

Лекція №14

«Фізичне виховання дитини в сім'ї»

План

1. Фізичне виховання дитини в сім'ї.
2. Загартування організму дитини.
3. Форми фізичного виховання дітей в сім'ї.

1. Фізичне виховання дитини в сім'ї

Сім'я займає особливе місце у вихованні дитини від народження до вступу в школу. Вона здійснює головну функцію – всебічне виховання своїх дітей, що є не тільки їх особистою справою, а й суспільним обов'язком.

Більшість батьків бажає бачити своїх дітей здоровими, життєрадісними, спритними та міцними. Формування цих якостей значною мірою залежить від організації виховного процесу, зокрема фізичного виховання в сім'ї та дошкільному закладі.

Науковими дослідженнями (Е. Вавілова, Е. Вільчковський, Т. Осокіна, В. Шишкіна та ін.) встановлено, що в багатьох сім'ях організація та зміст фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам. На превеликий жаль, доводиться відмічати про недостатнє уявлення деякими батьками значення правильного режиму життя дитини в сім'ї, оптимального перебування її на свіжому повітрі. Вони вважають, що заняття фізичними вправами – це непотрібні пустощі і не розуміють їх значення для зміцнення здоров'я дітей.

Значна частина батьків впевнена, що основи фізичної культури повинні закладатися у дитячому садку або школі, знімаючи при цьому з себе відповідальність за фізичне виховання дітей у сім'ї.

Турбота про здоров'я та всебічний фізичний розвиток дитини починається з організації здорового способу життя в сім'ї. До нього відносять: позитивний психологічний клімат у сім'ї, доброзичливе ставлення батьків одне до одного та до дитини; раціональне харчування, систематичне застосування фізичних вправ та запровадження загартовуючих процедур, посильна трудова

діяльність дитини, негативне ставлення батьків до алкоголю та паління.

Здоров'я малюка та його фізичний розвиток значною мірою залежить від стану здоров'я його батьків. Майбутній матері під час вагітності необхідно запобігати впливу негативних факторів (вагітним жінкам та матерям, які годують дитину, забороняється палити та вживати алкогольні напої).

Мати – плацента – плід – це складає єдину комплексну систему у період вагітності. Тобто, турбуючись про своє здоров'я, мати цим забезпечує також здоров'я майбутньої дитини.

Батькам слід знати, що основи здоров'я дитини закладаються у перші місяці її життя. Тому в перший місяць необхідно дотримуватися розробленого у пологовому будинку режиму: годування малюка 6-7 разів на день (нічна перерва 6 годин), сон -19-20 годин на добу.

Батькам важливо знати психомоторні показники розвитку дитини за перший рік.

- 1- *й місяць.* Хаотичні рухи рук та ніг.
- 2- *й місяць.* Дитина тримає голову у вертикальному положенні; лежачи на животі, піднімає голову. Повертає голову на звук, посміхається.
- 3- *й місяць.* Лежачи на животі та спираючись на передпліччя, дитина вигинає спинку. Спирається на ноги із підтримкою дорослого. Хапає іграшку. Підносить дорота предмети.
- 4- *й місяць.* Самостійно повертається зі спини на живіт. Лежачи на животі та спираючись на долоні, піднімає верхню частину тіла.
- 5- *й місяць.* Сидить з підтримкою дорослого, намагається ходити, коли його підтримують під пахви.
- 6- *й місяць.* Повертається з живота на спину, намагається повзати. Сидить безпідтримки. Починає промовляти перші слова – ба, ма та ін.
- 7- *й місяць.* Самостійно сідає. Піднімається на коліна, підтримуючись за перекладину ліжка. Добре повзає.
- 8- *й місяць.* Добре стоїть. Ходить, тримаючись за руку дорослого. Піднімається на ноги, тримаючись за край ліжка.

9- *й місяць*. Стоїть, підтримуючись однією рукою. Намагається ходити, тримаючись обома руками за край ліжка.

10- *й місяць*. Ходить, тримаючись обома руками за каталку. Промовляє слова – мама, баба, тато та ін.

11- *й місяць*. Присідає, піднімається без підтримки за опору. 12-*й місяць*.

Самостійно ходить. Має словниковий запас близько 7-10 слів.

Фізичний та психічний розвиток дитини залежить від правильного догляду за нею (дотримання чистоти шкіри та слизової оболонки), годування, оточуючого повітря, чистоти середовища (забороняється палити у приміщенні, де знаходиться дитина), від режиму та ін.

