іграшки, дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, обручі, скакалки та ін.) та встановлені відповідні прилади, все це стимулює активність дошкільнят і викликає бажання застосувати ці посібники в іграх та фізичних вправах. У групових кімнатах обладнують фізкультурний куточок, у якому встановлюють дитячі тренажери, драбинку, канат або шест. Вони дають можливість закріплювати вміння та навички у лазінні, рівновазі, розвивати фізичні якості (спритність, силу, витривалість та ін.).

Підвищення рухової активності дошкільників досягається перш за все заохоченням їх до індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками, а також підвищення рухливості дітей у сюжетно-рольових іграх. Однак найсуттєвіше значення для створення повноцінного рухового режиму мають рухливі ігри, що організуються вихователем, та різноманітні самостійні ігри, а також вправи та ігри спортивного характеру, які виконуються дітьми під час прогулянок.

Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від їх фізичної підготовленості та наявного рухового досвіду. Тому під час прогулянок її доцільно спрямовувати на удосконалення рухів та повторення ігор, які вже знайомі дітям. Підвищення рухової активності під час ігор сприяє і спілкуванню дітей. Ігри, у яких вони беруть участь підгрупою, більш тривалі та рухливі, ніж індивідуальні

ігри.

Основні умови підвищення рухової активності дітей в іграх (на думку Е.А. Тимофєєвої) такі:

- 1) правильний підбір іграшок, достатня кількість рухових іграшок, зручне їх розміщення для ігор, новизна ігрового матеріалу;
- 2) своєчасна допомога дитині у виборі іграшки, сюжету та змісту гри, особливо при переході від одного режимного моменту до іншого;
- 3) збагачення рухових навичок дітей у процесі гри з різними іграшками та предметами;
- 4) організація активного спілкування дітей в іграх.

Прогулянка – найбільш сприятливий час для проведення різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Засоби фізичного виховання підбираються з урахуванням періоду року та погодних умов; раціонального використання обладнання та фізкультурного інвентарю на майданчику; активізації самостійності дітей, створення у них позитивних емоцій, стимулювання індивідуальних можливостей кожної дитини.

В усіх вікових групах протягом дня проводиться 4-5 рухливих ігор, а влітку 5-6. Одна з них планується на майданчику вранці під час ранкового прийому та огляду дітей. В основному це гра середньої рухливості, яка була раніше розучена з дітьми. У цей час також можна запропонувати окремим дітям тренування з м'ячем, пострибати зі скакалкою (старші діти). Слід заохочувати тих дітей, що проявляють самостійність, за власною ініціативою повторити вправи, які їм до вподоби. Загальна тривалість виконання вправ та участі в іграх під час прийому для дошкільнят різних вікових груп від 15 до 20 хвилин.

Кожний тиждень з дітьми розучують одну рухливу гру, яка повторюється протягом місяця чотири-шість разів залежно від складності її змісту. Крім того, кожний місяць проводиться по 8-10 рухливих ігор, які були розучені раніше.

Зі старшими дітьми слід частіше проводити ігри спортивного характеру та естафети. Крім рухливих ігор, необхідно широко застосовувати різноманітні вправи в основних рухах: біг у різному темпі, стрибки, метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці, вправи з рівноваги та ін.

При розподілі ігор та фізичних вправ протягом дня слід враховувати

співвідношення програмного матеріалу, який планується на занятті з фізичної культури (як в залі, так і на майданчику), з щоденними вправами та іграми, які виконуються дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок. Застосовуючи ці засоби, враховують період року та погодні умови. У теплий період (влітку, травень та вересень) реальні для виконання практично всі основні рухи, а також ігри, де переважає біг та метання, ігри-естафети.

Восени та ранньою весною до змісту прогулянок вводять різноманітні вправи з рівноваги, з м'ячами, обручами, скакалками, рухливими іграшками. Їх можна організовувати у непогожу погоду на веранді або під навісом.

