

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ю.О.Коваленко, Н.В. Маковецька

Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі
Навчальний посібник

Затверджено

вченою радою ЗНУ

Протокол №3 від 22.02.05 р.

Запоріжжя

2005

УДК: 372.3 : 37.037.1

Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі: Навчальний посібник / Укладачі: Ю.О. Коваленко, Н.В. Маковецька. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 99 с.

Навчальний посібник розрахований на студентів факультету фізичного виховання і фахівців із фізичного виховання дітей дошкільного віку. У посібнику висвітлено теоретичні засади організації оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі, визначено зміст фізкультурно-оздоровчих заходів. Теоретичний матеріал, поданий у посібнику, допоможе освоїти спецкурс “Оздоровча робота у дошкільному навчальному закладі” і впровадити його основні положення у практичну діяльність.

Рецензент

К.Л. Крутій, канд. пед. наук,
зав. кафедрою дошкільної освіти ЗОІППО

Відповідальний за випуск

Н.В. Маковецька, канд. пед. наук, доцент
кафедри теоретичних основ
фізичної культури ЗНУ

З М І С Т

Вступ	3
Лекція: Здорова дитина – норма дитячого розвитку, цілісний тілесно-духовний організм	5
Семінарське заняття: Синтез думок щодо концептуальних моделей визначення поняття “здоров’я”, умов збереження і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку	10
Лекція: Оздоровлення як форма розширення психофізіологічних можливостей дітей дошкільного віку	11
Семінарське заняття: Пошук інформації щодо впливу різноманітних чинників на процес оздоровлення дітей у дошкільному навчальному закладі і сім’ї, методів розширення психофізіологічних можливостей дитячого організму	20
Лекція: Аналіз чинних програм оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах	21
Практичне заняття: Особливості організації освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі	35
Лекція: Завдання оздоровчого напрямку фізичного виховання	36
Практичне заняття: Вивчення умов, створених у дошкільному навчальному закладі для охорони нервової системи дитини від стресів і перевантажень	42
Практичне заняття: Вивчення особливостей роботи з формування культурно – гігієнічних навичок у дошкільників	44
Практичне заняття: Виконання режиму дня в різних вікових групах дошкільної установи	44
Лекція: Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільного навчального закладу	46

Лекція:	
Оздоровча спрямованість рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянці	63
Практичне заняття:	
Особливості організації рухливих ігор у різних вікових групах дошкільного навчального закладу	72
Лекція:	
Види й організація традиційних загартовувальних процедур	75
Практичне заняття:	
Умови й методик проведення загартовувальних процедур із дітьми дошкільного віку	91
Лекція:	
Особливості корекційно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі	92
Практичне заняття:	
Особливості організації корекційно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі	97

ВСТУП

Дошкільний вік - один із найбільш відповідальних періодів у житті кожної людини. Саме в цьому віці формуються основи здоров'я, відбувається активний фізичний розвиток, становлення рухових здібностей, формується інтерес до фізичної культури і спорту, виховуються особистісні, морально-вольові й поведінкові якості.

Серед багатьох засобів, які впливають на стан здоров'я і розвиток дітей, за інтенсивністю впливу фізичне виховання посідає неабияке місце. На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах зростання обсягу й інтенсивності пізнавальної діяльності, гармонійний розвиток організму дошкільника є неможливим без фізичного виховання. У той же час аналіз результатів спостережень свідчить про недостатню ефективність цього процесу в дошкільних навчальних закладах: не в повній мірі використовується оздоровчий потенціал умов навколишнього середовища.

Зміни, що відбуваються у нашому житті, торкнулись і роботи дошкільних навчальних закладів. Це дає можливість збагатити зміст роботи дошкільного навчального закладу, а конкретніше – дібрати відповідні програми оздоровлення дітей.

Використання засобів фізичної культури в оздоровчих цілях формує у дітей життєво важливі рухові вміння і навички, а також знання в галузі гігієни, медицини і фізичної культури, що сприяють зміцненню їхнього здоров'я.

Основні цілі оздоровчого напрямку в першу чергу вирішують проблему якісного покращення фізичного розвитку і фізичного стану дитини. Об'єктивною основою виховного напрямку є органічний взаємозв'язок фізичного і духовного розвитку дошкільників; розвиток моральності, формування естетичних поглядів і переконань, відношення і самовираження в трудових діях у процесі фізичного виховання. Зо змісту освітнього напрямку входить навчання природних видів рухів і розвиток рухових якостей.

Вимоги кожного напрямку приводять до різних змін стану вихованців у плані здоров'я, виховання і рівня освіченості, в цілому дають школі (подальшій ланці в системі формування дитини) особистість, що знаходиться на початковому етапі формування з певними характерно спрямованими властивостями, що гармонічно поєднує в собі різні елементи життєдіяльності, розвиток яких у майбутньому може здійснюватися з максимально можливою рівномірністю.

Оздоровчий напрям забезпечує зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури, спрямований на розвиток компенсаторних функцій, усунення

недоліків у фізичному розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих факторів внутрішнього й зовнішнього середовища.

Матеріал, викладений у навчальному посібнику, передбачає формування у студентів уявлень про основні напрямки системи оздоровчої роботи у ДНЗ, а саме: організацію і методику проведення основних форм фізичного виховання з дітьми дошкільного віку у режимі дня – ранкової гімнастики, гімнастики після сну, фізкультхвилинок, рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянках, а також змістом і видами загартувальних процедур і лікувально-педагогічного контролю.

Навчальний посібник написаний згідно з програмою курсу "Організація оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах" на факультеті фізичного виховання у Запорізькому національному університеті для студентів, які навчаються за спеціалізацією "Фізичне виховання дітей дошкільного віку" і допоможе озброїти їх теоретичними знаннями, необхідними для майбутньої роботи.

Матеріал може бути використаний фахівцями, які працюють у галузі дошкільної освіти.

Тема лекції:
Здорова дитина – норма дитячого розвитку,
цілісний тілесно-духовний організм

План

1. Поняття “здоров’я”, підходи до його визначення.
2. Концептуальні моделі визначення поняття “здоров’я”:
3. Види здоров’я, умови їх формування у дітей дошкільного віку.
4. Поняття “норма” щодо стану здоров’я.
5. Особливості формування цілісного тілесно-духовного організму.

1. Поняття “здоров’я”, підходи до його визначення

Підходи до визначення здоров’я:

- Нормальна функція організму на всіх рівнях його організації: організму; органів; гістологічних, клітинних і генетичних структур; нормальне протікання фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню та відтворенню.

- Динамічна рівновага організму та його функцій із навколишнім довкіллям.

- Здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці.

- Здатність організму пристосовуватися до постійної зміни умов існування в навколишньому.

- Відсутність хвороб, хворобливих станів, змін тощо.

- Повне фізичне, духовне, розумове та соціальне благополуччя.

2. Концептуальні моделі визначення поняття “здоров’я”.

- Медична модель передбачає таке визначення здоров’я, яке містить лише його медичні ознаки і характеристики. Здоров’ям вважають відсутність хвороб, їх симптомів.

- Біомедична модель розглядає здоров’я як відсутність у людини органічних порушень і суб’єктивного відчуття нездоров’я. Увага акцентується на природно-біологічній суті людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини та її здоров’ї.

- Біосоціальна модель охоплює соціальні та біологічні ознаки, які розглядаються в єдності, але соціальним надається перевага.

- Ціннісно – соціальна модель, яка передбачає ставлення до здоров’я як цінності, передумови, необхідної для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі у праці та соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності [4].

3. Види здоров'я, умови їх формування у дітей дошкільного віку.

Значну роль у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей відіграють педагоги і медики. Тому, перш за все, вони мусять знати, що охоплює поняття “здоров'я”.

Існує кілька визначень поняття здоров'я. Новий тлумачний словник української мови “здоров'я” розглядає як стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи.

Вчені Ю.Антономов, С.Максименко, А.Рогоза виділяють такі види здоров'я: фізичне, психічне, соціальне і духовне.

Фізичне здоров'я людини - це такий стан організму, коли показники основних фізіологічних систем знаходяться у межах фізіологічної норми й адекватно змінюється під час взаємодії людини з навколишнім середовищем. Гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна врівноваженість з навколишнім світом носить назву природного стану організму, що складає поняття фізичного здоров'я.

Показниками фізичного здоров'я є:

- нормальний і високий рівень морфологічного розвитку дітей (нормальне функціонування всіх органів і систем організму), що підтверджується віковими антропометричними і біоритмічними показниками (зріст, вага, об'єм грудної клітини, робота серця, дихання, опорно-руховий апарат, стан шкіри, гострота зору, слуху тощо);

- відсутність захворювань або нечасті захворювання (2 – 3 р. на рік).

Психічне здоров'я, як специфічна діяльність мозку - це внутрішньосистемна основа соціальної поведінки, Воно відбиває стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну і свідомовольову взаємодію з навколишнім середовищем.

Головними показниками психічного здоров'я є:

- достатній або високий рівень розвитку психічних процесів;
- доброзичливість.

Психічний статус має два компоненти: інтелектуальне й емоційне здоров'я.

Поняття інтелектуального здоров'я охоплює норму структурно-функціонального базису інтелекту, що виявляється в нормальному розв'язанні різноманітних завдань вербально-логічної і логічно-алгоритмічної взаємодії з довкіллям.

Емоційне здоров'я розглядається як уміння керувати своїми емоціями. Видатний український психолог, академік, професор, доктор психологічних наук С.Максименко психічне здоров'я розглядає не тільки як просто відсутність психічних захворювань. Це набагато більше. Психічне здоров'я - це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це

таке, чи ні. Коли ми говоримо про щастя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я.

Поняття “психічне здоров'я” охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість.

С.Максименко виділяє ступені психічного здоров'я, яке можна визначити на підставі таких показників:

- як Ви ставитеся до себе,
- як Ви ставитеся до інших,
- як Ви справляєтеся з потребами життя?

Психічно здорові люди добре ставляться до себе. Вони почуваються добре поруч із іншими, відповідають життєвим потребам.

Значний внесок у розробку гуманістичної концепції психічно здорової особистості зробили Г.Олпорт, В.Фраккл, А.Маслоу, К.Роджерс та ін.

Психічно здорову людину вони наділили такими основними рисами: вона впевнено ставить перед собою завдання й вірить у свої можливості щодо досягнення життєвих планів; такі завдання, як правило, реальні, оскільки людина здатна об'єктивно оцінити свої можливості й здібності; діяльність людини не детермінується лише зовнішніми силами: людина бере на себе відповідальність за свої вчинки; таким особистостям властиві творчі здібності у певній галузі; їм властиві повага до себе й інших; демократичність у взаєминах із іншими, відмова від лицемірства і маніпулювання як засобу впливу.

Психічне здоров'я дитини пов'язане з її стійкістю щодо стресу і дистресу, тобто не тільки пізнавальних, а й емоційних перевантажень. Характеристики так званого “нестресового” стилю життя практично збігаються з ознаками психічно здорової людини, а також особистості, що самоактуалізується. Так, людина з нестресовим стилем життя усвідомлює і відстоює власні права і потреби, обирає друзів, встановлює низько стресові стосунки.

Психічно здорова особистість свідомо контролює своє життя, усвідомлює виконання основних соціальних ролей.

Психічно здоровій особистості притаманне позитивне мислення. Це чисті та добрі думки. Довіра до людей, світла психічна енергія, яка дає силу мозку і процесам, що відбуваються в ньому.

Значний обсяг пам'яті, концентрована увага, творча, конструктивна думка, все разом - це саногенне мислення, у дослівному перекладі - “мислення, яке породжує здоров'я”, зменшує внутрішню напруженість, тривожність, “відкриває” органи почуттів. Вони, як губка, всмоктують із довкілля енергію краси кольорів, звуків, смаку та інших складових життя і через головний і спинний мозок підживлюють і будують складну систему людського тіла.

Психологічно сильний і здоровий організм здатний (навіть у дошкільному віці) контролювати емоції, усвідомлювати потреби і бажання. Він запобігає захворюванням, дарує успіх у житті.

Негативне мислення (патогенне, “брудне”, зле), навпаки призводить до фізичних хвороб, до невдач і відставання у психічному розвитку. Дитині з вадами психічного розвитку характерні: неврівноваженість, неухважність, слабка та нестійка пам'ять, підвищена (занижена) імпульсивність, тривожність і агресивність.

Часті прояви образи, гніву, злості призводять до нетворчого, шаблонного мислення. Логіка такого мислення примітивна, проста і має механізм “бумеранга”: “Мене образили? Я віддячу тим самим”.

Від негативних думок молодий організм розвивається повільно, фізіологічні системи працюють асинхронно. Патогенне мислення позначається на роботі м'язів, кровоносних судин, які живлять серце, шлунок, знижує стійкість імунітету.

Аналіз захворюваності 3 тис. дітей дошкільного і шкільного віку Запорізької області з проявами підвищеної агресивності, тривожності свідчить про те, що - 45% з них мають хвороби шлунку (гастрити, коліти, виразки) - 11%, хвороби серця 21%, нервової системи - 13%.

Злість, образа часто призводять до порушення етики і правил поведінки дітей і юнаків, до проявів жорстокості і черствості, до конфліктів з дорослими, товаришами, суспільством.

Це знижує авторитет дитини серед ровесників, впливає на стан духовного і соціального здоров'я.

Соціальне здоров'я визначає здатність людини контактувати із соціумом.

Компонентами соціального здоров'я можна вважати морально-етичні якості і соціальну адаптацію індивіда.

Показниками соціального здоров'я дітей є:

- врівноважене спілкування з рідними й іншими людьми, однолітками, молодшими дітьми, дорослими;

- швидка адаптація до навколишнього середовища, альтруїзм;

- нестресовий стиль життя;

Духовне здоров'я дитини – це її усвідомлення взаємозв'язку “Я” - частина природи і суспільства, прояв морально-вольових рис характеру.

Показниками духовного здоров'я дітей є:

- радісне світосприйняття;

- культура мовлення, поведінки;

- наявність морально-вольових якостей [1].

“Де ж ховаються резерви нашого здоров’я? По-перше, вони містяться в устрої людського суспільства ... По-друге, вони знаходяться в самій людині...”, - зазначає Ю. Андрєєв.

Відомий хірург М. Амосов визначає як найбільш вагомі чинники для здорового розвитку дитини - фізичне навантаження, загартування, харчування, психологічний комфорт.

Експериментальні дослідження, проведені Н. Денисенко, доводять, що здоров’я дитини формується завдяки певним умовам (Див. таблицю 1) [1].