Режим. Одним з основних гігієнічних засобів нормального фізичного розвитку у сім'ї є режим дня. Необхідність його обґрунтована вченням І. Павлова про певне чергування основних сторін вищої нервової діяльності людини. Формування біоритмів харчового збудження, сну та активного неспання сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів.

Визначаючи у сім'ї певний режим, батьки повинні враховувати вік та стан здоров'я дитини, особливості побутових умов. Якщо в сім'ї є діти різного віку, то для них встановлюють різні режими: маленьких дітей, наприклад, частіше годують, вони раніше лягають спати, їх щоденно купають.

Для складання оптимального режиму дня батькам слід знати приблизні норми сну та найбільш доцільні для дітей проміжки у часі між годуванням дитини. Орієнтовні режими дня від народження до 6 років. Тривалість та кількість денного сну залежно від віку дитини значно змінюються. У перші півтора місяця життя малюк спить 19-20 годин протягом доби, у віці двох-п'яти місяців сон займає не менше 16 годин, у п'ять-сім місяців – до 15,5 годин, у 7-8 місяців – до 15 годин на добу. Здорова дитина з 10 місяців до 3-4 років повинна спати 13-14 годин на добу. У старших дошкільників (5-6 років) тривалість сну складає 12-13 годин. Денний сон дітей розподіляється таким чином. У 9-10 місяців дитина переходить на дворазовий денний сон; після півтора року

дитина спить тільки один раз. Тривалість денного сну малюків від одного до півтора року два рази по 2-2,5 години, від півтора до двох років - 3 години, в три- чотири роки - до 2,5 години, в старшому дошкільному віці – 1,5-2 години.

Таблиця 15.

Режим дня дитини до 1 року (в годинах)

Вік по місяцях	Кількість періодів годування, неспання	Перша між годинами періодів	Середня тривалість сну	Кількість періодів годування	Середня тривалість	Час сну на добу
до 2,5-3 м	7	3	1-1,5	4	2-1,5	18-16,5
від 2,5-3 до 5-6 м	6	3,5	1,5-2	5-4	2-1,5	16-16
від 5-6 до 9-10 м	5	4	2-2,5	3	2-2,5	15-15
від 9-10 до 12 м	5-4	3,5-4,5	2,5-3,5	2	2-2,5	14,5-14,5

Таблиця 16

Режим дня дитини від 1 до 2 років

	1р.-1 р. 6 міс.	1 р. 6 міс.-2 роки
Підйом, ранковий туалет	7.00-8.00	7.00-8.00
Підготовка до сніданку, сніданок	8.30-9.30	8.30-9.30

Підготовка до сну, перший		
Денний сон (на повітрі)	9.30-12.00	-
Ігри, прогулянка	-	9.30-11.00
Обід	-	11.00-12.00
Підйом, водні процедури, обід	12.00-13.00	-
Денний сон	-	12.00-15.00
Ігри, заняття з дитиною, прогулянка	13.00-15.30	-
Підвечірок	15.30-16.00	-
Підйом, водні процедури, підвечірок	-	15.00-16.00
Підготовка до сну, другий денний сон	16.00-18.00	-
Ігри, прогулянка	-	16.00-18.00
Повертання з прогулянки	-	18.00-18.30
Підйом, ігри	18.00-19.00	-
Вечеря, гігієнічні процедури	19.00-20.00	19.00-20.00
Нічний сон	20.00-7.00	20.00-7.00

Годують дитину одного-двох місяців сім разів на добу, з двох з половиною до десяти місяців – 6-5 разів, а більш старших дітей – 4 рази на добу. Діти дошкільного віку повинні снідати не пізніше ніж через годину після пробудження, а вечеряти – за 1-1,5 години до сну. У проміжках між сном, годуванням, купанням та іншими гігієнічними процедурами немовлятам надається простір для рухів, з дитиною розмовляють та граються.

Самостійна діяльність дітей дошкільного віку більш різноманітна. Вони багато ходять, бігають, граються з м'ячем та іграшками, ліплять з пластиліну, малюють та ін. У цьому віці дитину привчають до виконання посильних для неї елементів самообслуговування (самостійно одягатися, вмиватися, чистити зуби, допомагати мамі накривати на стіл, мити посуд та ін.). Всі ці моменти

знаходять своє місце в режимі дня дитини дошкільника.

Таблиця 17.