Взимку планують ходьбу по колоді, снігових валах, метання в ціль та ін., катання на санчатах, лижах та ковзанах. У будь-яку пору року під час прогулянок широко застосовуються рухливі ігри.

Якщо дозволяють погодні умови, з метою закріплення та удосконалення навичок в основних рухах, розвитку спритності та швидкості, починаючи з середньої групи, дітям пропонують виконання вправ у певній послідовності, використовуючи смугу «перешкод» (колода, дуги, обруч для пролізання, ходьба по закопаних у землю автомобільних покривках та ін.). Оскільки названі вправи вже вивчалися з дітьми під час занять, то виконання їх на смузі «перешкод» не викликає особливих ускладнень у дітей.

Значне місце на прогулянці відводиться вправам спортивного характеру, які планують залежно від періоду року (взимку – катання на санчатах, ковзання на льодових доріжках; ходьба на лижах; весною та влітку – катання на велосипеді або самокаті, роликівих ковзанах). Регулярно впроваджуючи їх під час прогулянок, можна істотно активізувати рухову діяльність дітей, особливо в несприятливих погодних умовах (низька температура, сніг).

Поряд із вправами спортивного характеру, старшим дітям пропонують ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем (у теплий період року) та хокей з шайбою без ковзанів (взимку). Навчання вправ спортивного характеру та елементів більшості спортивних ігор проводиться під час занять з фізичної культури, а закріплюються вони в процесі прогулянок.

Важливим моментом у розподілі ігор та вправ під час прогулянок є чергування фізичного навантаження з відпочинком, більш інтенсивних фізичних

вправ з менш рухливими. Наприклад, якщо діти середньої групи вправлялися у метанні торбинок з піском у ціль або прокочували м'яч одне одному, їм після цієї вправи пропонують гру з бігом «У ведмедя у бору» або «Знайди собі пару». Епізодично допускається застосування одного й того самого руху під час вправлення на якому-небудь приладі та в рухливій грі. Діти старшої групи виконують кидки великого м'яча у баскетбольний кошик, а потім вихователь розподіляє їх на 3-4 команди і пропонує позмагатися у грі «Закинь м'яч у кошик».

При проведенні ігор та вправ слід застосовувати різні способи організації дітей. Так, рухливі ігри вихователь проводить зі всією групою. Кожна гра повторюється 3-5 разів. У вправах спортивного характеру беруть участь також всі діти. У деяких іграх (городки, настільний теніс, серсо) та вправах (катання на велосипеді, стрибки зі скакалкою та ін.) беруть участь декілька дітей, які мають бажання поуправлятися у них.

Намагаючись збагатити прогулянки рухливими іграми та фізичними вправами, треба пам'ятати, що рухову активність дітей наприкінці її слід знижувати. Тому незалежно від змісту ранкової прогулянки за 10-15 хвилин до її закінчення рухливість дітей обмежується. Цим забезпечується спокійний перехід їх до обіду та денного сну.

Необхідно доцільно розподіляти рухову активність дітей протягом перебування їх у дошкільному закладі. Особливої уваги потребує друга половина дня, коли часто проводяться малорухливі та спокійні види діяльності у дошкільнят. Тому на вечірній прогулянці слід застосувати більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри, естафети).

У керівництві руховою діяльністю дітей під час прогулянки (за рекомендацією М.О. Рунової) можна виділити два етапи. Спочатку вихователь виявляє у дитини інтереси до ігор та вправ, взаємовідносини з однолітками, виявляє її рухову підготовленість. Для розвитку самостійної діяльності дітей створюються необхідні умови: своєчасна допомога кожній дитині у виборі гри та вправ, фізкультурних посібників. На цьому етапі застосовуються такі методи та прийоми: спільне виконання вправ дитини зі своїми однолітками, пояснення та показ більш складних елементів рухів, заохочення. Основним напрямком у керівництві руховою активністю дітей у процесі самостійної діяльності є

збагачення їх різноманітними рухами.