Таблиця 1

Складові здоров’я й умови його формування, збереження і зміцнення

Складові здоров’я й умови ФЗЗ			
“Я” - фізично здорова дитина	“Я” - психічно здорова дитина	“Я” - соціально здорова дитина	“Я” - духовно здорова дитина
<p>Тіло і всі органи та фізіологічні системи працюють злагоджено, почуваються нормально. Фізичне здоров’я формується завдяки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активній руховій діяльності (заняттям фізкультурою і спортом); - достатньому перебуванню на свіжому повітрі; - загартуванню природними засобами (повітря, сонце, вода, земля), гігієні; - раціональному харчуванню з широким застосуванням рослинних продук- 	<p>Емоційні й інтелектуальні потреби в спілкуванні й навчальній, ігровій, трудовій діяльності дитини (згідно з віком) задовольняються під час її взаємодії з довкіллям.</p> <p>Психічне здоров’я формується завдяки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватному сприйманню органами почуттів сигналів від органів і навколишнього середовища; - гармонійним стосункам із членами родини, іншими людьми і природою в усіх її проявах; - перевазі в стосу- 	<p>Достатньо і врівноважено спілкуються зі старшими людьми, однолітками і молодшими дітьми.</p> <p>Соціальне здоров’я формується завдяки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватним відчуттям контактів словом, жестом, поглядом, мімікою; - доброзичливим, культурним, дієвим; - прояву у стосунках самооцінки і взаємо оцінки; - забезпеченню самостійності дій, думок, рішень особистості; 	<p>Усвідомлюється взаємозв’язок: “Я” - частина природи і суспільства., забезпечується емоційний розвиток природних обдарувань дитини; формується світосприймання завдяки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережливому ставленню до природи, всього живого і неживого на Землі – рослин, тварин, людей і самого себе тощо; - вшануванню надбань своєї сім’ї, роду, всього народу, всього людства, рідної мови, культурної спадщини тощо;

тів; - достатньому сну (згідно з індивідуальними потребами дитини в кожний віковий період).	нках позитивних емоцій (радість, подив, захоплення), почуттям любові, захищеності, впевненості, ніжності.	- активній життєвій позиції.	- мистецтву, музиці, співам, танцям; - предметам образотворчого, народного прикладного мистецтва.
--	---	------------------------------	--

4. Поняття “норма” щодо стану здоров’я.

М Амосов свого часу дійшов висновку, що досить часто тлумачення терміну “здоров’я” пов’язане з поняттям меж “норми”. Проте визначення здоров’я тільки як комплексу нормальних показників є недостатнім.

Справжній науковий підхід до поняття “здоров’я” повинен бути кількісним, тобто вимірювати слід “кількість здоров’я”.

Кількість здоров’я можна визначити як суму “резервних потужностей” основних функціональних систем, які, у свою чергу, виражаються через “коефіцієнт резервів” [3, С.30 - 32].

5. Особливості формування цілісного тілесно-духовного організму.

На думку Дж. Пауелла, кроками до цілісного тілесно-духовного організму є формування в дитини таких умінь:

- прийняти себе;
- бути собою;
- любити людей, навколишнє довкілля;
- вірити;
- належати [3, С.12 - 15].

Тема семінарського заняття: Синтез думок щодо концептуальних моделей визначення поняття “здоров’я”, умов збереження і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку.

План

1. Висвітлити підходи до трактування поняття “здоров’я”, сутність концептуальних моделей його визначення.

2. Сформулювати умови, які є необхідними для збереження і зміцнення здоров’я дошкільників.

Рекомендації щодо проведення: Студентам, об’єднаним у дві групи, пропонується письмово відповісти на запитання, використовуючи різні джерела інформації - документи, навчально-методичні посібники, підручники, довідкові видання тощо. Після виконання завдання студенти передають свої записи іншим групам, які доповнюють відповідь своїми думками, підкреслюють те, з

чим не погоджуються. Опрацьовані таким чином відповіді передають експертам, які роблять загальний звіт. Він обговорюється всіма студентами разом.

Список використаних джерел

1. Денисенко Н.Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління: Методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров'я. – Запоріжжя, 2002. – С.3 – 8.
2. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегии развития // Дошкольное воспитание. – 1999. - №3. – С.66 – 79.
3. Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. – Мн., М.: Харвест АСТ, 2001. – С.12 - 32.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С.42 - 44.
5. Чупаху И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Ипекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. – С.38 - 46.

Контрольні запитання

1. Дайте кілька визначень поняття “здоров'я”.
2. Висвітліть сутність концептуальних моделей визначення поняття “здоров'я”.
3. Назвіть види здоров'я, висвітліть умови його формування, збереження і зміцнення у дітей дошкільного віку.
4. Поясніть значення термінів “норма”, “кількість здоров'я”. Що спільне вони містять? Чим різняться?
5. У чому полягає сутність роботи щодо формування цілісного тілесно-духовного організму?

Тема лекції:

Оздоровлення як форма розширення психофізіологічних можливостей дітей дошкільного віку

План

1. Пріоритетні завдання щодо оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах.
2. Вплив екологічних чинників на процес оздоровлення дошкільників.
3. Оздоровлення в системі “діти“ - “дошкільний навчальний заклад” – “навколишнє середовище”.

4. Природно-техногенні чинники й оздоровлення дошкільників.
5. Місце соціально-економічних чинників у процесі оздоровлення підростаючого покоління.
6. Значення духовних чинників для ефективності процесу оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах і вдома.
7. Здоровий образ життя - взаємозв'язок образу життя і здоров'я людини.
8. Принципи побудови процесу оздоровлення.
9. Тренування організму як засіб його оздоровлення і розширення психофізіологічних можливостей.

1. Пріоритетні завдання щодо оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах.

Основними завданнями педагогічних колективів дошкільних навчальних закладів і батьків під час організації оздоровчої роботи є формування у дітей:

- дбайливого ставлення до свого організму;
- санітарно-гігієнічних навичок;
- здорового образу життя з раннього дитинства [2, С.14].

Досить важливо донести до кожного дошкільника, як важливо запобігати факторів ризику для здоров'я, обрати стиль поведінки, який не наносить шкоди фізичному і психічному стану.

Правильна організація оздоровчої роботи передбачає:

- додержання гігієнічних і санітарних вимог, які ставляться до приміщень освітніх закладів;
- врахування вікових особливостей дітей під час організації і проведення занять;
- раціональне застосування наочних посібників;
- забезпечення належної рухової активності кожному вихованцю;
- наявність системи загартовуючи заходів тощо [2, С.15].

2. Вплив екологічних чинників на процес оздоровлення дошкільників.

Проблема масових порушень права дітей на життя при нежиттєздатній екології є особливо актуальною в наші дні. Відомо, що Конвенція про права дітей, прийнята Генеральною Асамблеєю ООН у 1989 році, є найбільш повним документом ООН щодо визначення прав підростаючого покоління. Її метою є максимальний захист прав та інтересів дітей. В документі зазначається, що кожна дитина має невід'ємне право на життя, а держава повинна максимально забезпечувати її виживання і здоровий розвиток. Конвенція зобов'язує держави, що її ратифікували, захищати права дітей на майбутнє.

Проте, на жаль, у ній не йдеться про масові порушення права підростаючого покоління на життя при нежиттєздатній екології. Наслідком

порушення цього права в Україні є масова захворюваність дітей, яка неухильно зростає вже впродовж тридцяти років.

Так, у Запоріжжі ще у середині 70-х років у дітей досить часто фіксувалися зміни у формулі крові, зниження імунітету, дисфункція вегетативної нервової системи, зростання кількості онкологічних захворювань тощо.

Впродовж 80-90-х років екологічна патологія в дітей Запоріжжя значно зросла. Майже в усіх новонароджених було зафіксовано різні прояви уродженої патології – порушення функцій ендокринної системи, знижений імунітет тощо. Серед дітей у цей час спостерігалась велика кількість неврологічних, гематологічних, вегетативних, ендокринних, алергічних та інших захворювань. У 80-х роках уперше було зафіксовано онкологічні захворювання в дітей раннього віку, їх кількість постійно зростає.

В Україні, починаючи з 70-х років, відбувається фізична і психічна деградація підростаючого покоління, її темпи, на жаль, досить швидко зростають. Це пов'язано, насамперед, із важким екологічним становищем, уживанням забруднених продуктів харчування та питної води, недоїданням, малим уживанням тваринного білка, вітамінних продуктів тощо.

Крім того, науковцями доведено, що в дітей України відбувається деградація генного коду, зокрема, гена інтелекту, що може призвести до непередбачених наслідків вже через 5 – 10 років.

Безперечно, зазначені факти не можна не враховувати, говорячи про оздоровлення дітей в окремому дошкільному навчальному закладі.

3. Оздоровлення в системі “діти” - “дошкільний навчальний заклад” – “навколишнє середовище”.

Наступним зовнішнім чинником, який впливає на процес оздоровлення дітей є приналежність будь-якого дошкільного навчального закладу до системи, складовими якої є такі підсистеми, як-от: “діти” – “дошкільний навчальний заклад” – “навколишнє середовище”. Ці складові тісно пов'язані між собою прямими і зворотними, позитивними і негативними зв'язками.

Підсистема “дошкільний навчальний заклад” охоплює такі складові: приміщення дошкільного закладу та його педагогічний колектив.

Під навколишнім середовищем розуміється все те, що оточує дошкільний заклад, саме тому підсистема “навколишнє середовище” складається із предметів матеріального світу, фізико-хімічних і біофізичних полів, соціально-економічних, духовних та інших явищ. Зазначена підсистема передбачає виокремлення таких секторів: природний, техногенний, економічний, соціальний, духовний. Безперечно, зв'язок підсистем “дошкільний навчальний заклад” і “навколишнє середовище” визначає рівень здоров'я як дітей, що відвідують цей дошкільний заклад, так і його педагогічного колективу. В системі “діти” – “дошкільний навчальний заклад” – “навколишнє середовище”

перші, за своїм статусом, знаходяться у центрі взаємодії другої і третьої складових зазначеної системи, які, у свою чергу, формують у дітей уявлення про здоровий образ життя та готовність до здорового способу життя.

4. Природно-техногенні чинники й оздоровлення дошкільників.

Природно-техногенні зовнішні чинники, безперечно, досить потужно впливають на ефективність оздоровлення дошкільників.

За даними наукових досліджень, вони є причиною захворювань кожної п'ятої людини.

До природно-техногенних чинників належать насамперед умови життєдіяльності дитини, що визначаються як місцем розташування дошкільного навчального закладу, так і природними геохімічними особливостями конкретної місцевості.

Проаналізуємо основні показники щодо умов життєдіяльності підростаючого покоління Запорізького регіону.

За даними спеціалістів Запорізького інституту медико-екологічних проблем, на сьогодні за рік на місто “викидається” 123871 тонна шкідливих речовин. За нескладними розрахунками на одного мешканця Запоріжжя припадає близько 152 кілограмів. Поте науковці стверджують, що реальна картина набагато гірша, адже існують ще й так звані “ліхтареві викиди”, які підприємства приховують, накладаючи на інші. Звідси кількість викидів нібито зменшилась (лише завдяки тому, що зменшилось виробництво на підприємствах), але останнім часом спостерігається зростання викидів особливо шкідливих речовин. Найбільшим їх “постачальником” і надалі залишається ВАТ “Запоріжсталь” (64% загального обсягу викидів).

Варто сказати, що в атмосферу нашого міста викидається більше, ніж 150 хімічних речовин, а контролюється тільки близько 30. Найбільшу концентрацію в повітрі м. Запоріжжя мають такі речовини як пил, хлорид і фторид водню, двооксид азоту, сірководень, фенол, бензапирен, а також зважені речовини.

Найбільш високу концентрацію пилу зафіксовано в лівобережній частини Ленінського району. У Жовтневому районі вище, ніж в інших, концентрація таких речовин як двооксид азоту, хлорид і фторид водню. Хортицький район “дихає” двооксидом сірки і сірководнем. Найбільш несприятливою є атмосфера Орджоникідзевського району, де зафіксовано високу концентрацію таких речовин як-от: двооксид і оксид азоту, сірководень, фенол.

Досить показовими є дані щодо контролю утримання оксиду вуглецю в атмосферному повітрі, концентрація якого є найвищою на перехресті проспекту Леніна з вулицями Верхня (Ленінський район), Анголенка (Жовтневий),

Гагаріна (Орджоникідзевський), а також на перехресті вулиць Новгородської і Задніпровської (Хортицький район).

Подана інформація лише частково відбиває екологічну картину нашого міста, яка не може не призводити до значного погіршення здоров'я дітей, адже в забруднених місцях Запоріжжя розташовано як дошкільні навчальні заклади, так і житлові будинки.

Відтепер проаналізуємо показники захворюваності дітей у різних районах м. Запоріжжя.

Відомо, що Жовтневій район характеризується високими показниками щодо забруднення повітря. Тому саме тут показники захворюваності органів дихання, виразкової хвороби шлунка і 12-перстної кишки, гіпертонічної хвороби у дітей є дещо вищими, ніж у середньому по місту.

У Заводському районі вищими за середньоміські є показники захворюваності дітей ендокринними хворобами. Діти тут частіше страждають хворобами органів травлення, цукровим діабетом, гастритом.

У Комунарському районі досить високі показники захворюваності дітей на холецистит, цукровий діабет, виразкову хворобу.

Діти, які мешкають у Ленінському районі, найчастіше страждають ендокринними захворюваннями, гіпертонічною хворобою, а також бронхіальною астмою і хворобами кровообігу.

У дитячого населення Орджоникідзевського району досить часто зустрічаються хвороби кровообігу, гастрити, захворювання ендокринної системи.

У Шевченківському районі зафіксовано високий рівень захворюваності дітей на гіпертонічну хворобу та різноманітні хвороби органів травлення та дихання.

Діти, які мешкають у Хортицькому районі, частіше страждають хворобами органів дихання і бронхіальною астмою, хворобами органів травлення і системи кровообігу.

Отже, екологічне середовище безпосередньо впливає на стан здоров'я дитячого населення нашого міста і є небезпечним для нього.

5. Місце соціально-економічних чинників у процесі оздоровлення підростаючого покоління.

Наступною групою зовнішніх чинників, які безумовно впливають на процес оздоровлення дітей, є соціально-економічні. Вони охоплюють такі показники, як склад сім'ї, рівень її доходів, зайнятість батьків тощо.

Природно передбачити, що в сім'ях з низькими доходами діти за таких причин, як недоїдання, неповноцінне харчування, неякісне медичне обслуговування, мають більшу вірогідність щодо порушень стану здоров'я та відставань фізичного розвитку.

Висвітлюючи соціально-економічні чинники, не можна не зупинитися на такому показнику, як ставлення батьків до здоров'я дітей, зокрема:

- задоволення потреб дитини;
- способи задоволення потреб;
- стилі сімейного виховання.

Не викликає сумніву, що задоволення потреб передбачає не тільки забезпечення дитині повноцінного харчування, свіжого повітря та якісного медичного обслуговування, але й задоволення емоційних контактів. Доведено, що ранні психічні депривації негативно впливають на розвиток внутрішньої картини здоров'я дитини. Особливо страждають діти при недостатньому емоційному контакті з матір'ю.

За інтенсивністю емоційного контакту, науковцями було виокремлено три групи матерів:

- до першої групи належать матері з високим ступенем емоційних контактів із малюком. Для цієї групи жінок дитина була бажаною. Впродовж перших трьох років життя сина або доньки, мати постійно знаходилась поруч;

- для матерів другої групи характерний помірний ступінь емоційних контактів. Діти в цій групі, як і в попередній, були бажаними, але матері, згідно з певними обставинами, повинні були залишати своїх дітей на деякий час з іншими людьми. Проте, не дивлячись на обмеження у спілкуванні, матері цієї групи емоційно прив'язані до своїх дітей ;

- до третьої групи належать матері, для яких характерним є відкрите чи приховане емоційне знедолення власної дитини. Для таких матерів дитина, як правило, є небажаною [4, С.442 - 443].