Режим дня дитини від 3 до 6 років

	3-4 роки	5-6 років
Підйом	7.00-8.00	7.00-8.00
Ранкова гімнастика, туалет	8.00-8.30	8.00-8.30
Сніданок	8.30-9.00	8.30-9.00
Ігри, заняття (вдома)	9.00-9.30	9.00-9.45
Прогулянка (спостереження, ігри, виконання фізичних вправ)	9.30-11.30	9.45-12.00
Повернення з прогулянки, підготовка до обіду	11.30-12.00	12.00-12.30
Обід	12.00-12.40	12.30-13.00
Підготовка до сну, денний сон	12.40-15.00	13.00-15.00
Підйом, загартовуючи процедури, гігієнічна гімнастика після сну	15.00-15.30	15.00-15.20
Підготовка до підвечірку, підвечірок	15.30-16.00	15.20-15.40
Ігри, прогулянка	16.00-19.00	15.40-19.30
Вечеря	19.00-20.00	19.30-20.00
Спокійні ігри, гігієнічні процедури	20.00-20.30	20.00-21.00

Нічний сон	20.30-7.00	21.00-7.00
------------	------------	------------

Для дошкільників кожної вікової групи, які відвідують дитячий садок, програмою виховання передбачені заняття, загартовуючі процедури, прогулянки та інші режимні моменти. Батькам треба обов'язково ознайомитися з нею, щоб дотримуватися рекомендованого режиму, коли їхня дитина залишається у вихідні дні вдома. Якщо дитина виховується під наглядом батьків або бабусі, забезпечення режиму покладається на них.

Ефективність режиму для дитини значною мірою залежить від домашнього побуту, від тієї атмосфери, що панує в сім'ї, особливо від взаємин дорослих і дітей. З цього приводу А. Макаренко писав, що «сталість режиму, його точність і обов'язковість у великій небезпеці, якщо батьки самі ставляться до цього нещиро, живуть безладно, не дотримуються ніякого режиму, а від дітей вимагають його виховання».

Після вступу дитини до школи у режим дня вводяться нові для дитини види діяльності: навчальні заняття в школі, виконання завдань вдома, відвідування спортивних секцій, гуртків та ін. Харчування. У харчуванні найважливіше забезпечити організм дитини різними продуктами: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінеральними солями. В їжі вони мають бути в певному співвідношенні та кількості. Крім того, необхідно дбати про раціональне харчування, тобто про правильний хімічний склад, калорійність, різноманітність продуктів, що споживаються, про режим (своєчасність харчування).

Кількість продуктів на день залежить від віку дитини, фізичного її стану та витрати енергії. Поживність визначається в калоріях. Наприклад, один грам білка та вуглеводів після засвоєння їх організмом дають по 4,1 калорії, грам жиру – 9,3 калорії. Отже, однакова кількість продуктів має різну кількість енергії.

Одна з основних вимог щодо раціонального харчування полягає в тому, щоб калорійність їжі, яку дитина споживає щодня, не була меншою порівняно

з добовою витратою енергії організмом (теж вимірюється в калоріях). Науковими дослідженнями доведено, що добові витрати енергії у дітей 1-3 років складають близько 1550 Ккал, 3-5 років – 1800-1900 Ккал, від 5 до 6 років – до 2000 Ккал.

Якщо дитина не отримує потрібної кількості їжі, вона виснажується, у неї розвивається недокрів'я. Систематична недостача потрібних для організму хімічних речовин викликає певні хворобливі процеси. Так, коли в страві не вистачає вітамінів, то настає занепад сил, погіршується апетит, пригнічується настрої, знижується опір організму до інфекційних хвороб. Весною в овочах та фруктах кількість вітамінів зменшується, ніж влітку та восени. Враховуючи це, весною дітям потрібно давати вітамінні препарати.

Водночас слід пам'ятати, що й надмірне переїдання переобтяжує не тільки шлунково-кишковий тракт, а й серце, легені, нирки, печінку, призводить до ожиріння. Перегодовування завдає часом непоправної шкоди: порушуються обмінні процеси в організмі, дитина стає повною, уникає виконання фізичних вправ та рухливих ігор зі своїми однолітками. Нарешті, все це негативно позначається на її здоров'ї. У кожній сім'ї для дитини виділяють окремий посуд: невеличкі тарілки, чашки, виделки, ножі (для старших дошкільнят), столові та чайні ложки.

Дитина має їсти в спокійній обстановці. Не повинно бути гучних розмов та гучних зауважень дорослих, бо це відволікає від їжі, негативно впливає на засвоєння страв. Треба добре пережовувати і брати потроху, чергуючи твердішу їжу з рідкою, м'ясо з гарніром і соусом, бутерброд запивати молоком або чаєм. Не треба примушувати, якщо дитина не хоче з'їдати всю їжу, бо це може викликати відразу до неї.