На другому етапі здійснюється більш інтенсивний вплив вихователя на рухову активність дітей. Малорухливі діти залучаються до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збудливих дітей спрямовують на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі), вони стримують їх від значної рухливості і сприяють формуванню уваги та стриманості. Індивідуальний підхід до дітей різних вікових груп повинен застосовуватися з урахуванням інтересу дитини до ігор та різних видів фізичних вправ.

Вихователю потрібно добре знати стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість, особливості поведінки та інші показники індивідуального розвитку дитини. У процесі самостійної рухової діяльності діти в основному самі регулюють фізичне навантаження, змінюючи більш інтенсивні рухи менш інтенсивними і за необхідності роблять паузи. Однак слід спостерігати за станом самопочуття дітей, здійснюючи індивідуальне керівництво їх діяльністю.

Індивідуальна робота повинна також спрямовуватися на активізацію малорухливих дітей, покращання фізичної та рухової підготовленості більш слабких дошкільнят. Враховуючи індивідуальні особливості дітей, вихователь одним з них надає допомогу у виконанні вправ, а іншим нагадує, як їх робити, підбадьорює та оцінює рухові дії. Деяким дітям пропонує відпочити, попереджуючи їх втому та занадто велике перегрівання від рухової діяльності.

Особливого підходу потребують діти, рухова активність яких обмежується після перенесених хвороб. Слід порадитися з лікарем, які вправи їм можна виконувати і в яких іграх брати активну участь. Поступово цим дітям пропонують більш інтенсивні рухи та динамічні ігри.

Треба слідкувати, щоб діти частіше вправлялися у тих способах виконання рухів, якими вони володіють гірше. Підтримувати бажання дитини допомагати своїм одноліткам оволодіти важкою для них вправою. Наприклад, у старших групах – стрибки зі скакалкою, кидки баскетбольного м'яча в кошик та ін.

Таким чином, самостійна рухова діяльність має виняткове значення для формування у дитини звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний її розвиток. Поряд з закріпленням та удосконаленням

різних рухових дій у дітей формується почуття колективізму, виховується товариськість, доброзичливість до своїх товаришів, впевненість у своїх силах.

3. Організація активного відпочинку дітей

У фізичному вихованні дошкільників певне місце займають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей.

Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.

День здоров'я. У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування, покращання фізичному, розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить дням здоров'я. Рекомендується проводити ці дні у всіх дошкільних групах один раз на місяць. Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Він здійснюється протягом усіх періодів дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться), під час прогулянок планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння).

Організовуючи дні здоров'я, враховують кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, парк, луки, береги, водойми та ін.). Наприклад, взимку до програми дня здоров'я входять рухливі ігри, змагання із санками", лижами, ковзанами. Молодші діти беруть участь у катанні на санчатах з гірки, ходьбі по снігових валах, ліпленні сніговика та ін.

Старші – в катанні на лижах з гірки, грі у хокей з шайбою, катанні на ковзанах, іграх на лижах та ковзанах тощо. Для цього заздалегідь готують снігові гірки, льодові ковзанки, фізкультурний майданчик.

У регіонах, де взимку випадає сніг, зі старшими дітьми в цей день можна провести лижний похід. Довжина його маршруту для середньої групи до 600-800 м, старшої – до 1-1,5 км, підготовчої до школи групи до 2-2,5 км. Плануючи похід, треба заздалегідь продумати маршрут (особливо його безпечність), екіпіровку дітей та організацію активного відпочинку (коли діти прийдуть на кінцевий пункт маршруту).

У весняно-літній період можливості для більш насиченого проведення днів здоров'я значно збільшуються. Діти можуть брати участь у різноманітних іграх, змагатися у виконанні фізичних вправ (хто далі кине м'яч, стрибках у довжину та ін.), катанні на велосипеді, самокаті тощо.

Бажано ширше застосовувати веселі атракціони, ігри-естафети, розваги. Так, молодшим дошкільникам пропонують влучити м'ячем в обруч (кошик, прокочуючи м'яч, збити булаву та ін.). Старші діти змагаються у веденні м'яча поштовхом руки або ногою між булавами (кубиками), які поставлені на землю на відстані 1,5 м; бігу на швидкість у парах (тримаючись за руки), тощо.