Способи задоволення потреб також мають неабияке значення у процесі формування у дітей уявлень про здоров'я.

У процесі аналізу стилів сімейного виховання доцільним є виокремлення таких параметрів батьківської поведінки:

- ступінь батьківського контролю. Помірний контроль сприяє розвитку у дитини елементарних гігієнічних навичок і адекватного ставлення до власного здоров'я; постійний - може сформувати схильність до залежної поведінки, негативне ставлення до виконання елементарних норм і правил догляду за своїм тілом; занадто активний - призводить до виникнення емоційного дискомфорту, формування у дитини низької оцінки власного здоров'я;

- неадекватність вимог батьків до дитини, яка може бути обумовлена як нерозумінням батьками потреб дитини, так і проекцією на неї своїх нереалізованих планів. Неадекватні вимоги спотворюють дитячу самооцінку, сприяють формуванню комплексу неповноцінності, почуття провини, або, навпаки, викликають протест;

- способи спілкування батьків із дітьми. Батьки з авторитарним стилем виховання не схильні до чітких вимог, а тому досить часто викликають у дітей негативні реакції. Демократичний стиль спілкування сприяє розумінню дітьми точки зору батьків щодо зміцнення та збереження здоров'я, передбачає обговорення проблем здоров'я;

- ступінь емоційних контактів, яка проявляється в підтримці дитини, здатності батьків виражати до неї співчуття, любов та тепле ставлення. Відсутність або слабкі прояви емоційних контактів спотворюють Я-концепцію дитини, негативно впливають на її ставлення до власного здоров'я [4, С.453 - 457].

6. Значення духовних чинників для ефективності процесу оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах і вдома.

Неабияке значення у процесі оздоровлення дітей належить духовним чинникам, які, насамперед, сприяють формуванню психологічного здоров'я дітей. Безперечно, вони є не менш важливими у процесі становлення та розвитку гармонійно розвинутої особистості, ніж фізичні або соціально-економічні.

Висвітлюючи місце духовних чинників, не можна не зупинитися на чинниках ризику, які умовно можна розподілити на дві групи: об'єктивні, або чинники середовища, і суб'єктивні, обумовлені індивідуально-особистісними особливостями.

До об'єктивних чинників належать несприятливі умови розвитку, навчання та виховання дитини в сім'ї. До таких умов слід віднести дефіцит або, навпаки, надмір спілкування малюка з дорослими, які знаходяться поруч.

Наступний вид патологічних стосунків - структурна неорганізованість, безладдя життєвих ритмів дитини, коли малюк то одержує багато тепла, уваги, турботи, то на довгий час залишається самотнім.

Останнім видом патологічних стосунків матері з дитиною є формальне спілкування, тобто спілкування, яке не містить еротизованих проявів, необхідних для нормального розвитку малюка. Таким чином спілкується зі своїм сином чи донькою мати, яка емоційно не включена в процес доглядання.

Безперечно, зазначені порушення можуть призвести як до формування негативних особистісних утворень, так психосоматичних проявів у дітей.

Деякі об'єктивні чинники ризику можуть бути обумовлені особливостями розвитку, навчання і виховання дитини у дошкільному навчальному закладі. На жаль, за результатами спостережень, понад 50% звернень дітей, спрямованих до вихователя, він не помічає. Це може стати передумовою формування самостійності у дітей, а може призвести до розвитку тривожності, психосоматизації дитини. Крім цього, в дошкільному навчальному закладі для

дитини існує небезпека появи серйозного внутрішнього конфлікту у випадку негативних стосунків із однолітками.

Відтепер зупинимось на суб'єктивних чинниках ризику. Науковці зазначають, що життєрадісні діти більш усталені психологічно, ніж діти із заниженим емоційним тлом. Неабиякого значення тут набуває адекватна самооцінка, адже для дітей із низькою самооцінкою характерними є підвищений рівень тривожності, невпевненість у собі.

Крім цього, рівень сформованості критичності свідчить про важливість для дитини безпеки, стабільності життя. В нормі повинно бути встановлено рівновагу між ризиком і прагненням до безпеки. Її відсутність може призвести або до саморуйнування, або до деградації особистості [5, С.21 - 33].

7. Здоровий образ життя - взаємозв'язок образу життя і здоров'я людини.

Образ життя – одна з важливих біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про певний тип (вид) життєдіяльності людини. Вона характеризується особливостями повсякденного життя людини.

Основними показниками, які визначають образ життя людини є:

- рівень загальної культури людини, її освіченість;
- матеріальні умови життя;
 - статеві, вікові та конституційні особливості людини;
 - стан здоров'я;
- характер екологічного середовища перебування;
- особливості трудової (професійної) діяльності;
- особливості сімейних стосунків та сімейного виховання;
- звички людини;
- можливості задоволення біологічних і соціальних потреб.

Образ життя охоплює такі три категорії:

- рівень життя – ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб (економічна категорія);
- якість життя характеризує комфорт у задоволенні людських потреб (здебільшого соціальна категорія);
- стиль життя – особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, під який пристосовується психологія та психофізіологія особистості.

Поняття “здоровий образ життя” – концентроване вираження взаємозв'язку образу життя і здоров'я людини. Здоровий образ життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах. Він виражає певне орієнтування діяльності особистості у напрямі зміцнення і розвитку індивідуального та суспільного здоров'я.

Шляхи досягнення здорового образу життя:

- освіта кожної людини, починаючи з дошкільного віку.
- самовиховання особистості.

Основа здорового образу життя складає вибір способу життя, під яким слід розуміти поведінку, яка базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я [4, С. 242 - 243].

Науковці зазначають, що здоровий спосіб життя відбиває орієнтованість особистості на зміцнення і розвиток особистого і суспільного здоров'я, реалізує найбільш цінний вид профілактики захворювань — первинну профілактику, яка запобігає їх виникненню, сприяє задоволенню життєво важливої потреби в активних тілесно-рухових діях, фізичних вправах тощо.

В результаті наукових досліджень визначено такі основні компоненти здорового способу життя:

- об'єктивні суспільні умови;
- конкретні форми життєдіяльності, які дозволяють реалізовувати здоровий спосіб життя;
- система ціннісних орієнтацій, які спрямовують свідому активність в русло здорового способу життя [1, С.48].

Формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку визначається вирішенням комплексу таких завдань:

- зміцнення здоров'я, засвоєння правил і норм здорового способу життя, підвищення опірності організму несприятливим чинникам зовнішнього і внутрішнього характеру;
- фізичний розвиток дошкільників, формування правильної постави, попередження плоскостопості тощо;
- формування в дошкільників спеціальних знань щодо фізичної культури; збагачення їхнього рухового досвіду;
- вдосконалювання тих функціональних властивостей, які визначають успіх рухової діяльності;
- формування духовної сфери особистості.

8. Принципи побудови процесу оздоровлення:

- формування в дітей активної позиції щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я;
- з'ясування причин порушення здоров'я і проведення санітарно-гігієнічних заходів, спрямованих на усунення несприятливих умов, попередження захворювань;
- врахування екологічно-гігієнічних чинників природного і мікросоціального середовища перебування, які впливають на здоров'я дітей;

- санація хронічних осередків інфекції дітей і членів їхніх сімей, профілактика інфекційних захворювань, збалансоване харчування, збагачене вітамінними комплексами;
- застосування не медикаментозних методів оздоровлення;
- профілактичні заходи в період сезонного підвищення гострої захворюваності;
- організація літнього оздоровчого відпочинку з максимальним перебуванням на свіжому повітрі;
- організація оздоровчої роботи в реабілітаційних групах [2, С.15].

9. Тренування організму як засіб його оздоровлення і розширення психофізіологічних можливостей.

За М. Амосовим, функція клітин, органів, організму в цілому визначається генами та тренуваннями [3, С.19 - 29].

Проте у більшості випадків генетичні дефекти зустрічаються нечасто, дещо частіше характеристики деяких клітин нижче середнього, а тому для їх нормального функціонування потрібне більш сприятливе середовище.

Отже, на перший план виходить тренування. Найбільш значні зміни характеристик відбуваються у процесі тренування в період росту та формування органів. Рівень тренуваності визначає межі зовнішніх впливів, за якими закінчується норма і починається патологія. Чим ближче тренувальні навантаження будуть до меж патології, тим більшого максимуму можна добитися цими тренуваннями. Безперечно, спадковість залишається: для слабкого типу потрібно більше подразників, щоб тренуватися, для сильного – менше.

Тема семінарського заняття:

Пошук інформації щодо впливу різноманітних чинників на процес оздоровлення дітей у дошкільному навчальному закладі і сім'ї, методів розширення психофізіологічних можливостей дитячого організму

План

1. Підготувати інформацію щодо впливу зовнішніх чинників на ефективність оздоровчих заходів у дошкільному навчальному закладі.
2. Визначити методи, застосування яких сприяє розширенню психофізіологічних можливостей організму дошкільника.

Рекомендації щодо проведення: Студентам, об'єднаним у дві групи, пропонується відповісти на запитання, використовуючи різні джерела інформації - документи, навчально-методичні посібники, підручники, довідкові видання тощо. Наприкінці заняття заслуховуються відповіді від кожної групи, які потім доповнюються представниками інших груп.

Список використаних джерел

1. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001. - С.48.
2. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников // Дошк. воспитание. – 2002. - №11. –С.14 – 19.
3. Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченоч. – Мн., М.: Харвест АСТ, 2001. – С.19 - 29.
4. Психология здоровья / Под ред Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С.242 – 457.
5. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – С.21 - 33.

Контрольні запитання

1. Сформулюйте пріоритетні завдання щодо оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах.
2. Висвітліть вплив зовнішніх чинників на процес оздоровлення дошкільників.
3. Розкрийте сутність понять “здоровий образ життя” і “здоровий спосіб життя”.
4. Назвіть принципи побудови процесу оздоровлення.
5. Розкрийте значення тренування організму як методу його оздоровлення і розширення психофізіологічних можливостей.

Тема лекції:

Аналіз чинних програм оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах

План

1. Оздоровчий зміст програми розвитку, навчання і виховання дітей “Дитина в дошкільні роки” (наук. керівн. К.Л. Крутій).
2. Програма валеологічної освіти дошкільників “Будьте здорові, діти!” (автори Н. Денисенко, Л. Мельник).
3. Завдання оздоровлення дітей у програмі “Радуга” (автор Т.М. Доронова).
4. Рекомендації щодо оздоровлення дошкільників до програми “Развитие” (автор Л.А. Венгер).
5. Оздоровчо-розвивальна програма “Рекорд – Старт” (автори В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Єгоров).
6. Програма фізичного виховання й оздоровлення “Театр фізичного розвитку й оздоровлення” (автор М.М. Єфименко).

7. Оздоровчі завдання програми “Основи безпеки дошкільників” (автор В.А. Ананьєва).

8. Завдання щодо формування здорового образу життя у програмі “Основи безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку” (автори Н.Н. Авдєєва, Р.Б. Стюркіна).

1. Оздоровчий зміст програми розвитку, навчання і виховання дітей Дитина в дошкільні роки” (наук. керівн. К.Л. Крутій).

Фізична культура як складова загальної культури людства зароджується з перших днів життя дитини. Життєва цінність фізичної культури нарощується з кожним роком життя людини й обумовлює розвиток інших сфер особистості (пізнавальної, емоційної тощо).

Фізична культура дитини дошкільного віку авторами програми “Дитина в дошкільні роки” розглядається як культура здоров’я, будови тіла і як культура рухова, що забезпечує розвиток потреб дитини у здоровій руховій активності, прояв можливостей переборювати перешкоди та життєві проблеми і знаходиться в емоційно позитивному тонусі впродовж довготривалою часу.

В поняття “культура здоров’я” автори програми вкладають:

- усвідомлення дитиною себе як частини природи, свого унікального й досконалого творіння;
- виконання визначених правил, рухів, дій, які сприяють збереженню цілісності системи “людина – природа” і сигналізують оточуючим про свою емоційну привабливість і відкритість мікро-, мезо-, макросоціуму.

Поняття “культура будови тіла” охоплює:

- розуміння дитиною краси тіла людини, його цілісності й гармонійності;
- наявність рухових способів, що утворюють форми тіла, підтримують їх у стані достатньо високого емоційного тонусу і коригують точність, виразність, спритність рухів.

Поняття “культура рухів” - це:

- вміння сприймати рухи як символ прекрасного, природного, вільного способу самовисловлювання, взаєморозуміння і взаємоіснування у просторі тіл;
- наявність правильної постави, способів самостійного накопичення свого рухового досвіду і використання його з метою попередження захворювань.

У програмі і методичних рекомендаціях запропоновані не тільки організаційні аспекти оздоровчої роботи, а й розкрито побудову освітнього процесу в цілому, в якому реалізується мета і зміст фізичної культури дитини. Теоретична та практична новизна і значущість розділу програми “Дитина в дошкільні роки” “Фізичний розвиток. Здоровий малюк” полягає не тільки у

змісті, в якому перед дитиною розкриваються цінності здоров'я, руху, взаємозалежності здоров'я від оточуючого середовища, способи досягнення гармонії між ними, але й у способах вивчення, збереження і корекції здоров'я, що орієнтовані на самопізнання і саморегуляцію дитини. Виховання і розвиток особистості дитини передбачає гармонію її внутрішнього духовного світу і тіла. Турботою про здорову дитину пронизана вся програма “Дитина в дошкільні роки”. Головним у роботі щодо реалізації програми “Фізичний розвиток. Здоровий малюк” автори вбачають урахування: - типу темпераменту дитини; - реакцій серцево-судинної, дихальної систем, шкіри на повітря, воду, Сонце; - ступеня зрілості опорно-рухового апарату; - емоційного настрою; - схильності дитини до впливів Місяця, Сонця тощо.

Фізичний розвиток малюка у програмі “Дитина в дошкільні роки” запропоновано за віковими періодами. З'ясуємо ці пріоритетні напрями фізичного розвитку.

Перший рік життя:

Забезпечувати повноцінний фізичний розвиток, збереження і зміцнення здоров'я. Розвивати статичні локомоторні функції: вміння утримувати голову, перевертатись у положення лежачи, повзати, ходити.

Вдосконалювати дії з предметами, створювати умови для розвитку рухової активності дитини.

Другий рік життя:

Розвивати природні рухи дітей, спонукаючи до рухової активності.

Вчити ходити в одному напрямі рівномірними кроками, зберігаючи рівновагу; виробляти вміння орієнтуватися у просторі, навчити лазити по драбині та злізати з неї. Вчити відштовхувати м'яч (кульку), під час качання і кидання, замахуватися рукою з-за спини перед кидком предмета; рухатися самостійно, виконувати деякі рухи і дії разом з іншими дітьми. Формувати вміння виконувати рухи за словесною інструкцією.

Третій рік життя:

- Називає частини тіла людини та свої.
- Знає назви гігієнічних процедур та самостійно виконує їх (вмивання, одягання, роздягання тощо).
- Називає рухи людини та свої (біжить, ходить, плигає тощо).
- Знає назви страв, їсть з апетитом різні страви.
- Визначає, де болить, відчуває біль, каже про це батькам, вихователю, співчуває болю інших людей.
- Виконує елементарні загартовуючі процедури, знає їх назву.
- Негативно ставиться до шкідливих звичок.
- Співчуває дітям, дорослим із фізичними і психічними проблемами.