Змалку привчають їсти акуратно, тримаючи хліб у лівій руці, ложку або виделку – в правій, користуючись серветкою, бережно ставитися до хліба. Старших дошкільнят вчать тримати ніж, щоб порізати, наприклад, м'ясо, огірок та ін. Маленьким діткам, які ще не вміють самотійно їсти, допомагає хто-небудь з дорослих.

Для того, щоб викликати в дитини апетит, звертають її увагу на зовнішній вигляд, смак або запах тієї чи іншої страви. Добре впливають на перетравлення їжі і викликають апетит квашена капуста, солоні огірки, помідори, а також оселедець. Час від час їх рекомендують давати дітям. Ягоди, фрукти, соки, цукерки та інші солодощі їм дають наприкінці їжі.

Найкращими засобами, що можуть викликати апетит, є правильний режим харчування з достатнім перебуванням на свіжому повітрі, різноманітна, повноцінна, смачно приготована їжа й спокійне поведження дорослих під час годування дітей.

Сон. Найкращим відпочинком, який охороняє нервову систему від виснаження, є сон. У цей час кліпи кори головного мозку можуть відпочивати й поновлювати свою працездатність.

Дітям необхідний міцний, здоровий сон оптимальної тривалості в нормальних гігієнічних умовах. Якщо дитина спить мало, порушує режим, знижується її увага, вона стає млявою або, навпаки, занадто збудженою і вередливою. Недостатність сну впливає на апетит дитини, її загальне самопочуття. Діти повинні лягати спати об одній і тій самій годині. Тоді в них виробляється звичка спокійно і швидко засинати. Дуже важливо, щоб у кімнаті було тихо, чисто й добре провітрено (під час денного сну квартирки відчиняють). Ліжка повинні забезпечувати правильне положення тіла. У сім'ях, де є діти різного віку, молодші мають засипати раніше, а вставати пізніше від старших.

Багато значить зручна постіль. Матрац або підстилка повинні відповідати розміру ліжка. Розміри подушки 65x45 см. Дитина кладе на неї тільки голову. Постільну білизну змінюють не рідше одного разу на тиждень. Перед нічним сном не слід багато годувати й поїти дитину (особливо давати міцний чай або каву), а також розповідати страшні казки, дозволяти гратися в ігри, що збуджують, та дивитися телевізійні передачі для дорослих.

При дотриманні певного режиму покласти дитину спати не становить особливих труднощів. Коли немає звички лягати в один і той самий час,

вона, як правило, вередує, відмовляється лягати в ліжку, довго не засинає. Рекомендується лагідно вмовити її, полежати в ліжку з заплющеними очима, звернути увагу на чисту постіль, теплу ковдру та ін. Треба стежити й за тим, щоб засинаючи, діти не смоктали пальців, не торкалися статевих органів, руки мають бути обов'язково зверху ковдри.

На загальний фізичний розвиток та здоров'я дуже впливає мікроклімат приміщення. Поганий хімічний склад повітря, висока або низька температура та вологість його можуть викликати порушення нормальної життєдіяльності організму. Якщо температура висока, утруднюється віддавання тепла організмом і дитина перегрівається. При низькій температурі вона, навпаки, переохолоджується. В обох випадках це негативно впливає на самопочуття, працездатність та діяльність дітей.

Формування культурно-гігієнічних навичок є важливим завданням фізичного виховання дошкільників. Батькам треба навчати дитину тримати чистими своє тіло, одяг, приміщення та речі, якими вона користується в повсякденному житті. Старші дошкільники повинні вміти вмиватися, чистити зуби, одягатися, акуратно їсти, підтримувати порядок у кімнаті.

У кожній сім'ї багато уваги слід приділяти догляду за чистотою тіла. Температура води +35 °С, для обливання душем +30. ..+32 °С. У дитини має бути мочалка та рушник. Після миття спочатку витирають голову, а потім усе тіло. Старших дітей (5-6 років) привчають самостійно витирати голову, руки й ноги.

Перед сном обов'язково миють ноги теплою водою з милом, а влітку – й перед денним сном. Маленьким дітям роблять це дорослі, старших привчають мити самостійно. Щотижня стрижуть нігті на руках та ногах і один раз на місяць – волосся на голові.

Дуже важливо, починаючи з молодшого дошкільного віку, привчати дітей правильно вмиватися. Із загальної кількості інфекційних хвороб на кишкові припадає понад 20%. Збудників можна занести в організм брудними руками. Тому кожна дитина має обов'язково мити їх після відвідування туалету, після

гри із свійськими тваринами, повернення додому з вулиці й перед їжею. Треба показати й пояснити, як заковувати рукава, намочити й намилювати долоні, мити лице, шию, вуха та ін. Необхідно також привчати насухо витиратися рушником.