Протягом усього теплого періоду року у день здоров'я рекомендується проводити піший перехід, який за часом займає всю прогулянку.

Настрій дітей, їхня активність будуть тим вищими, чим ретельнішою буде підготовка вихователя, продуманими ігри та змагання, кожний фізкультурний захід дня здоров'я.

Фізкультурні свята. У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають фізкультурні свята, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Дослідження (Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів.

Участь у фізкультурних святах сприяє виявленню самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, досягнення кращих результатів в умовах змагань, виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей. Залучення батьків до безпосередньої участі у фізкультурному святі сприяє пропаганді фізичної культури серед широких верств

населення і є однією з активних форм роботи педагогічного колективу дитячого садка з батьками з питань фізичного виховання.

Фізкультурні свята проводяться два-три рази на рік, безпосередню участь у них беруть діти середньої, старшої та підготовчої до школи груп. Тривалість його в межах однієї години, вона залежить від віку дітей, умов проведення та змісту програми свята. Більш доцільне проведення фізкультурного свята для дітей одного дошкільного закладу. Однак іноді допустиме об'єднання декілька груп старших дошкільників двох-трьох дитячих садків, які розташовані близько один від одного.

Організатори фізкультурного свята повинні потурбуватися про те, що всі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-естафетах та інших номерах програми.

Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартування дітей мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі. Вони можуть відбуватися у різних природних умовах місцевості. Наприклад, свято можна проводити не тільки на фізкультурному майданчику, а й на стадіоні, у парку, на березі моря (влітку). Від конкретного місця проведення свята залежать його тематика, структура, зміст та оформлення.

Підготовка до свята починається із складання програми, у якій визначаються мета, дата, час та місце його проведення, перелік номерів програми: парад учасників, масові гімнастичні виступи, змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів; визначити відповідальних за підготовку і проведення свята (серед них завідувача або методист, вихователі груп, музичний керівник, медична сестра, члени батьківської ради); зазначити кількість учасників свята, із яких вони груп; хто з запрошених (школярів-спортсменів) бере участь у показових виступах (художня гімнастика, акробатика), склад суддівського журі, підбиття підсумків змагання та нагородження учасників свята.

Одним з важливих розділів роботи при підготовці до фізкультурного свята є розробка сценарію. В основу його повинні бути покладені програмові та методичні вимоги, які ставляться перед фізичним, естетичним, моральним та гігієнічним вихованням дошкільників. Складаючи сценарій, треба намагатися, щоб зміст свята був цікавим, створював можливість активної участі в ньому всіх дошкільнят, завдавав радощі та задоволення дітям та усім присутнім дорослим.

Зміст свята значною мірою залежить від періоду року та конкретних умов, в яких воно проводиться. Так, якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику, до його змісту входять масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор – естафет з бігом, стрибками, катанням наввипередки на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату та ін.). Якщо свято проводиться взимку (де є сніг), то беруть рухливі ігри та вправи, які можна виконувати, застосовуючи санки, лижі та ковзани.

У розробці сценарію свята враховують основну його ідею, девіз, під яким воно проводиться: «Веселі старт», «Олімпійці серед нас», «Спритні, швидкі, сміливі». Наприклад, якщо свято проходить під девізом «Здрастуй, зимонька-зима!», головним завданням його є пропаганда користі фізичної культури, холодного повітря, як важливих засобів зміцнення здоров'я та загартування, виховання у дітей, інтересу до катання на санках, лижах або ковзанах та рухливих ігор.