- Вільно рухається, виявляє інтерес до різних рухів, рухливих ігор, веселий, життєрадісний.

- Швидко засинає, вчасно пробуджується

- Знає назву спортивного обладнання.

- Виявляє інтерес до об'єктів природи як чинника свого здоров'я.

Завдання розділу “Фізичний розвиток. Здоровий малюк” програми “Дитина в дошкільні роки” спрямовані на певні досягнення дитини.

Наприкінці молодшого дошкільного віку дитина:

- Розповідає, що хоче їсти. Миє овочі перед їжею, їсть акуратно, не розливає рідку страву. Дякує за їжу.

- Знає, що вірус в організмі призводить до хвороби.

- Миє руки та обличчя після забруднення, туалету, перед їжею.

- Знімає взуття, плаття, білизну, шкарпетки й одягає навпаки.

- Користується зубною щіткою, гребінцем.

- Розчісується за допомогою дорослих; може видавлювати пасту на зубну щітку.

- Рівно сидить за столом.

- Приймає заготовуючи процедури під наглядом дорослого.

- Називає словами деякі параметри свого здоров'я: зріст, масу тіла.

- Відмічає причини змін у своєму здоров'ї, пам'ятає їх ознаки.

- Навчилася відрізнити корисні звички від шкідливих.

- Підтримує власне здоров'я заготовуванням, гігієнічними процедурами.

- Реалізує деякі способи сприяння нормальному розвитку організму: додержання режиму харчування, гігієнічних процедур тощо.

- Запам'ятовує ознаки фізичного нездоров'я (дефекти).

- Називає частини тіла людини (свої), знає назви його рухів.

- Відрізняє дітей та людей за віком, здорову людину від хворої (за станом самопочуття).

- Знає особливості способу життя людини.

- Називає культурно-гігієнічні і заготовуючи процедури, рухи, позитивно ставиться до їх виконання.

- Виявляє бажання доглядати за хворими.

- Весела, активна.

Наприкінці середнього дошкільного віку дитина:

- Контролює гігієнічний стан свого тіла та дотримується правил гігієни.

- Виконує правила користування гігієнічними засобами.

- Виконує комплекс вправ для попередження порушень, постави та плоскостопості.

- Розуміє корисність заготовувальних процедур; виконує правила поведінки під час різних оздоровчих процедур.

- Називає словами всі параметри свого здоров'я.
 - Знає назви та ознаки деяких хвороб.
 - Знає про згубний вплив для здоров'я вживання алкоголю, тютюну.
 - Зберігає особисте здоров'я засобами загартування, ранкової гімнастики.
 - Користується деякими способами зміцнення здоров'я.
 - Уявляє, що існує психічне нездоров'я.
 - Знає основні частини свого тіла і тіла людини, функції деяких органів.
 - Має знання про функції шкіри, та догляд за нею.
 - Орієнтується у вікових змінах організму.
 - Уявляє залежність стану організму від умов життя.
 - Знає правила захисту тіла від непогоди.
 - Має деякі практичні навички правильного харчування, та культури споживання їжі.
 - Володіє навичками догляду за обличчям, руками, ногами.
 - Виконує основні гігієнічні процедури під час умивання.
 - Координує опорно-руховий апарат, знає основні природні чинники (сонце, повітря, вода).
 - Має знання про деякі хвороби, про догляд за хворим.
 - Відчуває радість від здоров'я, співчуває дітям, людям з фізичними вадами.
 - Розуміє значення руху у власному оздоровленні і в оздоровленні інших дітей, людей.
- Показниками фізичного розвитку і здоров'я дитини старшого дошкільного віку є:
- Вміє вийти зі стану спраги і голоду.
 - Оволодів умінням культурного споживання їжі, користування приборами, догляду за ротовою порожниною і зубами.
 - Знає види захворювань, що викликаються наявністю в організмі вірусів, бактерій тощо.
 - Досконало керується знаннями правил догляду за тілом та його органами.
 - Дотримується гігієни порожнини рота.
 - Вміє швидко, самостійно користуватися всіма гігієнічними засобами: гребінцем, зубною щіткою, мочалкою, шампунем тощо.
 - Виконує правила організації раціональної, фізичної і розумової праці.
 - Усвідомлює значення фізичних вправ для загартування організму.
 - Виконує всі лікувальні процедури під час захворювання.
 - Має уявлення про негативний вплив алкоголю, тютюну, наркотичних речовин на організм людини.
 - Підтримує, зберігає, розвиває, зміцнює своє здоров'я.
 - Тактовно поводить з однолітками з різними дефектами здоров'я.

- Має елементарні знання про роботу внутрішніх органів і систем, їх вплив на формування здоров'я дітей, подовження життя людей.
- Розуміє поняття про основні сили життєдіяльності людини, рослини, тварини (повітря, вода, світло, земля), що даються для життя, і якими системами вони засвоюються в організмі.
- Знає відмінності життєвих функцій чоловіка і жінки, хлопчика і дівчинки.
- Уявляє основні складові здоров'я та здорового способу життя: загартування, гігієнічне виховання та різні види рухів. Має елементарні навички такого життя.
- Розуміє значущість лікування та медичної допомоги в зміцненні здоров'я дитини й оздоровлення людини.
- Володіє правилами безпеки від травм та пошкоджень.
- Виявляє співчуття до хворих, старих, інвалідів, володіє елементарними навичками першої допомоги.
- Має елементарні поняття: життя і смерть.
- Розуміє поняття: любов, милосердя і зв'язок цих почуттів зі здоров'ям.
- Елементарно володіє своїми почуттями, настроєм.

Отже, ми з'ясували пріоритети щодо фізичного розвитку дитини дошкільного віку, проте даровий спосіб життя - це не тільки сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка в різноманітних ситуаціях.

Головною метою наступного напряму роботи є стимулювання у дітей самостійності, свободи поведінки, та відповідальність за свою поведінку, який має назву "Основи безпеки життєдіяльності".

Провідними принципами, які покладені в основу розділу "Основи безпеки життєдіяльності", є:

Повнота — зміст програми слід реалізовувати у процесі будь-якої роботи і за будь-яким розділом програми "Дитина в дошкільні роки";

Системність — робота повинна проводитися цілеспрямовано впродовж усього навчального року з урахуванням спонтанних ситуацій, які виникають;

Сезонність - врахувати кліматичні і сезонні зміни з метою максимального наближення дитини до природних умов;

Врахування умов місцевості — (місто, село), де знаходиться дитина, з метою непоінформованості у правилах поведінки в незнайомих або незвичних умовах;

Вікова адресність - зміст роботи з дітьми різного віку будується з урахуванням їх вікових можливостей щодо засвоєння матеріалу;

Інтеграція - програма "Основи безпеки життєдіяльності" може реалізовуватися як самостійна парціальна, а може бути складовою комплексною програмою.

Безпека у побуті. Дитина може:

- Прийняти рішення у разі екстремальних ситуацій вдома.

- Обирати небезпечні місця для ігор.
- Безпечно користуватися сірниками.
- Визначати призначення речовин за етикетками.
- Користуватися ігровими комп'ютерними приладами (тривалість роботи, відстань від екрану тощо).

Безпека на ігрових і спортивних майданчиках, під час перебування в групі.

Дитина може:

- Вибирати небезпечні місця відповідно змісту гри.
- Уникати небажаних стосунків, уміти відмовлятися від небезпечних пропозицій з боку дорослих.
- Доглядати свій одяг.
- Вчасно використовувати вправи для зняття напруги при стомленні очей, спини, пальців рук.
- Правильно сидіти за столом під час виконання завдань, малювання тощо.

Безпека перебування на вулиці. Дитина може:

- Користуватися найбільш небезпечним маршрутом від дому до садочка (з визначенням небезпечних частин маршруту).
- Переходити вулиці та автомобільні магістралі, користуючись регульованими пішохідними переходами.
- Рухатися в складі великих груп під час екскурсій і вийти зі скрутного становища у разі відставання від неї.
- Уникати та позбавлятися загрозливих (небажаних) стосунків.
- Вміти себе поводити при знаходженні небезпечних предметів.
- Обирати безпечні місця для ігор вдома та на вулиці.

Безпека під час перебування біля водоймищ, грози, повені та інших стихійних лих дитина може:

- Організувати безпечні ігри біля водоймищ.
- Купатися під наглядом дорослих, стрибати у воду.
- Правильно користуватися сонячними процедурами.
- Надати допомогу і самодопомогу при судомі.
- Вчитися плавати.
- Передбачати екстремальні ситуації.
- Оцінювати ситуацію і надавати оптимальну допомогу та самодопомогу згідно зі своїми можливостями.

Пожежна безпека. Електротравматизм. Дитина може:

- Викликати по телефону пожежників, службу газу, швидку допомогу, міліцію.
- Користуватися медикаментами: зеленкою, йодом, перекисом водню, лейкопластиром, бинтом, ватою.
- Користуватися дозволеними батьками побутовими приладами і інструментами.
- Зателефонувати батькам на роботу (родичам, сусідам, знайомим).

- Правильно діяти при ураженні оточуючих електричним струмом.

Особиста гігієна і здоровий спосіб життя. Дитина може:

- Робити загартовуючі процедури і ранкову гімнастику.
- Виконувати режим дня.
- Дотримуватися гігієни харчування.

Наступний розділ програми “Дитина в дошкільна роки”, в якому вміщено завдання оздоровлення носить назву “Статеворольове виховання”. Завдання цього розділу вирішується за допомогою таких засобів:

- етичні бесіди;
- корекційно-розвивальні і пізнавально-мовленнєві ситуації;
- художня література;
- просторово-предметне середовище.

Мета розділу “Статеворольове виховання” - це формування статево-рольової поведінки дітей у дитячому соціумі і життєдіяльності

Завдання розділу:

- сформувати уявлення дітей про відмінні ознаки в поведінці хлопчиків і дівчаток;
- розвивати способи взаємодії, які є характерними для жіночого і чоловічого типу поведінки;
- створити умови для формування основ досвіду чоловічої та жіночої поведінки;
- розвивати морально-вольові якості, які характерні для хлопчиків (сміливість, рішучість, сила, витримка тощо) і дівчаток (чутливість, доброта, ніжність, співчуття, милосердя тощо),

Зауважимо, що зазначена програма “Статеворольове виховання” (також як і попередня програма “Основи безпеки життєдіяльності”) не може бути штучною надбудовою, вона є цілісною і досить легко інтегрується з різними видами дитячої діяльності.

2. Програма валеологічної освіти дошкільників “Будьте здорові, діти!” (автори Н. Денисенко, Л. Мельник).

Дошкільний навчальний заклад — це заклад освіти і суспільного виховання дітей віком від двох місяців до семи років, у якому здійснюється формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, забезпечення пріоритету еволюційного розвитку людини.

Для реалізації цього завдання необхідні нові підходи до змісту навчання дітей раннього і дошкільного віку. Загальна концепція неперервної валеологічної освіти передбачає: обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути завдання з формування, збереження і зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення, починаючи з раннього і дошкільного віку.

Цей компонент змінює вимоги до всього змісту освіти, його пріоритетів, надає їм валеологічного характеру, висуває першочергові завдання: формування валеологічної свідомості громадян України, культури здоров'я особистості. Інтегрованою характеристикою здоров'я особистості і суспільства вважаються фізичні, психічні, духовні і соціальні складові.

Ось чому включення елементів валеології до блоку основних освітніх заходів дошкільного закладу вважається необхідним і вагомим.

Значення валеологічних знань полягає у пізнанні дитиною природи, взаємодії людини з природою і суспільством, що сприяє формуванню її як здорової, цілісної особистості, яка постійно самовдосконалюється, пізнаючи своє буття, близьких і рідних, стає активним трудівником у сім'ї, а згодом і в своїй Батьківщині, в будь-якій країні.

У дошкільному закладі валеологія є інтегрованою системою знань.

У своїй сукупності знання інтегративних видів діяльності дітей дає можливість формувати елементарні уявлення про цілісну наукову картину світу та розв'язувати такі завдання:

I. Формувати основи знань про здоров'я людини як складову системи (природа і суспільство), давати інформацію про:

- частини тіла і його анатомічну будову;
- гігієнічний догляд за тілом;
- рухи тіла та їх значення для здоров'я людини;
- вплив загартування (природних факторів — сонця, землі, повітря і води) на здоров'я;
- режим життя як основу фізичного і психічного здоров'я;
- природне оточення дитини і його вплив на здоров'я;
- встановлення гармонійних відносин дітей з живою і неживою природою, доброзичливе ставлення до її об'єктів і дарунків;
 - природу як джерело фізичної, психічної і духовної сили, життєвої радості, наснаги, щастя, харчування людей;
 - отруйні рослини і гриби;
 - особливості стосунків між людьми різної статі: хлопчиками і дівчатками, чоловіками і жінками, відмінність рис характеру, манер, міміки, емоцій, фізичних проявів організму;
 - встановлення позитивних стосунків зі старшими, однолітками;
 - культуру поведінки дітей як основу здоров'я;
 - профілактику й усунення шкідливих звичок;
 - дитячий дорожньо-транспортний травматизм, його профілактику;
 - профілактику дитячих хвороб;
 - деякий медичний інструментарій та обладнання (термометр, гірчичники, шприци);

- лікарські рослини, напої, відвари, їх лікувальну цінність;
- доступні методи самооздоровлення (пиття чаїв, елементи самомасажу, обробку подряпин, синців тощо);
- необхідність лікарське-педагогічного контролю за станом здоров'я дітей (валеологічний моніторинг).

II. Формувати у дітей зародки валеологічної свідомості, бережливе і дбайливе ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших людей як найвищої цінності.

III. Виховувати у дітей прагнення до здорового способу життя й установки на пріоритет здоров'я перед хворобами. Здоровий спосіб життя — основна умова формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

IV. Формувати практичні вміння і навички, спрямовані на зміцнення особистого здоров'я;

- гігієнічний догляд за тілом, його частинами (органами зору, слуху тощо);
- загартування, виконання гімнастичних рухів, засвоєння культурно-гігієнічних навичок поведінки за столом;
- правильне харчування;
- приготування відварів трав, морсів, оздоровчих чаїв;
- спілкування з дорослими і товаришами;
- прояви доброти, уваги, милосердя, чуйності до інших людей;
- самостійне регулювання збудженої поведінки;
- користування правилами особистої і пожежної безпеки, дорожньо-транспортного руху, надання першої допомоги собі та іншим під час травм, отруєнь, пожеж, підвищення температури, головного болю;
- використання музики, танців, художнього слова, художніх картин, кольору, рухливих і пальцевих ігор, мімічних і пантомімічних вправ, хореографічних етюдів для особистого оздоровлення;
- спілкування з рослинами, тваринами, використання їх природної сили, догляд за ними;
- організація самостійного життя вдома без дорослих.

V. Виховувати у дітей бажання брати активну участь в оздоровленні близьких людей, використовуючи набуті елементарні практичні навички.

Структурування змісту валеологічних знань для дітей у дитячих садках може мати такі напрями:

1. Здоров'я людини.
2. Здоров'я дитини.
3. Здоров'я в природі.
4. Здоров'я і суспільство.
5. Витоки національного здоров'я (етноздоров'я).