Дітям важливо добре пережовувати їжу. Основну роль в цьому відіграють зуби. Можна й треба запобігати їхньому захворюванню та передчасному руйнуванню. Для цього дітей привчають після їди полоскати рот теплою водою, а з 3-4 років чистити зуби (із зовнішнього та внутрішнього боку) вранці перед сніданком і ввечері перед сном, найкраще це робити зубним порошком. Не менше двох разів на рік дитину має оглядати зубний лікар.

Необхідно добиватися того, щоб діти дотримувалися гігієнічних норм і правил, виконували всі вимоги невимушено, з почуттям задоволення від самого процесу (вмивання, їжі) або від його результатів (дитина самостійно вдягнулася, прибрала на місце іграшки тощо). Щоб ці навички та звички не засвоювалися механічно, дітям у доступній формі роз'яснюють їхнє значення для зміцнення здоров'я.

У кожній сім'ї дитина повинна мати своє постійне місце для зберігання предметів особистої гігієни (поличку для мила, зубної щітки, склянки для полоскання рота, рушник). Свій куточок («робоче місце») слід завжди тримати в чистоті й порядку. Після ліплення, малювання або вирізування з паперу обов'язково навести порядок на своєму місці.

Виховання навичок особистої гігієни тільки тоді буде успішне, коли дорослі, що оточують дитину, передусім самі повсякденно й точно дотримуються правил гігієнічної поведінки.

2. Загартування організму дитини

Загартування є основним засобом підвищення опірності організму дитини до коливань температури зовнішнього середовища, отже, до респіраторних захворювань.

У деяких дітей, особливо взимку та під час несприятливої погоди, часто повторюються ангіни, бронхіти, нежить та інші простудні захворювання, особливо тоді, коли батьки надто кутають свою дитину, вмивають її тільки теплою водою, мало бувають з нею на свіжому повітрі. Немає кращого засобу для зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням, ніж загартування. Його починають з першого місяця життя малюка.

Ефективність загартування для зміцнення здоров'я, покращання емоційного стану та фізичного розвитку, профілактики багатьох хвороб у дітей переконливо доведена практикою виховної роботи у сім'ях Нікітіних, Денисових та ін.

Батьки повинні знати принципи загартування: поступовості в проведенні загартовуючих процедур (поступове зниження температури повітря чи води, збільшення часу на повітряні та сонячні ванни та ін.); систематичності застосування загартування у всі періоди року (припинення загартовуючих процедур на 5-6 днів приводить до зникнення ефекту адаптації до холоду); урахування індивідуальних особливостей дитини та її ставлення до процедур (стан здоров'я, загальний фізичний розвиток і особливості нервової системи дитини).

Відомий педіатр академік Г. Сперанський писав: «Загартування корисно всім дітям. Проте способи й методи загартування повинні бути для різних дітей різні. Одну дитину відразу ж привчають до порівняно низьких температур, для іншої перехід від теплого до прохолодного має бути поступовим, майже непомітним. В одній загартування стає єдиним засобом зміцнення здоров'я, в інших воно поєднується з лікуванням. Але в усіх без винятку – з правильним режимом дня, зміцненням нервової системи, від якої в значній мірі залежить те, як організм дитини реагує на зміну зовнішнього середовища».

Добрий апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я та фізичного розвитку є головним показником позитивного впливу загартовуючих процедур. Система загартування базується на раціональному використанні природних факторів: повітря, сонця та води.

Повітряні ванни для немовлят проводяться при кожному сповиванні (по 15- 20 с при температурі повітря не нижче +22 °С). Дітей з двох-трьох місяців при сповиванні можна залишати роздягнутими на декілька хвилин. При цьому дитину слід перевертати, щоб повітря впливало на всю поверхню тіла. Краще всього поєднувати повітряну ванну з масажем та гімнастикою, з грою в ліжку.

Для 2-річних дітей повітряні ванни поступово збільшуються до 45-60 хвилин. Дошкільнята, починаючи з 3-річного віку, можуть бути на повітрі влітку більшу частину часу дня в одних трусиках. Більшість дітей люблять ходити босоніж. Цьому не слід перешкоджати. Влітку в теплі дні дитині корисно побігати по траві або піску. Потім дозволяють ходити босоніж по підлозі кімнати. Спочатку до 5-6 хвилин, а потім поступово (щотижня на 1-2 хв) час збільшується до 25-30 хвилин.