У програму такого свята потрібно ввести: катання на санках з виконанням ігрових завдань («Хто далі проїде?», «Влучи в ціль» та ін.), ігри-естафети на лижах або ковзанах з елементами гри у хокей (ведення шайби, кидки ключкою шайби у ворота), змагання між командами - «Хто швидше зробить сніговика?» та ін. На зимовому святі діти, не співають та не промовляють вірші, однак музика, звернення до них ведучого (у віршованій формі) створюють емоційне піднесення та святковий настрій у тих, хто бере участь у святі, та у глядачів.

Фізкультурне свято влітку на майданчику або в залі проводиться за такою схемою:

1. Відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд.
2. Виступи учасників свята з гімнастичними вправами.
3. Проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент.
4. Завершення свята, підбиття підсумків, нагородження, закриття свята.

З метою створення урочистої обстановки бажано яскраво оформити фізкультурний зал або територію майданчика. У приміщенні дитячого садка та на

майданчику розвішують різнокольорові кульки, ліхтарики, гірлянди, плакати зі спортивною тематикою, встановлюють прапорці та ін. Територія ділянки підмітається, посипається піском, зелені насадження поливають.

Взимку майданчик прикрашається сніговими фігурами знайомих дітям тварин, від снігу розчищають доріжки, заливають ковзанку та ін.

У святковому оформленні приміщення та території дитячого садка поряд з вихователями та батьками активну участь беруть старші діти. Для відкриття свята підбирають виразну урочисту музику, для параду – бадьорий марш. Музичний супровід різних виступів дітей повинен відповідати їх характеру: виконання гімнастичних вправ супроводжується ритмічною або повільною музикою, ігри – атракціони – веселою, бадьорою. Запис музичних творів для свята краще всього зробити на магнітофонну плівку і забезпечити своєчасну трансляцію її під час свята.

Важливу роль при проведенні свята відіграє ведучий. Ним може бути вихователь, музичний керівник або методист дитячого садка. Від ведучого залежить успіх у вдалому проведенні свята. Він повинен добре знати сценарій свята, послідовність виступів його учасників, чітко пояснити завдання командам, бути активним, винахідливим, швидко знаходити вихід із різних ситуацій. Протягом усього свята він активізує кожного з його учасників, своєчасно підбадьорює малоактивних дітей, використовуючи для цього гумор та жарти. У процесі керівництва святом обов'язковим є підтримання контактів ведучого з суддівським журі, до якого входить завідувача дитячим садком або методист, хто-небудь з батьків, запрошених гостей. Члени журі повинні бути уважними, доброзичливими та об'єктивними.

Під час аналізу результатів змагань між командами в іграх та атракціонах необхідно відмітити старанність дітей, чітке виконання ними правил. Також турбувалися про підтримування дружніх взаємин між дошкільнятами, попереджувати випадки неповаги, недоброзичливості відносно своїх товаришів, зазнайства. Відкриття свята починається з урочистої частини – виходу учасників на фізкультурний майданчик або в зал, шиккування, привітання завідуючої дитячим садком або представника інших організацій (спортсмена-ветерана, представника заводу та ін.). Відкриття завершується підйомом прапора та парадом учасників.

Після урочистої частини проводяться показові виступи дітей з гімнастичними вправами (10-12 вправ). Вони виконуються з різними предметами: обручами, м'ячами, вимпелами, різнокольоровими стрічками та прапорцями.

Після виконання цих вправ діти розподіляються на рівні за кількістю учасників команди і починаються змагання між ними. Великий інтерес викликають у дітей ігри-атракціони: ударити по м'ячу ногою із зав'язаними очима, зрізати ножицями підвішений на мотузці предмет з заплющеними очима; біг у мішках, перенесення кульок у ложці - хто швидше? – та ін. Між командними змаганнями проводять показові виступи запрошені на свято гімнасти або акробати, фігуристи (взимку) або масові танці, у яких беруть участь всі діти.

Створенню святкового настрою сприяє «сюрпризний момент» раптове появлення доктора Айболита, Чебурашки, Снігуроньки, Нептуна та інших казкових героїв, їх спілкування з дітьми, участь у танцях та іграх доставляє учасникам свята багато радощів та задоволення.