У процесі валеологічного навчання вихователі:

- враховують дозування і співвідношення інформації (теоретичної та власної практичної), самостійної практичної роботи дітей, використовуючи ігрові принципи;
- забезпечують диференційоване навчання і виховання з урахуванням потреб дітей у пізнавальній, ігровій, руховій, трудовій діяльності;
- виховують інтерес дітей до різноманітних оздоровчих заходів; до творчої пізнавальної діяльності;
- формують у дошкільників уміння активно застосовувати у практичному житті набуті знання;
- запроваджують сучасні педагогічні технології.

Планування програмових завдань з валеологічної освіти на заняттях краще здійснювати за такою схемою:

1. Завдання з формування знань про здоров'я і здоровий спосіб життя.
2. Формування валеологічної свідомості, бережливого і дбайливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей, довкілля.
3. Виховання мотиваційних установок на пріоритет здоров'я.
4. Формування практичних умінь і навичок здорового способу життя.
5. Виховання у дітей бажання допомагати дорослим людям і одноліткам в їхньому оздоровленні.

3. Завдання *оздоровлення дітей у програмі “Радуга”* (автор Т.М. Доронова).

На сучасному етапі розвитку освіти існує декілька концепцій фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Підґрунтям тієї чи іншої концепції є певний погляд авторів на дитину, закономірності її розвитку, а відтак і нас творення умов, які сприяють становленню особистості, зберігають її самобутність і розкривають творчий потенціал кожного вихованця.

Т.М. Доронова - кандидат педагогічних наук у програмі “Радуга” звертає увагу на виховання і розвиток дітей у дошкільному навчальному закладі, віддаючи перевагу такому компоненту, як фізична культура. “Від того, як буде організовано роботу з фізичної культури залежить здоров'я кожної дитини. Кожен вихованець повинен відчути м'язову радість і полюбити рух, це допоможе йому пронести через усе життя потребу в рухах, залучитися до спорту, здорового образу”, - зазначала Т.М. Доронова. У главі програми “Радуга” “Растим здорового реб'енка” нею визначено основні форми роботи з дітьми щодо рухового режиму, загартування, фізкультурно-оздоровчої роботи. Завдання щодо фізичного розвитку й оздоровлення дошкільників визначено в таких розділах:

- “Формируем привычку к здоровому образу жизни”;
- “Суточный режим жизни”;

- “Бодрствование”;
- “Сон”;
- “Питание”;
- “Навыки здоровья”;
- “Формируем культуру движений”.

Крім цього, у програмі сформульовано завдання щодо ознайомлення з правилами поведінки в небезпечних для життя і здоров'я дошкільників ситуаціях, а також уміння запобігати такі ситуації.

Неабияке місце у програмі посідають завдання, спрямовані на створення умов для гігієни нервової системи кожного вихованця, а також має місце профілактична, розвивальна, лікувальна, реабілітаційна спрямованість у доборі фізичних вправ.

4. Рекомендації щодо оздоровлення дошкільників до програми “Развитие” (автор Л.А. Венгер).

Програма авторського колективу під керівництвом Л.А. Венгера “Развитие” ґрунтується на таких двох теоретичних положеннях: теорії О.В. Запорожця про самоцінність дошкільного періоду розвитку і концепції Л.А. Венгера про розвиток здібностей, які розуміються як універсальні дії орієнтування в довкіллі за допомогою специфічних для дошкільників образних засобів вирішення задач.

Зазначена програма не містить завдань із фізичного розвитку дітей. Проте групою авторів у 2000 році було розроблено методичні рекомендації до програми “Развитие” щодо виховання здорової дитини. В методичних рекомендаціях подано:

- загальну характеристику засобів, які забезпечують здоров'я дошкільників;
- конспекти занять із фізичної культури, які доповнюють цикл занять за програмою “Развитие”;
- рекомендації щодо повноцінного харчування дітей;
- рекомендації щодо диференційованого підходу до дошкільників із урахуванням їхніх індивідуальних особливостей і стану здоров'я.

У методичних рекомендаціях висвітлено завдання й особливості застосування таких гігієнічних чинників оздоровлення дошкільників:

- режим дня;
- харчування;
- гігієнічні процедури.

У методичних рекомендаціях з'ясовують шляхи застосування таких засобів фізичного виховання:

- загартування;

- фізичні вправи як складові ігор, свят, розваг, занять, ранкової гімнастики тощо.

5. Оздоровчо-розвивальна програма “Рекорд – Старт” (автори В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Єгоров).

В.Т. Кудрявцев - доктор психологічних наук, Б.Б.Єгоров - кандидат педагогічних наук визначили ідею комплексного міждисциплінарного підходу до питання фізичного виховання дошкільника, що сприяло виникненню в 2000 році розвивальної педагогіки оздоровлення і програми, яка реалізує ідеї цієї науки.

Програма “Рекорд – Старт” передбачає реалізацію оздоровчо-розвивальних завдань за двома напрямками:

- залучення дітей до фізичної культури;
- розвивальна форма оздоровчої роботи.

Автори програми піддають критиці чинний підхід до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками і наполягають на необхідності кардинального перегляду методів фізичного виховання, які застосовують сьогодні в дошкільних навчальних закладах.

Науковці вказують на ряд протиріч, які існують на сучасному етапі: “Роль рухів у психологічному розвитку є очевидною і загальновідомою, а тому не потребує будь-якого особливого обґрунтування. З іншого боку, рухова активність, різні форми її цілеспрямованої організації посідають більш, ніж скромне місце у житті сучасної дитини – дошкільника. Організацію рухової активності винесено на периферію освітнього процесу, так само, як і оздоровча робота”.

Науковці доводять, що все це призводить до втрати джерел розвитку дитини, росту дитячої захворюваності.

Загальною метою розвивальної педагогіки оздоровлення взагалі і програми “Рекорд – Старт” зокрема є формування рухової сфери і створення психолого-педагогічних умов розвитку здоров’я дітей на основі їхньої творчої активності.

Розвивальна педагогіка оздоровлення поступово оформлюється на ґрунті вікової фізіології, педіатрії, педагогіки, дитячої психології. Створена на її основі програма має такі риси:

- уявляє здорову дитину як еталон і практично можливу для досягнення норму дитячого розвитку;
- здорова дитина розглядається як цілісний тілесно-духовний організм;
- оздоровлення трактується не як сукупність лікувально-профілактичних заходів, а як форма розвитку, розширення психофізіологічних можливостей дітей;

- індивідуально-диференційований підхід є ключовим, системоутворюючим засобом оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми.

6. Програма фізичного виховання й оздоровлення “Театр фізичного розвитку й оздоровлення” (автор М.М. Єфименко).

Кандидат педагогічних наук, доцент М.М. Єфименко в 1999 році випустив програму для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку “Театр фізичного розвитку й оздоровлення”

В ній автор сформулював основні принципово нові системи фізичного виховання й оздоровлення дітей перших 10 років життя. Зазначена система спирається на об’єктивні закони розвитку людського організму.

Автор програми намагався перетворити одноманітні заняття в заняття – вистави, які дарують дітям радість і є корисними для фізичного, інтелектуального розвитку, формування міжособистісних стосунків.

М.М. Єфименком було запропоновано десять заповідей:

- педагогіка повинна бути природною;
- фізичне виховання дошкільників повинно відбуватися за розвивальною спіраллю;
- підготовчу частину заняття слід добирати згідно з “еволюційною гімнастикою”;
- розподілення заняття на 3 частини повинно бути не формальним, а відповідати фізіологічній суті дитини;
- граючи – оздоровлювати, граючи – виховувати, граючи – розвивати, граючи – навчати;
- фізичне виховання має заряджати дітей позитивними емоціями;
- тренажери створюй сам;
- руховий портрет дошкільника “малює” методика ігрового тестування;
- здоров’я здорових потребує профілактики і корекції;
- через рух і гру – до виховання Людини майбутнього.

7. Оздоровчі завдання програми “Основи безпеки дошкільників” (автор В.А. Ананьєва).

В программе “Основи безпеки дошкільників” В.А.Ананьєва в розділах “Здоровье человека и окружающая среда”, “Здоровье и образ жизни человека” автор ставить завдання розвитку фізичної активності дітей, наполягає на тому, що їх необхідно вчити піклуватися про своє здоров’я і здоров’я оточуючих, формувати у дошкільників навички особистої гігієни, дати знання про здорове харчування, орієнтувати на здоровий образ життя.

В.А. Ананьєв пропонує такі шляхи вирішення цих завдань: заняття, прогулянки, гігієнічні процедури, загартовуючі заходи, свята тощо.

Неабиякого значення автор програми надає роботі з батьками.

8. Програма “Основи безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку”, розроблена кандидатами психологічних наук Н.Н. Авдєєвою і Р.Б. Стьоркіною, кандидатом педагогічних наук О.Л. Князевою

Автори програми зазначають, що безпека і здоровий образ життя – це не просто сума засвоєних дітьми знань, а стиль життя, адекватна поведінка в різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі і несподіваних.

На думку авторів, робота за програмою повинна будуватися згідно з такими напрямками: дитина й інші люди; дитина і природа; емоційне благополуччя дитини; дитина на вулицях міста; здоров'я дитини.

Зміст останнього розділу спрямований на формування у дошкільників уявлень про здоров'я як одну із головних цінностей життя. Згідно зі змістом цього розділу кожен вихованець дошкільного навчального закладу повинен бути знайомий зі своїм тілом, навчитися піклуватися про нього, не шкодити своєму організму.

Педагог, який працює за цією програмою, повинен розповісти дітям, як улаштований людський організм, як працюють його основні системи й органи. Важливо при цьому сформувати у дошкільників уміння прислуховуватися до свого організму, допомагати йому ритмічно працювати.

Тема практичного заняття:

Особливості організації освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі.

План

1. Інформація керівництва дошкільного навчального закладу щодо програм, за якими здійснюється освітній процес.
2. Ознайомлення з умовами, створеними в дошкільному навчальному закладі для формування, зміцнення і збереження здоров'я дітей.
3. Підбиття підсумків.

Список використаних джерел

1. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здорові, діти! // Дитячий садок. – 2001. - №42(138). – 24 с.
2. Дитина в дошкільні роки / Наук. керівник К.Л. Крутій. – Запоріжжя: ЛПС.Лтд, 2000. – 268 с.
3. Крутій К.Л. Концепція та методичні засади програми “Дитина в дошкільні роки” - Запоріжжя: ЛПС.Лтд, 2000. – С.96 – 122.

Контрольні запитання

1. Які розділи програми розвитку, навчання і виховання “Дитина в дошкільні роки” містять завдання оздоровчого характеру? Коротко розкрийте зміст цих розділів.
2. Назвіть завдання валеологічної освіти дошкільників, сформульовані в програмі “Будьте здорові, діти!”
3. Якими є пріоритетні завдання оздоровлення дошкільників у програмі “Радуга”, в яких розділах програми вони сформульовані?
4. Назвіть зміст методичних рекомендацій щодо оздоровлення дошкільників до програми “Развитие”.
5. За якими напрямками відбувається реалізація оздоровчо-розвивальних завдань за програмою “Рекорд – Старт”?
6. Сформулюйте десять заповідей, які покладено в основу програми “Театр фізичного розвитку й оздоровлення”.
7. Сформулюйте оздоровчі завдання, вміщені у програмах, спрямованих на ознайомлення дошкільників з основами безпеки життєдіяльності.

Тема лекції:

Завдання оздоровчого напрямку фізичного виховання

План

1. Основна мета й завдання оздоровчого напрямку фізичного виховання.
2. Засоби фізичного виховання і їх призначення в оздоровчому напрямку.
3. Методика використання засобів фізичної культури з оздоровчим напрямком.

1. Основна мета й завдання оздоровчого напрямку фізичного виховання.

Для ефективного управління процесом рухової діяльності, цілеспрямованого розвитку вмінь і здібностей особистості дитини, покращення його фізичного (функціонального) стану необхідно розмежовувати напрямки в роботі вихователя відповідно до задач, визначених системою фізичного виховання.

Основні цілі оздоровчого напрямку в першу чергу вирішують проблему якісного покращення фізичного розвитку і фізичного стану дитини. Об'єктивною основою виховного напрямку є органічний взаємозв'язок фізичного і духовного розвитку дошкільників; розвиток моральності, формування естетичних поглядів і переконань, відношення й самовираження в трудових діях у процесі фізичного виховання. У зміст освітнього напрямку входить навчання природним видам рухів і розвиток рухових якостей.

Вимоги кожного напрямку приводять до різних змін стану вихованців в плані здоров'я, виховання і рівня освіченості, в цілому дають школі (подальшій

ланці в системі формування дитини) особистість, що знаходиться на початковому етапі формування з певними характерно спрямованими властивостями, що гармонічно поєднує в собі різні елементи життєдіяльності, розвиток яких у майбутньому може здійснюватися з максимально можливою рівномірністю.

Оздоровчий напрям забезпечує зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури. Направлений на розвиток компенсаторних функцій, усунення недоліків у фізичному розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих факторів внутрішнього й зовнішнього середовища.

Завдання оздоровчого напрямку

На основі цілі оздоровчого напрямку необхідне вирішення таких завдань:

1. Формувати правильне відношення дітей до фізкультурних занять, заходів.

Ця задача передбачає спеціально орієнтовану систему засобів, методів і методичних прийомів, що застосовуються вихователем з урахуванням віку вихованців; необхідність широкого використання природних факторів природи; гарний гігієнічний догляд, чітко організований режим дня; наявність сприятливих умов для різноманітної діяльності, і перш за все для рухового апарату дитини.

2. Формувати на доступному рівні необхідні знання в області гігієни, медицини, фізичної культури.

У чинних програмах таким задачам не надавалося належного значення, що не дає підстав вважати, що такого роду завдання не суттєві і нездійсненні. Конкретний зміст задач з формування необхідних знань залежить від різних періодів вікового розвитку дітей, від індивідуальних здібностей, а успішна їх реалізація – від підготовки вихователя.

3. Формувати у дітей життєво важливі рухові навички й уміння, що сприяють зміцненню здоров'я.

Реалізація цієї завдання заснована перш за все на знанні особливостей вищої нервової діяльності дитини, інших його фізіологічних особливостей, зокрема, нервово-м'язового апарату, а також індивідуальних проявів у розвитку дітей. Знання цих факторів дає можливість виділити основний принцип підбору й призначення вправ, визначити відповідні цільові установки.

2. Засоби фізичного виховання і їх призначення в оздоровчому напрямку.

1. Масаж (погладження, розтирання, розминання, легке биття).

Очікуванні результати. Розширення капілярів шкіри; прискорення циркуляції крові й лімфи, посилення функцій потових і сальних залоз; вплив на обмінні процеси; покращення рухливості зв'язкового апарату, спонука до активності.

2. Загартування (водні процедури, обтирання, обливання).

Очікуванні результати. Підвищення захисних сил організму до дії несприятливих метеорологічних факторів; благотворний вплив купання на серцево-судинну систему, сонячних Ван – на покращення якісного складу крові, на обмін речовин, на протистояння організму різним захворюванням.

3. Водні процедури з елементами плавання.

Очікуванні результати. Зміцнення м'язів серця; покращення кровообігу у судинах рук і ніг; вдосконалення дихального апарату і покращення газообміну; профілактика і лікування порушення постави й сутулості; збільшення росту.