Сонячні ванни дозволяється проводити з малюками, починаючи з 6 місяців після обов'язкової консультації з лікарем. Ультрафіолетові проміння мають бактерицидний та антирахітичний вплив. Під їх дією хвороботворні мікроби швидко гинуть, знезаражується й повітря в приміщенні. Існує навіть народне прислів'я: «Куди рідко заглядає сонце, туди часто заходить лікар».

Однак зловживання сонцем може призвести до перегрівання дитячого організму, дитина стає вередливою та уразливою, у неї виникає безсоння та втрачається апетит. Слід також пам'ятати і про можливий шкідливий вплив сонячної радіації.

Сонячні ванни для дітей до одного року тривають не більше 2-3 хвилин на кожний бік тіла. Загальна тривалість ванни для дітей від одного до трьох років збільшується з 2-3 хвилин до 20 хвилин. Для дітей більш старшого віку тривалість сонячної ванни поступово збільшується до 40-50 хвилин.

На Україні влітку у південній частині республіки кращим для

загартування сонцем є час з 8 до 11 та з 16 до 18 годин, а в південній - з 8 до 10 та з 17 до 19 годин. Приймаючи сонячні ванни, дозволяється не раніше як через годину після сніданку. Голова дитини в цей час повинна бути захищена від сонця панамкою.

Водні процедури. Найбільш сильним засобом загартування для дітей є вода. Для дітей першого року життя загартовуючими процедурами є підмивання, вмивання та вологе обтирання. Початкова температура води для цих процедур для малюків 28 °С, тобто вона наближається до температури шкіри на внутрішніх частинах тіла. Через кожні 2-3 дні, а індивідуально через 5-6 днів температура води зменшується на 1-2 °С.

Обтирання застосовується у малюків, починаючи з 5-6 місяців. Починають обтирання водою +35...+36 °С. Кожні 3-4 дні температура води знижується на 1°. Для дітей 3-4 років її доводять до +22...+20 °С, для 5-6-річних до +18...+17 °С. Кожну частину тіла після обтирання відразу ж витирають насухо (до невеликого почервоніння). Таким чином, поєднується дія води та легкого масажу.

Корисним для дітей від 1,5 до 6 років є ванни для ніг: обливання та миття ніг прохолодною водою. Основною вимогою для проведення цих процедур є те, щоб ноги до цього були теплими. Тому краще виконувати цю процедуру вранці після сну або вдень після прогулянки. Наукові дослідження свідчать, що вплив обливання більш помітно відображається на тонусі судинної системи, частоті пульсу за умови, якщо температура шкіри стоп вища температури води на декілька градусів.

Початкова температура води для обливання ніг для дітей до 3 років +30 °С, з поступовим зниженням її до 18 °С або використанням контрастних температур (початкова +36 і +25 °С, кінцева +18 °С). У дошкільників 3-6 років температура води поступово знижується на 1° через 4-5 днів, починають з +28...+26 °С і доводять її до +16...+14 °С.

Після цієї процедури ноги дитини ретельно витирають, а потім розтирають рушником до незначного почервоніння. Обливання тіла під душем

справляє на організм дитини більш міцну дію. Починають цю процедуру з дітьми одного-півтора року. Початкова температура води +35...+36 °С, через кожні 3-4 дні її знижують до +26...+24 °С. У дітей двох- трьох років початкова температура води складає +34...+35 °С, а кінцева +22...+20°С. У дітей дошкільного віку обливання під душем починають з температури води +32...+30 °С, а кінцева температура +20...+18 °С. Тривалість обливання під душем -40-50 с. Купання дітей в природній водоймі (ріка, озеро, море) можна починати з двох років при температурі повітря +25...+26 °С та температурі води не нижче +23°С. Тривалість купання від 1-2 хв з поступовим збільшенням до 5 хв. для дітей 3-4 років та 10-15 хв для дітей 5-6 років. У літню спеку дошкільники можуть купатися двічі на день (вранці через 1,5 години після їжі та ввечері о 17-18 годині).

Щоб привчити дитину до щоденних загартовуючих процедур, батькам треба проявити деяку наполегливість, не вживаючи, однак, примусових заходів. Першніж розпочати загартування, варто пояснити дитині, що слід робити і для чого їй це потрібно. Можна розповісти їй про життя людей на півночі (полярників), про міцне здоров'я моряків та воїнів. Це викликає бажання наслідувати їх. Поняття про загартування завжди повинно узгоджуватися з хоробрістю та стійкістю людей. Оздоровче значення його тісно пов'язане з вихованням дошкільнят.