Наприкінці підбиваються підсумки свята, проводиться нагородження, загальний хоровод або танці та парад його учасників. Команда-переможець може бути відмічена тим, що проходить коло пошани і опускає прапор змагань.

Якщо у святі беруть участь батьки разом зі своїми дітьми, нагородження може бути не тільки за успіхів індивідуальних змаганнях, а й за перемогу сімейної команди. Нагородження переможців може бути пам'ятними вимпелами або медалями, солодкими призами. Бажано також відмітити дітей, які брали активну участь у підготовці та проведенні фізкультурного свята.

Успішне проведення свята – це результат спільної роботи з фізичного виховання дошкільників всього педагогічного колективу дитячого садка: завідуючої, методиста, музичного керівника та вихователів груп, які брали в цьому безпосередню участь.

Фізкультурні розваги. У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться фізкультурні розваги два-три рази на місяць, які плануються у другу половину дня у приміщенні або на майданчику (залежно від пори року та погодних умов). Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах.

Планування фізкультурних розваг здійснюється вихователем відповідно до

рухової підготовленості дітей, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання. Головна мета вихователя під час проведення фізкультурних розваг – створити у дітей радісний настрій, удосконалити їх рухові вміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучити дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поведуться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

У молодшій та середній групах планують рухливі ігри або ігрові завдання, які викликають у дітей емоційне піднесення: хто точніше прокотить м'яч у ворітця, добіжить до кубика і покладе його у кошик. Значне місце тут займають рухливі ігри сюжетного характеру, у яких бере участь вся група.

У старших групах дітям пропонують змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбинці різнойменним способом, влучити м'ячем в ціль, хто довше пострибає зі скакалкою та ін. До змісту розваг входять ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей). Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей і складає 30-50 хвилин.

Орієнтовний план фізкультурної розваги на майданчику (старша група):

1. Гра «Заборонений рух» (повторити 4-5 разів).
2. Гра «Чия ланка швидше збереться?» (повторити 3-4 рази).
3. Атракціон - «Хто більше збере кеглів із зав'язаними очима»

(тривалість 10-12 хв).

4. Гра «М'яч капітану» (повторити 3-4 рази).
5. Гра «Знайди та промовчи» (повторити 3 рази).

Фізкультурні розваги не потребують спеціальної підготовки. Вони в основному будуються на раніше вивчених дітьми вправах та іграх. Однак це не виключає розучування нових рухливих ігор з нескладними правилами та сюжетом. У старших групах нові ігри естафетного характеру можна широко застосовувати під час розваг.

Вихователь бере активну участь у проведенні фізкультурних розваг. Він організовує гру, є суддею змагань, подає команди на початок та закінчення гри; робить зауваження дітям, які порушують правила, підбиває підсумки розваг.

Пішохідні переходи. Прогулянки за межі дитячого садка на природу (пішохідні переходи) здійснюються у першу половину дня. Їх мета – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах (парк, ліс, берег річки), привчання дітей орієнтуватися на місцевості. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дошкільнят, загартовує їх. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей.

Під час проведення пішохідних переходів слід використовувати їх для виховання дисципліни та ознайомлення з правилами дій пішоходів на вулиці, а також для вирішення освітніх завдань: знайомство з архітектурою будинків, породами дерев, поряд з якими проходять діти, тощо.

Дозування прогулянок залежить від віку, складу та підготовленості дітей. Воно змінюється залежно від періоду року, погоди, змісту прогулянок. Відстань як пішохідних, так і лижних переходів поступово збільшується протягом року від однієї вікової групи до іншої. Довжина шляху в один кінець не повинна перевищувати для дітей 4-5 років - 1,5 км, для старших дошкільників – до 2 км. Після кожних 15 хв ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв) зупинки для відпочинку дітей.

Вихователь заздалегідь готується до проведення пішохідного переходу, розробляє його план та маршрут, передбачає проведення активного відпочинку (виконання основних рухів, ігор), підготовляє необхідний інвентар (м'ячі, скакалки та ін.). Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей. Важливо також визначити, у якому одязі та взутті дітям більш доцільно відправлятися на цю прогулянку.