4. Фізичні вправи загального призначення.

Очікувані результати. Формування постави (попередження дефектів постави; придбання стійких структурних основ постави; раціональна навичка фіксації основної пози прямостояння; зміцнення м'язів, що сприяють правильному положенню хребта і стопи); розвиток органів дихання (укріплення діафрагми, основних дихальних м'язів, міжреберних м'язів, м'язів черевного пресу, посилення вентиляції легенів для насичення крові киснем); розвиток опорно-рухового апарату; стимулювання росту кісток).

5. Фізичні вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей рухових здібностей.

Очікуванні результати. Здібності координаційні (попередження і усунення зайвої м'язової напруженості; підтримання рівноваги в динамічних позах; концентрація уваги для подолання координаційних труднощів; вдосконалення функцій вестибулярного апарату); швидкісні (інтенсивний розвиток здібності до виконання швидких рухів окремими ланками тіла); силові (розвиток всіх м'язових груп опірно-рухового апарату); витривалість (відповідне підвищення функціональних можливостей тощо, що лімітують здібність протистояти втомі при різних видах рухової діяльності).

6. Фізичні вправи, що формують різні позитивні якості психіки.

Очікувані результати. Зміна характеру, нервових процесів збудження й гальмування; розвиток сили, врівноваженості, рухомості нервової системи.

3. Методика використання засобів фізичної культури з оздоровчим напрямком.

Використовування засобів фізичної культури в оздоровчих цілях формує у дітей життєво важливі рухові уміння і навички, а також знання в області гігієни, медицини і фізичної культури, сприяючи зміцненню їх, здоров'я.

Масаж

Масаж є важливим засобом фізичної культури, він сприяє розширенню капілярів шкіри, прискорює циркуляцію крові й лімфи, посилює функції потових і сальних залоз, що позитивно впливає на обмін речовин. Крім того, поліпшується рухливість зв'язкового апарату. Дуже приємний дітям. Викликає у

них бадьорий настрій, спонукає до активності. Існує декілька прийомів масажу: погладжування, розтирання, розминання і поплескування.

Погладжування виконують тільки при масажі шкіри. Це легкий поверхневий прийом, при якому кисть руки, щільно притискається до тіла, ковзає поволі, ритмічно, завжди по ходу струму лімфи.

Розтирання проводиться енергійно, із значним натиском на тканини, що їх масажують. Причому шкіра разом із глибокими тканинами розтирається в різних напрямках, необов'язково за напрямком струму лімфи.

Розминання є основним прийомом у всіх видах масажу. Здійснюється короткими рухами рук, але з більшим, ніж при розтиранні, тиском.

Поплескування виконується як двома, так і однією рукою. У ряді випадків виконується подушечками одного або чотирьох пальців.

Методичні рекомендації

1. Усі масажні прийоми слід виконувати по ходу лімфатичних шляхів, у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів; лімфатичні вузли масажувати не можна.

2. Масажні прийоми не повинні викликати больових відчуттів.

3. При виконанні будь-якого прийому необхідно дотримуватися певного ритму, темпу рухів і сили тиску.

4. Перед проведенням масажу мити руки теплою водою і витирати насухо, нігті повинні бути коротко обстрижені.

5. Під час масажу уважно стежити за дітьми, завжди бути з ними привітними; розмовляти, усміхатися, обов'язково хвалити їх.

6. Масаж проводити в ігровій формі: “Погладимо наші ручки”, “Розімнемо наші пальчики”, “Розітремо один одному спинки” тощо.

Загартування

Загартування – важливий засіб фізичної культури, за допомогою якого послідовно підвищується опірність організму шкідливим впливам навколишнього середовища. Основні види гартування: водні процедури, повітряно-сонячні ванни.

Купання в басейнах дошкільних установ можна проводити, починаючи з двох років, 2-3 рази на тиждень відповідно до існуючої інструкції.

Необхідно звернути увагу на зовнішнє оформлення басейна. Типові приміщення, де розташована сама ванна, необхідно озеленювати, тобто поставити великі кадовби з деревами уздовж стін. Обстановка повинна бути наближена до умов плавання в природних водоймищах. Художній фон слід змінювати відповідно до пори року. Усі водні процедури повинні викликати позитивні емоції. При появі посиніння, тремтіння, дратівливості купання необхідно припинити, при недомаганнях, що визначаються часто візуально, також дітей не слід допускати до занять. Під час занять у воді використовувати

різні іграшки. В кінці занять бажано дітям дати прослухати повільну, заспокійливу музику. Після виходу з ванни – сауна. Потім півгодинний відпочинок в положенні лежачи під легким покривалом у кімнаті при температурі повітря 24-26° С. Перед відпочинком (за бажанням дітей) – прийом коктейлів.

Методичні рекомендації

1. Обов'язкове дотримання поступовості й систематичності.
2. Суворо індивідуальний підхід.
3. Необхідний постійний контроль лікаря за станом здоров'я дітей.
4. Поєднувати загартування з іншими формами фізичної культури; із різноманітними гімнастичними вправами, іграми, розвагами.
5. При освітленні використовувати кольорові гамми в різних поєднаннях.
6. Усі види загартування проводити не раніше ніж через 30-40 хв. після їди.

Фізичні вправи

Фізичні вправи – це рухові дії, направлені на зміну фізичного стану дитини. Використовуються в процесі виховання дітей з раннього віку на всіх фізкультурних заняттях: індивідуальних і групових, під час вранішньої гімнастики, учбових, фізкультхвилинках, на дитячих святах.

Фізичні вправи мають ряд своїх характерних особливостей: вправи для формування постави (завдяки ним зміцнюються м'язи, сприяючі правильному положенню хребта і стопи); для розвитку органів дихання (входять в кожний комплекс, укріплюють діафрагму – основний дихальний м'яз, міжреберні м'язи, м'яз черевного пресу); на окремі частини тіла (для рук і плечового поясу, для тулуба і шиї, для ніг); для розвитку окремих рухових якостей і здібностей (сили, гнучкості, координації, спритності, витривалості); на розвиток психіки (уваги, кмітливості, орієнтування в просторі і часі).

Фізичні вправи можуть проводитися з використанням різних предметів і снарядів або без них. Благотворне вплив фізичних вправ на організм дітей посилює музичний супровід.

Методичні рекомендації

Перша група раннього віку

1. Дітям у віці до 1 року 2 міс. займатися слід оголеними.
2. Час для занять повинен бути твердо визначеним у режимі дня.
3. Починати заняття слід не раніше ніж через 40 хв. після їжі.
4. Проводити заняття в добре провітреній кімнаті при температурі не менше 20-22° С.
5. Протягом занять бути з малюком привітним, розмовляти з ним, прагнути завжди усміхатися, хвалити його.

6. Перш ніж приступити до занять, потрібно поговорити з дитиною, настроїти її на майбутні вправи.

7. Чергувати рухи рук, ніг і тулуба. Повторювати рухи слід залежно від стану дитини. Потрібен строгий облік індивідуальних особливостей розвитку кожної дитини.

8. Рухи повинні відповідати руховим умінням дітей (не віковим, а фактичним), сприяти появі нових умінь, підтримувати й укріплювати їх.

9. Рухи супроводжувати мовними вказівками, коментарями, порадами.

Друга група раннього віку

1. План складати напередодні проведення занять з урахуванням фізичного й психічного стану дітей, прогнозу погоди і т.п.

2. Окремі заняття повинні бути логічно пов'язані між собою.

3. Завдання, направлені на розвиток рухів дітей цього віку, повинні викликати у них інтерес і бажання займатися.

4. На заняттях необхідно створювати умови, що спонукають дітей до рухової активності, сприяти розвитку природних видів рухів.

5. Пильно слідкувати за тим, щоб діти не перевантажувалися.

6. Якомога рідше використовувати метод змагання, щоб не перезбуджувати нервову систему дитини.

7. Підтримувати чистоту (трав'яні, наземні асфальтовані майданчики прибирати щоденно у весінньо-літній і літньо-осінній періоди).

8. Малюки швидко стомлюються, тому вони можуть виконувати вправи з невеликим навантаженням, чергуючи рухи з різним навантаженням (що збуджують і заспокоюють дітей).

9. Емоційний тонус дитини при регулярному виконанні фізичних вправ підтримується дотриманням вікового режиму дня.

10. При підборі вправ, ігор вибирати в основному ті, які мають імітаційний характер.

11. Позитивний ефект занять буде повним, якщо вони завершаться водними процедурами – теплим душем, обтиранням м'якою ганчірочкою або поролоновою губкою.

Перша і друга молодші групи

1. Знайомити дітей з оздоровчими властивостями фізичних вправ.

2. Знайомити дітей з гігієнічними вимогами (типу «Чисті руки», «Чисте обличчя»).

3. Визначати фізичне навантаження на організм дитини слід по зовнішніх ознаках (почервоніння обличчя, легкий піт, збудження) і об'єктивним методом, яким є частота пульсу.

4. У заняттях повинно бути поєднання двох і більш рухів наприклад, вправа в рівновазі, підлізання під дугу й стрибки з місця і т.п.

5. Залежно від характеру рухів вихователь ділить дітей на дві-три підгрупи і знаходиться з підгрупою, в якій освоюється новий рух і необхідна страховка.

6. Учити дітей виконувати рухи відповідно до певного темпу й ритму.

7. Під час виконання кожної вправи необхідне стежити за збереженням правильної постави, для чого частіше звертати увага на положення тіла, на підвищення м'язового тонусу.

8. Постійно звертати увагу на правильність дихання.

9. Привчати дітей після занять фізичними вправами робити вологе обтирання; після рухомих ігор на відкритому майданчику самостійно мити руки, причісуватися.

Середня група

1. Спортивний інвентар повинен бути барвистим, легким, зручним, щоб діти отримували радість від занять.

2. Одяг не повинен допускати ні охолодження, ні перегріву. Взуття повинне бути зручним.

3. Створювати умови для прояву ініціативи під час виконання вправ.

4. Які б педагогічні завдання не розв'язувалися в процесі виконання вправ перш за все вони повинні мати оздоровчий вплив на організм дитини.

5. Особливість завдань повинна полягати в тому, щоб рухи виконувалися в темпі, який найбільш відповідає в даний момент фізичному стану дітей.

Старша група

1. Формувати навички швидкого самообслуговування, необхідні для підготовки до занять і після їх закінчення.

2. Учити дітей способам самостраховки при падінні.

3. Збільшувати кількість вправ, що виправляють поставу й плоскостопість.

4. У всіх групах здійснювати медико-педагогічний контроль за заняттями.

Тема практичного заняття

Вивчення умов, створених у дошкільному навчальному закладі для охорони нервової системи дитини від стресів і перевантажень

Методичні рекомендації для студентів.

1. Підготуйте висновок про дотримання в дошкільному закладі санітарних норм і правил охорони життя й здоров'я дітей.

2. Аналізуючи добовий режим у вашій віковій групі в першу і другу половину дня, зверніть увагу, чи співпадають соціальні ритми з біологічними ритмами організму дитини.

Пам'ятка.

Оптимальний час для сну – час спаду біологічної активності: з 21-21,5 до 7-8 г; з 13-13,5 до 15-16 г.

Оптимальний час для розумової діяльності – час підйому розумової працездатності: 9-11 г; 16-18 г.

Оптимальний час для фізичної діяльності – час підйому фізичної працездатності: 7-10 г; 11-13 г; 17-19 г.

Оптимальний час першого сніданку – через годину після пробудження, а останньої вечері – за 1-1,5 г до сну.

Оптимальна частота прийомів їжі – 4-5 разів, інтервали між ними – не менше 3 г, і не більше 4 г.

Оптимальна тривалість рухової активності – не менше 60% і не більше 80% часу денної активності (для дітей трьох-чотирьох років це від 3 г 36 хв. до 4 г 48 хв у кожному періоді денної активності).

Оптимальний час для прогулянки – час доби, коли мінімально виражені несприятливі природні чинники (вогкість, температура, сонячна радіація й ін.).

Добовий режим і побудований на його основі розпорядок дня – конструкція гнучка, динамічна. В кожному дитячому саду розпорядок дня може коректуватися відповідно до кліматичних змін, пори року, рівнем навичок, організованістю дітей, співвідношення в роботі персоналу групи.

3. Спостерігаючи за діяльністю вихователя, відзначте:

- чи організований кожний режимний момент захоплююче і цікаво для дітей;
- чи не створюється напружена емоційна обстановка в групі при організації життя дітей і дотриманні розпорядку дня;
- чи допомагає вихователь дітям у виконанні побутових процедур, складних для них;
- чи продумується послідовність дій при організації режимних процесів;
- закріплюються і чи удосконалюються ритуали виконання режимних процесів (особиста підготовка персоналу групи, підготовка дітей і роз'яснення ества кожного компонента режиму).

4. У бесіді з вихователем вашої групи з'ясуйте, яким чином він добивається єдності в підході до зміцнення здоров'я дитини в сім'ї і дитячому садку.

5. Допоможіть вихователю при проведенні режимних моментів (одягання-роздягання на прогулянку, підготовка до обіду і сну й тощо.).

Тема практичного заняття:

Вивчення особливостей роботи

з формування культурно – гігієнічних навичок у дошкільників

Методичні рекомендації для студентів.

1. Проаналізуйте програмні вимоги до рівня розвитку культурно-гігієнічних навичок дошкільників (умивання, їда, одягання і роздягання) у різних вікових групах. Заповніть таблицю:

Аналіз програмних завдань щодо формування культурно-гігієнічних навичок у дітей дошкільного віку

Режимні процеси	Вік дітей				Напрямок в ускладненні програми
	3-4 роки	4-5 років	5-6 років	6-7 років	

2. Виділіть алгоритми освітньої роботи вихователя і його помічника (в ході перегляду за їх діяльністю) з формування у дошкільників культури самообслуговування.

3. Вивчіть сформованість культурно-гігієнічних навичок у дітей своєї вікової групи.

4. Доберіть художньо-літературний матеріал (вірші, потішки, загадки, прислів'я, приказки, казки, пісеньки), необхідний для підтримки інтересу дошкільників до виконання режимних процесів, і в подальшому використовуйте його в роботі з дітьми.

Тема практичного заняття:

Виконання режиму дня

в різних вікових групах дошкільної установи

Вивчити організацію й методику проведення режиму дня в даній дошкільній установі. Для цього:

а) відстежити послідовність режимних процесів, їх зміст, структуру (прийом дітей, організацію їх діяльності, гімнастику, умивання, сніданок, підготовку до заняття, підготовку до виходу на прогулянку, підготовку до обіду і денного сну);

б) визначити час, відведений на режимні процеси за розпорядком і фактично затрачений, величину відхилень (пункти 2, 3);

в) виявити умови, створені в установі для проведення всіх режимних процесів (наявність необхідних приміщень і їх площа, пристосованість устаткування, дотримання педагогічних і гігієнічних вимог, кількість дітей за списком і присутніх);

г) оцінити діяльність вихователя, направлену на організацію і проведення режимних процесів (кількість і зміст указівок, тон, характер словесних і

наочних прийомів, що використовуються вихователем, їх результативність, реакція вихователя на невиконання дітьми його вимог);

д) оцінити прояви дітей у процесі виконання режимних процесів (знання послідовності цих процесів, відношення до вимог дорослого, активність, самостійність, контакти дітей з вихователем, нянею; наявність вегетативних реакцій, їх причини; кількість дітей, що запізнюються у виконанні режиму, причини);

є) встановити наявність і характер взаємодії у роботі завідувача, вихователя, няні, медичної сестри.