3. Форми фізичного виховання дітей в сім'ї

Проблема запровадження фізичної культури в повсякденний побут людини може бути реалізована лише за умови прилучення дитини до її засобів, починаючи з раннього дитинства. Звичка та потреба до щоденних занять фізичними вправами формуються у дитячі роки і зберігаються протягом усього наступного життя людини.

Починаючи з 3-4-х тижневого віку, у домашніх умовах з дитиною застосовують загальний масаж. Проведенню масажу мати навчається у дитячій поліклініці. Він проводиться щоденно у добре провітреній кімнаті (температура

повітря +20...+22 °С). Після масажу дитину укладають для відпочинку у ліжко на 20-30 хвилин. Методику проведення масажу докладно розглянуто у главі V.

З метою активізації рухової діяльності малюків від одного до двох років їм дають різноманітні іграшки та посібники (м'ячі, каталки, драбинку та ін.). Дітям цього віку корисно виконувати лазіння по драбинці-стрем'янці; ходити по дошці, яку покладено на підлогу; прокочувати по підлозі та ловити м'яч, переступати через кубики та ін. Починаючи з 3-4 років, дитині пропонують вправи з метання м'яча в ціль та на дальність, лазінні по драбинці, стрибках в довжину з місця та підстрибування. Все більше значення для дошкільників мають рухливі ігри. Вибираючи місце для прогулянок, треба враховувати рельєф місцевості, щоб дитина мала можливість (під наглядом дорослих) пострибати з пеньків, поуправлятися у ходьбі по колоді, влучати шишками в ціль, підлізати під низькі гілки кущів та дерев.

Навіть взимку, незважаючи на деяку обмеженість рухів, можна вдосконалювати під час прогулянок значну кількість рухових навичок. Діти з великим задоволенням ходять по стежках, глибокому снігу, по снігових кучугурах, стрибають через невеликі купки снігу, кидають сніжки в ціль та на дальність.

У деяких сім'ях батьки виготовляють портативне спортивне обладнання (кільця, канат, трапецію, перекладину та ін.), яке має назву «домашній стадіон або спортивний куточок». Цей цікавий досвід, зокрема у родині Нікітіних, Скрипальових та ін., отримує все більше поширення. Креслення дитячого фізкультурного обладнання та опис фізичних вправ, які дитина виконує на ньому, описано у книгах: Скрипалев В. Наш семейный стадион (М., 1986) та Гужаловский Ю. Спортуголок в квартире (Минск, 1984).

На обладнання спортивного куточка впливає площа квартири, її планування та кількість меблів. Такий куточок може займати 2 м² і розташовується в кутку кімнати, що дає можливість підходити до нього з обох сторін. Вертикальні стійки можна закріплювати до стелі та підлоги – це є основою комплексу, до якої закріплюються канат, драбинка, гумова ліана,

кільця, трапеція. Вправи на цих приладах спочатку виконуються дитиною під керівництвом дорослого, а після їх засвоєння дошкільнята займаються самостійно.

Приклад батьків – кращий метод переконання дітей у користі фізичної культури. Якщо дорослі (батько, мати, старші брати та сестри, дідусь) виконують ранкову гімнастику, показуючи дитині, як правильно робити загальнорозвиваючі вправи, здійснюючи при цьому загартовуючі процедури, то це краще будь-яких балачок про значення її для зміцнення здоров'я. Дитина переконується в її користі, тому що бачить, що гімнастикою займаються рідні їй люди, яких вона любить.

Фізичні лінощі дорослих, просиджування годинами біля телевізора, звичка до побутового комфорту, міського транспорту, боязкість простуд – все це, як вірус, передається дітям. А потім батьки запитують, чому син або донька такі мляві, бліді, непристосовані до фізичних вправ та навантажень, чому в них часто болить голова, погана постава та ін. Аналіз причин, які призвели до такого стану, свідчить, що діти не завжди бачать у своїх батьках зразок, гідний для наслідування культури фізичної. Серйозний підхід до організації фізичного виховання дитини в сім'ї дозволяє сформувати у неї звичку та потребу до систематичних занять фізичними вправами. Відсутність цієї потреби у людини слід розглядати як значний недолік у її вихованні.

Фізичні вправи в сім'ї з дітьми 2-6 років проводяться у певній системі. Вранці, після підйому, дитина виконує ранкову гімнастику. Вона складається з 4-8 загальнорозвиваючих вправ, які повторюються 6-12 разів (стрибки 12-24 рази) залежно від віку дітей.