Під час пересування по маршруту діти можуть йти вільно, зграйкою, тому що ходьба у парах утруднює свободу пересування та викликає негативні емоції. Шиккування у пари виправдано тільки при переході дороги, по якій рухається транспорт, та в той час, коли група йде по пішохідному тротуару.

У будь-яку пору року слід цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. У лісі або парку дітям пропонують ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавку; підлізання під низько опущені гілки дерев або чагарників; стрибки в

глибину з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кущів; метання шишок, каштанів у ціль (дерево, пеньок) або на дальність.

На лузі: ходьба та біг по траві з високим підніманням стегна; перестрибування через купинки або невисокі кущики; ходьба босоніж по траві та ін.

На березі водойми (річка, озеро): ходьба та біг по піску, гальці; ходьба, ступаючи «слід у слід», метання камінців у воду, стрибки у довжину та висоту з місця на піску.

У всіх вікових групах слід проводити рухливі ігри та ігрові завдання. У старших групах виправдовує себе проведення ігор, які об'єднані єдиним сюжетом:

«Мисливці», «Мандрівники», «Слідопити» та ін.

Взимку прогулянки для старших дошкільнят плануються з використанням лиж: та санок. Діти можуть йти пішки до місця, де є гірки, з яких вони можуть кататися та гратися у рухливі ігри.

Регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

Канікули. Два рази на рік (на початку січня та наприкінці березня) проводяться канікули тривалістю один тиждень. Вони мають на меті забезпечити активний відпочинок дітям, сприяти їх оздоровленню та зміцненню організму у єдності з емоційно-позитивним станом психіки дошкільнят. Під час канікул відміняються заняття, пов'язані з розумовою діяльністю дітей. Поряд з тим широко застосовуються всі організаційні форми фізичного виховання (ранкова гімнастика, щоденні заняття з фізичної культури та ін.) та значно збільшується час перебування дітей на свіжому повітрі.

Взимку, під час прогулянок у тих регіонах, де є сніг, діти катаються на санках, лижах, ковзанах. Весною проводяться рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру. При сприятливій погоді можна провести пішохідний перехід за межі дитячого садка. Організація оздоровчої фізкультурно-масової роботи під час канікул потребує від вихователя продумати та спланувати на цей період усі основні форми фізичного виховання дітей своєї групи.

Кожен день канікул повинен проходити цікаво. З цією метою потрібно

удосконалювати форми та методи оздоровчої роботи протягом дня. Вихователь може спланувати «День ігор» або «День здоров'я». Наприклад, у «День ігор» здійснюється комплексна форма ігрової діяльності дітей. Підбираються різноманітні за спрямованістю, завданнями та формою рухливі, сюжетно-рольові ігри.

Для дітей старших груп цікаве проведення «Дня туриста». У цей день відразу ж після сніданку діти йдуть у похід за межі дитячого садка або беруть участь у цікавій екскурсії.

Ефективне проведення канікул залежить від чіткого планування роботи з фізичного виховання під час канікул та творчого підходу вихователя до змісту фізкультурно-оздоровчих заходів для кожного дня.

Завдання з фізичної культури додому. Завдання з фізичної культури для виконання у домашніх умовах визначаються вихователем виходячи з вимоги створити оптимальний руховий режим для дитини вдома. До цих завдань входять: обов'язкове виконання ранкової гімнастики, особливо у вихідні та святкові дні; виконання фізичних вправ під контролем батьків та разом з ними під час прогулянок.

Для реалізації спільних завдань з фізичного виховання у дитячому садку та сім'ї вихователь проводить групові консультації для батьків, під час яких можна розучити з ними комплекси ранкової гімнастики, показати та розповісти про навчання дітей ходьби на лижах, катання на ковзанах, велосипеді під час спільних прогулянок та ін.

Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу до щоденного виконання фізичних вправ у їх повсякденному житті.