Методика виконання завдання. Зранку студенти слухають коротке повідомлення завідувача або методиста про особливості організації режиму в даному закладі. Потім, розподіляються по двоє, виконують завдання у вікових групах, хронометруючи проведення режимних процесів (спостереження фіксуються за формою).

Таблиця 3

Аналіз умов

щодо проведення в дошкільному навчальному закладі оздоровчої роботи

Послідовність режимних процесів, їх зміст і структура	Час, відведений на режимні процеси	Фактично затрачений час, величина відхилення (у хвиликах)	Умови для проведення режимних процесів	Прийоми й форми організації дітей для проведення режимних процесів	Прояв дітей під час режимних процесів	Взаємодія в роботі завідувачою, вихователі в, медичної сестри й няні

Список використаних джерел

1. Глазырина Л.Д., Овсяннин В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001. – 176 с.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1973. – 273 с.

Контрольні запитання

1. Якими є мета і завдання оздоровчого напряму фізичного виховання дошкільників?
2. Назвіть засоби оздоровлення дітей.
3. Розкрийте методику використання засобів фізичної культури з оздоровчим напрямом.

Тема лекції:
Фізкультурно-оздоровчі заходи
в режимі дня дошкільного навчального закладу

План

1. Організація та зміст ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну в різних вікових групах.
2. Фізкультурні хвилинки.
3. Фізкультурні паузи.

1. Організація та зміст ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну в різних вікових групах

Значення ранкової гімнастики. Однією з основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню навичок правильної постави і профілактиці плоскостопості. Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика зміцнює здоров'я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та вольові риси характеру (дисциплінованість, наполегливість, увагу, колективізм та ін.), прищеплює звичку до щоденних занять фізичними вправами.

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Одяг дошкільників не повинен ускладнювати рухи і дихання. Систематичне обтирання після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи від +30-32°C до +20-22°C, сприятиме загартовуванню дитячого організму і формуванню гігієнічної культури.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Добір вправ для ранкової гімнастики. Добираючи вправи для ранкової гімнастики, треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватись такими вимогами:

а) вправи повинні бути простими й доступними для відповідати будові й функціям їхнього рухового апарату, не вимагати великої затрати нервової і м'язової енергії. Складні за координацією рухи діти виконують погано. Крім того, вони викликають у них негативну реакцію;

б) вправи мають передбачати різноманітні види рухів охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спинів-живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, пропонують з вправами, що охоплюють великі м'язові групи;

в) вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;

г) для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, також підвищують інтерес до вправ.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та орієнтовний час, який відводиться для конання ранкової гімнастики у різних вікових групах, подано таблиці

При складанні комплексу загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається обов'язкова реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращення фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів тулуба та ніг. Для молодших дітей дається одна така вправа, а в усіх інших групах дві-три: одна на зміцнення м'язів спини, живота і ніг, (нахили вперед, у сторони, присідання), інші – на підвищення тону м'язів спини, живота і рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба). Потім проводяться вправи, які укріплюють м'язи тулуба, і на завершення пропонуються рухи на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних позицій – стоячи, лежачи і сидячі на підлозі. Коли дитина виконує вправу в позиції лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним “м'язовим корсетом”, що утримує тулуб у правильному положенні.

Методика проведення ранкової гімнастики. Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. Якщо в дитячому

садку нема залу або маленька групова кімната, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. За таких умов вихователь добирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати у легкому, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки).

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі тощо. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавках, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Якщо надворі негода, а в дитячому садку немає критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні.

Вправи ранкової гімнастики у приміщенні, а в теплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусах, тапочках (типу чешок) або босоніж. Вихователь, готуючись до проведення ранкової гімнастики, одягається так, щоб його костюм не заважав рухам. Найкращий одяг – спортивна форма (легка блузка або футболка, спортивні брюки, тапочки). Халат чи сукня утруднюють рухи і не дають змоги правильно показати дітям окремі вправи, особливо сидячі та лежачи на підлозі.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають з шикування дітей в колону по одному. У цей час вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодших групах допомагає малюкам стати один за одним.

Спочатку виконується нетривала ходьба (30-50 с) бадьорому темпі. Залежно від розмірів залу або майданчика малюки обходять по колу один-два рази. Під час ходьби вихователь стежить за їх поставою, вимагає триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпрямляти плечі й виконувати вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою або ударами в бубон.

Для профілактики плоскостопості дітям пропонують ходьбу на носках (як “мишка”, “лисичка” або “котик”), на внутрішній та зовнішній сторонах стоп (як “клишоногий ведмедик”) тощо. Така ходьба триває 20-30 с. Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, після чого вони знову переходять на ходьбу.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шикуванням діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. Гімнастичну палицю, обруч, м'яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця – в обох руках, опущених у низ.

Для організованого проведення ранкової гімнастики вихователь шикує дошкільнят молодших груп у коло. Щоб зручніше було виконувати вправи, групу треба розімкнути.

Середню та старшу групу перешиковують з утворенням ланок. Щоб не втрачати зайвого часу на розімкнення у колонах і рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямку кеглів (кубиків), поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика), на які й орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. У рядах діти розмикаються на ходу, на відстань піднятих уперед рук.

Таблиця 4

Показники рівня фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Група	Кількість вправ	Дозування вправ (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			у середньому темпі	у повільному темпі		
Перша молодша	3-4	4-5	15-20с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Друга молодша	4-5	5-6	20-25 с	До 1 хв.	12	5-6 хв.
Середня	5-6	6-8	25-30 с	До 1 хв. 30с	16	6-8 хв.
Старша	6-7	8-10	30-35 с	До 2 хв.	20	8-10 хв.
Підготовча до школи	7-8	10-12	40-45 с	До 3 хв.	24	10-12 хв.

У підготовчій до школи і старшій (починаючи з другої половини навчального року) групах діти перешиковуються через центр по три-чотири. Підгрупи після команди вихователя “Через центр направо (наліво) руш!” одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні їм легше зберігати в русі потрібні інтервали між колонами і в рядах.

Вихователь повинен чітко й виразно пояснити, як покажи гімнастичні вправи, які пропонують дітям, знати, скільки рази, у якому темпі їх треба повторювати. Показуючи вправи, він виконує їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що дошкільники точно копіюють дії дорослих і від

того, як продемонстровано ту чи іншу вправу, залежить опанування нею. У старших групах показ окремих рухів можна доручати дітям.

Розучуючи вправи, слід користуватися “дзеркальним” способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує їм виконати нахил тулуба вліво, а сам нахиляється вправо. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її у заданому напрямку.

Залежно від форми вправи, її демонструють в анфас або у профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а присідання з прямим тулубом - у профіль).

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять у малюків розвинена недостатньо, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. Починаючи з середньої групи, після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім ті виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дошкільнятам, демонструвати їх не варто. Досить на початку нагадати назву руху (нахили тулуба в сторони, піднімеш рук вгору та ін.) і вихідне положення, з якого він починається.

Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати ні дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували його з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітину і випрямляють тулуб (піднімання рук угору, в сторони і т.д.), а видих - рухам, які звужують грудну клітку (опускання рук униз, набіли тулуба вперед і т.д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказуючи їм, коли доцільно виконувати вдих і коли видих.

Після кожної вправи роблять невелику паузу (10-15 с) для відпочинку та врегулювання дихання, гід час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Закінчується ранкова гімнастика бігом у середньому повільному темпі. Тривалість його залежить від віку дітей. Біг змінює повільна ходьба, під час якої рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки через сторони-вгору і повільно опустити вниз). Подібні завдання сприяють більш швидкому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан.

У багатьох сільських та малокомплектних дошкільних закладах ранкова гімнастика проводиться із змішаними за віком групами дошкільнят, що створює певні труднощі. За таких умов під час шиккування та перешикування перед загальнорозвиваючими вправами потрібно орієнтуватися на молодших за віком дітей. Доцільно групу малюків 3-4 років об'єднати в коло, а вихованців 5-6 років можна перешикувати з однієї колони в декілька. Для більшої зручності дітей одного віку треба поставити в окремі колони (ланки).

Дозування гімнастичних вправ у змішаних за віком групах має свою специфіку. Зокрема, діти виконують одні й ті ж вправи, однак при цьому слід враховувати, щоб усі вправи комплексу були посильні для кожного незалежно від віку. Молодших дітей обмежують у кількості повторень загальнорозвиваючих вправ. Наприклад, у групах дошкільників 5-6 років вправи у присіданні старші виконують 8-10 разів, а молодші - 6. Отже, вихователь пропонує дітям першої ланки (5 років) припинити виконання вправи, а другій та третій (6 років) - продовжувати.

Під час виконання окремих вправ слід брати до уваги фізичну підготовленість дошкільнят різновікових груп. Наприклад, виконуючи нахили вперед, молодші діти дістають руками коліна ніг, а старші - носки; молодші присідають на всій ступні, а старша - на носках тощо.

Ранкову гімнастику краще супроводжувати музикою. Вона сприяє більш чіткому та виразному виконанню вправ, зумовлює їх темп, викликає життєрадісний та бадьорий настрій. Під час розучування складних за координацією рухів діти спочатку виконують їх два-три рази без музики, під лічбу вихователя, а потім - під музику.

Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати в такт музики рахунок спрямованими вказівками, наприклад: "Раз-два - руки вгору, три-чотири - руки вниз". Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправляти їх під час виконання вправ.

Слід пам'ятати, що не можна переінакшувати музичний твір (змінювати темп, вносити додаткові акорди, паузи та ін.), щоб його зручним для тієї або іншої вправи. Музика не повинна бути лише регулятором або фоном для рухів. Вона передусім допомагає дітям емоційно усвідомити свої дії та правильно виконати їх. До того ж під час ранкової гімнастики дошкільнята знайомляться з чудовим святом музичного мистецтва.

Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні. Однак якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або інтерес до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за формою виконання або складнішою.

Повторюючи вправу, можна доповнювати її, ускладнювати або змінювати вихідні положення тулуба, рук та ніг. Наприклад, нахили тулуба вперед-униз з дітьми молодших груп виконувати з фіксацією рук (на поясі), а з дошкільнятами старших груп - рухами рук в сторони або вниз, намагаючись дістати носки ніг. Протягом року можна періодично повторювати вже знайомі комплекси гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну та ін.), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому

випадку потрібно погоджувати з лікарем питання про те, чи можна дитині займатись ранковою гімнастикою і, які вправи їй не слід виконувати.

Таблиця 5

Варіанти проведення ранкової гімнастики

Ігрового характеру	З використанням смуги перешкод	З включенням оздоровчих пробіжок	З використанням найпростіших тренажерів
Можуть бути включені 2-3 рухливих гри різної інтенсивності або 5-7 загально-розвиваючих вправ імітаційного характеру, наприклад “сніжинки кружаться”, “метелики літають”. Можна зробити цілий сюжет з імітаційних рухів.	Використання смуги перешкод дозволяє пропонувати вправи з поступовим збільшенням навантаження, ускладнювати рухові завдання, включати різні види рухів з підвищенням кількості повторень і темпу рухів, чергувати фізкультурні допоміжні засоби; можна створювати різні смуги перешкод з використанням різних модулів.	Проводиться обов’язково на повітрі, в час прийому дітей (підгрупами по 5-7 чоловік). Спочатку дітям пропонується розминка, яка складається з 3-4 вправ загально-розвиваючого характеру. Потім виконується пробіжка з середньою швидкістю на відстань 100-200-300 м (один-два рази у чергуванні з ходьбою) в залежності від індивідуальних можливостей дітей і пор року. В кінці пропонуються дихальні вправи.	Включені вправи загально-розвиваючої дії з використанням найпростіших тренажерів (дитячий еспандер, гімнастичний ролик і ін.) та тренажерів складного устрою (“Велосипед”, “Гребля” і ін.).

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики

”Ялинка” (перша молодша група)

Ходьба за вихователем у колоні по одному зі темпу (30 сек.), біг у середньому темпі (20 сек.), ходьба. Шиккування у коло.

1. ”Велика ялинка” — піднімання рук вгору.

В.П. – стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 — підняти руки через сторони вгору, показати, яка “висока виросла ялинка” (вдих); 3-4 - опустити руки через сторони вниз, які “в ялинка довгі гілки” (видих). Руки над головою, подивитися на них. Повторити 4-5 разів у повільному темпі.

2. “Ялинка гілками хитає” — рухи прямими руками вгору та вниз.

В.П. — стійка ноги на ширині ступні, руки в сторони на ширині плечей. 1-4 — рухи прямими руками вгору і вниз. Повторити 4-5 разів й середньому темні.

3. “Маленька ялинка” — присідання, з рухами прямих рук вперед.

В.П. — стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 — присісти, руки вперед, показати, яка “маленька ялинка” (видих); 3-4 — підвестись у в.п. (вдих). Присідати на всій ступні. Повторити 4 рази у повільному темпі

“Дощик пішов і діти побігли до дому”, біг (35 сек.) повільному темпі. Ходьба (25 сек.) з поступовим уповільненням темпу.

Вправи з прапорцями (друга молодша групи)

Шикування дітей в колону по одному. Ходьба звичайна чергується з ходьбою на носках, як “мишка” (45 сек.). Біг у середньому темпі (25 сек.), ходьба. Шикування в коло обличчям до серединки.

1. Піднімання рук вгору (“піднімаємо прапорці над головою”).

В.П. — основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз. 1-3 - підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих); 4 - опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитись на них. Повторити 6 разів у повільному темні.

2. Нахили тулуба вперед (“опустимо прапорці вниз”).

В.П. — те ж саме. 1-2 — нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін (видих); 3-4 — випрямитись у в.п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати. Повторити 6 разів у середньому темні.

3. Повороти тулуба (“підніmemo прапорці в сторони”).

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз. 1 — повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих); 2 — повернутись у в.п., руки опустити вниз (видих); 3-4 — те саме в ліву сторону. При поворотах п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити ,4-6 разів у середньому темпі.

4. Стрибки па обох ногах (“пострибаємо з прапорцями”).

В.П. — зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів. Біг у середньому темпі (25 сек.), прапорці тримати у правій руці. Ходьба 30 сек.) у повільному темпі, підняти руки з прапорцями в сторони та опустити вниз (6-8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з великим м'ячем (середня група)

Шикування дітей у колону по одному за зростом. Ходьба із зміною темпу (10 сек). Ходьби з високим підніманням стегна, як “конячка” (25 сек.). Біг у середньому темні (30 сек.), ходьба. Шикування в кілька колон із зведенням ланок.

1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В.П. — основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 - підняти м'яч угору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутись у поперек. Повторити 6-8 раз у повільному темпі

2. Нахили тулуба в сторони.

В.П. — стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками. 1 - нахилити тулуб вправо (видих); 2 — повернутись у в.п. (вдих); 3-4 - те саме вліво. Під час нахилу п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В.П. — стійка па колінах, м'яч біля грудей. 1 - нахилити тулуб, сісти на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих); випрямитись у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В.П. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу. 1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих), 2 – повернутися у в.п. (видих);

3-4 — те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).