У теплий період року (весною та влітку) ранкову гімнастику корисно проводити на свіжому повітрі (спортивний майданчик біля будинку або на дворі). Це дає можливість загартовувати організм дитини свіжим повітрям та урізноманітнювати комплекс загальнорозвиваючих вправ бігом та іграми. Під час несприятливої та холодної погоди (восени та взимку) гімнастику проводять у добре провітреній кімнаті. Бажано, щоб температура

повітря не перевищувала +17...+16 °С (у дітей 2-4 років) та +5...+14 °С (у дітей 5-6 років). З метою підвищення оздоровчого ефекту гімнастики її поєднують з повітряною ванною. Тому діти виконують вправи в трусиках та босоніж.

Для тих дітей, які відвідують дитячий садок, ранкова гімнастика обов'язкова у вихідні дні. Також необхідно з метою покращання загального фізичного розвитку та попередження порушень постави виконувати цей комплекс відразу ж після денного сну.

Під час прогулянок на свіжому повітрі у першу та другу половини дня дитину вправляють у виконанні основних рухів: ходьба по колоді, яку покладено на землю, або лаві; стрибки в довжину з місця, зістрибування з пеньків; метання м'ячів (шишок, каштанів) у ціль (дерево) та на дальність; біг зі зміною швидкості та ін.

Однією з форм активного відпочинку дітей та зміцнення їх здоров'я є участь разом з батьками у пішохідних та лижних прогулянках. Такі походи виховують у дітей почуття відповідальності та взаємодопомоги, виробляють витримку, наполегливість, витривалість. Вони також дають можливість ознайомити дітей з красою рідної природи.

З дітьми 3-4 років прогулянки плануються з таким розрахунком, щоб перехід в один кінець складав 20-30 хв, для дітей 5-6 років – 35-45 хв. При регулярній участі старших дошкільнят у пішохідних переходах вони можуть долати шлях до 7-8 км. Прогулянки на лижах доступні дітям з 5 років, якщо вони оволоділи перемінним двокроковим ходом. Добре треновані діти під час походу на лижах з батьками можуть долати відстань до 6-8 км. Значний інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Взимку

– катання на санчатах, ковзанах, лижах. Влітку плавання, катання на велосипеді, гра у бадмінтон та ін. Стимулюючи рухову діяльність дошкільнят та плануючи прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх оздоровчу цінність та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей.

При відповідному навчанні діти швидко оволодівають основами техніки

вищеназваних рухів. Батьки повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять спортом, допомогти їм у перспективі вибрати спортивну спеціалізацію (записати дитину в спортивну секцію). За образним висловом А. Макаренка, батьки повинні «обладнати для дітей спортивний шлях».

Батькам необхідно пам'ятати, що діти, які систематично займаються фізкультурою, стають не тільки більш здоровими, міцними та загартованими, а й самостійними, рішучими, сміливими, більш наполегливими для досягнення поставленої мети, вони легше входять у дитячий колектив і швидше засвоюють трудові навички.

У налагодженні тісних контактів між дошкільною установкою та сім'єю у пропаганді засобів та методів фізичного виховання дітей серед батьків провідна роль належить педагогічному колективу та медичним працівникам дитячого садка.

Дитячий садок повинен забезпечити педагогічне керівництво фізичним вихованням дітей в сім'ї, впливаючи як на дітей, так і на їх батьків. Дошкільні та медичні працівники проводять роз'яснювальну роботу з батьками з таких питань: організація правильного режиму дня дитини; формування правильної постави, загартування дитячого організму, дотримання санітарно-гігієнічних вимог у сім'ї, форми фізичної культури з дитиною (ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправиспортивного характеру та ін.).

Форми спільної роботи дошкільних установ з батьками різноманітні, вони залежать від конкретних умов роботи дитячого садка та завдань, які поставлено перед педагогічним колективом на даному етапі. Батьківські збори, конференції, лекції, групові консультації та ін. дають можливість пропагувати знання з питань організації та змісту фізичного виховання дітей в сім'ї. Для встановлення тісних контактів з батьками дітей, які потребують особливої уваги у зв'язку зі станом здоров'я, фізичним розвитком та хронічними захворюваннями, застосовують індивідуальні консультації.

Активна участь батьків в обладнанні фізкультурного залу та майданчика дитячого садка, підготовка та участь у проведенні фізкультурних свят значно

підвищує їхній інтерес до питань фізичного виховання своїх дітей.

Проводячи «педагогізацію» батьків з питань фізичного виховання, слід звернути увагу на те, що в залученні дітей до систематичних занять фізичними вправами, до регулярного виконання загартовуючих процедур головну роль відіграє особистий приклад старших (батьків, братів та сестер) у сім'ї. Отже, фізичний розвиток дитини, її здоров'я залежать у першу чергу від батьків, їхнього способу життя.