В.П.— зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

Біг у середньому темпі (30 сек.). Ходьба (35 сек.) у повільному темпі з підніманням рук в сторони (8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з обручем (старша група)

Шиккування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як “спортсмени” (30 сек.). Ходьба (35 сек.) на зовнішній та внутрішній сторонах ступні (руки на поясі). Біг (35 сек.) у середньому темпі, ходьба, шиккування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. Піднімання обруча вгору.

В.П.— основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні, 1- підняти обруч вгору над головою (вдих); 2 — опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих); 3 — підняти обруч вгору (вдих); 4 — опустити обруч у в.п. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього. Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед

1 — стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон. 1 — нахилити вперед, покласти обруч на підлогу (видих); 2 — випрямитися (вдих); нахилити тулуб вперед-вниз, взяти обруч (видих); 4 - випрямитися у в.п. Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В.П.— сидячи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми. 1— повернути тулуб вправо, поставити обруч на підлогу праворуч (видих); 2 - повернутись у в.п. (вдих); 3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. Піднімання ніг вгору.

В.П. - лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей. 1-2 — підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдих), 3-4 - опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8-10 разів у повільному темні.

5. Нахили тулуба в сторони.

Ми. - стійка ноги нарізно, обруч над плечима горизонтально до підлоги. 1 - підняти обруч вгору над головою (вдих); 2 - нахилити тулуб вліво (видих); 3 - випрямити тулуб, обруч над головою (вдих); 4 — повернутися у в.п. (видих); 5-8 - те саме вправо. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

6. Стрибки.

В.П. — основна стійка, руки на поясі, обруч па підлозі біля носків ніг. 1 - стрибок в середину обруча поштовхом обох ніг; 2 - стрибок назад з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихати рівномірно. Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі (1 хв. 30 сек.). Ходьба (40 сек.) у повільному темні з рухами рук: під крок правої йоги — руки в сторони, лівої — руки на пояс (8-10 разів). Звичайна ходьба.

Вправи зі скакалкою (підготовча до школи група)

Шиккування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба в середньому темпі (30 сек.). Ходьба (40 сек.) па носках (руки па поясі) та п'ятках (руки за голову). Біг (45 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешиккування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. Піднімання рук вгору.

В.П. — основна стійка, скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці внизу. 1 - підняти руки вгору, праву ногу відставити назад на носок (вдих); 2 - повернутись у в.п. (видих); 3-4 - те саме з лівої ноги. Руки вгору, прогнутися впоперек. Повторити 10 разів у середньому темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.П. — стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка низу за спиною. 1 - нахилити тулуб вперед-вниз, натягуючи скакалку, відвести руки назад (видих); 2 - випрямитися у в.п. (вдих). Нахили виконувати енергійно, ноги в колінах не згинати. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В.П. — стійка ноги нарізно, скакалку, складену вдвоє, тримати за спиною на плечах за її кіпці. 1 — повернути тулуб ліворуч, натягуючи скакалку, руку відвести в сторону, права зігнута (видих); 2 — повернутися у в.п. (вдих), 3-4 —

те саме в праву сторону. При поворотах ступні з підлоги не піднімати. Повторити 10 разів у середньому темпі.

4. Згинання та розгинання ніг.

В.П. — лежачи на спині, скакалка складена вдвоє, руки вперед. 1-2 - зігнути ноги вперед, перенести їх поміж рук, підвести скакалку під коліна (видих), 3-4 — опустити ноги у в.п. (вдих). Згинаючи ноги, носки підтягнути. Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

5. Попороти тулуба.

В.П. — сидячи на підлозі, ноги нарізно (якнайширше), руки й сторони, скакалка на плечах за соловою. 1 — повернути тулуб вправо (видих); 2-3 - повернутися у в.п. (вдих); 3-4 - те саме у ліву сторону. Повторити 10 - 12 разів у середньому темпі.

6. Нахили тулуба в сторони.

В.П. - стійка ноги нарізно на скакалці, руки внизу. 1 — нахилити тулуб вліво, правою рукою натягнути скакалку (видих); 2 — повернутися у в.п. (вдих), 3-4 — те саме вправо. Нахили виконувати в одній площині. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

7. Стрибки через скакалку.

8. В.п. — основна стійка, скакалка за спиною. Стрибки поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Стрибати м'яко па носках. Повториш 22-24 рази.

Біг у повільному темні (2 хв. 30 сек.). Ходьба (50 сек.) у повільному темпі із плесканнями в долоні над головою під крок лівої ноги (10-12 разів). Ходьба у середньому темпі.

Гігієнічна гімнастика після денного сну. Щоденно після денного сну в дошкільному закладі проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувались вранці під час гімнастики, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не проводять у зв'язку з тим, що організм дітей після підйому з ліжка ще знаходиться у стані гальмування й значне фізичне навантаження, яке викликає біг, у цей період не бажане.

Під час проведення гімнастики в спальній кімнаті, де обмежена площа не дозволяє дітям виконувати ходьбу та біг, після комплексу загальнорозвиваючих вправ ці рухи виконуються на місці. Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці. Якщо гігієнічна гімнастика після денного сну проводиться у груповій кімнаті, то попередньо її необхідно підготувати: зсунути стільці, провести вологе прибирання, провітрити. Температура повітря у приміщенні для дітей молодшої та середньої груп може бути у межах +16-18°C, а старших -

+14-16°C. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартуванням значно підвищує оздоровчий вплив на організм дитини.

Пролізть – не зачепи! Пролізання в обруч прямо та боком, не зачіпаючи за верхній край ободу. Завдання виконується в щільній групі, педагог нагадує, що голову слід нахилити і притиснути якомога ближче до колін.

Пройди – не зачепи! Ходьба, переступаючи через бруски (шнури), покладені на відстані 2-3 кроків дитини, поперемінно правою і лівою ногою, руки на поясі. Необхідно зберігати рівновагу, правильну поставу (голову та спину тримати прямо).

Хто швидше? Стрибки на двох ногах між предметами (набивні м'ячі, кубики), не зачіпаючи їх. Дистанція 4 м.

2. Фізкультурні хвилинки

Дітям дошкільного віку важко ціле заняття провести у малорухомому стані, тривалий час концентрувати свою увагу на чомусь одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу. Наукові дослідження (М.В. Антропова, Г.П. Лєскова, Н.А.Ноткіна та ін.) свідчать про те, що статичне навантаження є найважчим для дитини.

Тривале сидіння в одній позі і розумове напруження дошкільнят під час багатьох занять (за винятком фізичної культури та музичних, де застосовуються танцювальні рухи) приводять до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення кровообігу та крив «постачання мозку. Стомившись, деякі діти сутулять спину, лягають грудьми на край столу, нахиляють тулуб вліво або вправо. Усе це негативно впливає на їх поставу.

До основних ознак втоми дітей належать: порушення нових сформованих умінь; координації дрібних рухів, уповільнення їх; тривалість відволікання; примітивне маніпулювання (перекладання предметів, що знаходяться на столі; постукування по столу та ін.), підвищена роздратованість, позіхання.

Ці ознаки поведінки багатьох дошкільнят є сигналом того, що вони втомилися. Така реакція організму з наступним розумовим напруженням може змінюватись процесом гальмування, для якого характерна млявість, діти потягуються, лягають грудьми на стіл

Перші ознаки втоми виявляються у дітей другої молодшої та середньої груп на 7-9 хв., старшої - на 10-12 хв., підготовчої до школи групи - на 12-14хв.

Відомий фізіолог І.М. Сеченов розробив учення про активний відпочинок і довів, що працездатність людини поновлюється швидше, якщо процес збудження на якийсь час переключатиметься на інші центри кори головного мозку. Отже, короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ дає можливість зменшити стомленість і підносити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи у другу половину заняття.

Варіанти проведення гімнастики після денного сну

Розминка в ліжку і самомасаж	Гімнастика ігрового характеру	Гімнастика з використанням тренажерів або спортивного комплексу	Пробіжки по масажним доріжкам
<p>Діти поступово пробуджуються під звуки мелодичної музики, яка викликає приємні, позитивні емоції. Потім, лежачі у ліжку на спині поверх ковдри, діти виконують 5-6 вправ загальнорозвиваючого характеру. Після виконання вправ у ліжку діти за вказівкою вихователя піднімаються і виконують різному темпі декілька рухів (ходьба на місті, ходьба звичайним, схресним, гімнастичним шагом, ходьба по масажним килимкам, поступово переходячи на біг). Потім усі переходять із спальні у групову кімнату, яка повинна бути гарно провітрена, температура повітря 19-17 градусів. У груповій кімнаті діти під музику виконують вільні танцювальні, музично-ритмічні і інші рухи. Закінчується комплекс дихальними вправами.</p>	<p>Складається з 3-6 імітаційних вправ. Діти виконують рухи птахів, тварин, рослин, створюють різні образи (“гімнаст”, “квітка” тощо).</p>	<p>Проводиться у групі, Спальні або в фізкультурних, тренажерних залах. Комплекс гімнастики після денного сну починається з невеликої розминки, яка включає різні види ходьби, бігу, стрибків, вправ на профілактику плоскостопості та порушення постави. Діти займаються підгрупами по 7-10 чоловік. Одна підгрупа може лазити по канату, підвісній та нахиленій мотузковій драбині, пересуватися по рукоходу, виконувати виси на перекладині, канаті, упори стоячи, лежачі на перекладині і інші дії. Друга підгрупа вільно виконує різні вправи з тренажерами. Підгрупи міняються місцями через 5-6 хвилин.</p>	<p>Ці вправи бажано виконувати з контрастними повітряними ваннами і проводити не менш ніж два рази на тиждень по 5-7 хв. Масажну доріжку складають з предметів, які сприяють масажу ступнів (ребриста доріжка, гумові килимки, кільця з шипами тощо). Спочатку діти йдуть у бистрому темпі і плавно переходять на біг, біжать у середньому темпі 1-1,5 хв. та переходять на спокійну ходьбу з дихальними вправами. Після цього дітям пропонується безперервний біг 2-3 хв., який закінчується спокійною ходьбою по масажній доріжці. Діти займаються в одних трусиках, босоніж.</p>

Фізкультурна хвилинка проводиться із середньої групи під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мовлення, математики та ін. До комплексу фізкультурних хвилинوک входить 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів із середнім або повільним темпом. Загальна тривалість - одна-дві хвилин.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилинки, слід керуватись такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників, бути їм відомими й охоплювати в основному великі м'язові групи; за характером вправи повинні бути типу потягування і розслаблення м'язів, щоб активізувати дихання і серцево-судинної системи. Рухи, які виконуються під час фізкультурної хвилинки, за своїм характером мають протилежними статичному положенню тулуба та ніг голови дітей під час занять. Вимушені в процесі навчальної роботи згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах, нахили спини та зведення плечей, нахили голови вперед слід під час виконання фізкультурної хвилинки змінювати випрямленням ніг та тулуба, розведенням плечей (рук у сторони), підніманням голови; а напруження м'язів кисті — розслабленням; статичні положення — рухами з оптимальною амплітудою тощо.

Ці вправи виконуються з різних вихідних позицій: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи на проході між столами. До комплексів вводять загальнорозвиваючі вправи, які вивчались на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який доводилося б витратити на пояснення тієї чи іншої вихідної позиції та розучування вправи.

Основна спрямованість комплексу фізкультурних хвилинوک така: 1) вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта та підвищення тону м'язів-розгиначів; 2) вправи для м'язів тулуба (нахили або повороти); 3) вправи для м'язів ніг (відведення ніг, присідання, стрибки). Останні спрямовані на зниження фізіологічного навантаження порівняно з попередніми і повільне піднімання рук вгору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом.

Вправи слід погоджувати з характером занять. Так, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому стані. Саме тому під час фізкультурних хвилинوک на цих заняттях використовуються вправи на інтенсивне потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, які виконуються з одночасними рухами рук (угору, в сторони та ін.) і подальшим опусканням їх у вихідне положення. Ці вправи запобігають також викривленню хребта.

На заняттях з розвитку мови та математики діти майже не рухаються. У таких випадках доцільно вводити інтенсивні рухи з широкою амплітудою, а

також енергійні рухи кистей (обертальні стискування пальців та ін.), які підвищують тонує кори головного мозку в цілому.

У комплекс фізкультурних хвилинوک слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у позиції стоячи за столом або біля стола. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках таза і живота дитини.

Іноді фізкультурна хвилинка поєднується із змістом заняття. Наприклад, під час заняття з математики дітям показують картку з цифрою 6 і пропонують поплескати у долоні чи виконати присідання на один раз менше, або вихователь показує 4-5 олівців і промовляє: "Скільки олівців у нас, нахилитися стільки раз" і т. ін.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилинوک міняють через ява-три тижні, причому змінювати можна не весь комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні позиції, амплітуду рухів. Усе це створює враження новизни вправ, і діти виконують їх із задоволенням.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправ. Розповідати про вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відволікати увагу від навчального процесу. Вихователь показує рухи, а потім пропонує дітям виконати їх. Якщо вправи знайомі дошкільнятам (вони виконували їх на попередніх заняттях), не варто їх показувати, а досить лише сказати: "Виконуємо першу вправу", "Виконуємо другу вправу" і т.д.

Під час проведення фізкультурної хвилинки вихователь стежить за тим, як діти виконують вправи, і робить потрібні зауваження. Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко зумовлених фаз вдиху та видиху, дихати потрібно рівномірно в довільному темпі.

Орієнтовні комплекси вправ для фізкультурних хвилинوک

Комплекс 1 (сидячи за столом).

1. Піднімання рук вгору.

В.П. — сидячи за столом, руки вперед на столі. 1-2 руки вгору — в сторони, потягнутися (вдих); 3-4 — опустити руки у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. Повороти тулуба.

В.П. — сидячи за столом, руки за голову. 1 — повернути тулуб праворуч, руки в сторони (вдих); 2 — повернутися у в.п. (видих); 3-4 — те саме вліво. Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. Згинання та розгинання рук.

В.П. — сидячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки, і - руки вперед, пальці розчепірити (видих); 2 — повернутись у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. Піднімання рук в сторони.

В.П. — сидячи за столом в півоберта, кисті рук біля грудей. 1 — руки в сторони (вдих); 2 — повернутись у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

Комплекс 2 (стоячи за столом).

1. Піднімання рук вгору.

В.П. — стоячи за столом, руки за голову, лікті вперед. 1 — прогинаючись назад, лікті відвести назад (вдих); 2 — повернутись у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В.П. — стоячи за столом, руки на пояс. 1 — нахилити тулуб вперед (видих); 2 — випрямитись у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. Присідання.

В.П.- стоячи за столом, руки за спиною. 1 — сісти па стілець (видих);

2 - встати у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. Повороти тулуба.

В.П. — стоячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак. 1 — повернути тулуб праворуч, руки вгору, пальні розчепірити (вдих); 2 — повернутися у в.п. (видих); 3-4 — те саме ліворуч. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

3. Фізкультурні паузи

До системи оздоровчо-профілактичних заходів у дитячому садку входить обов'язкове проведення фізкультурної паузи (динамічної перерви) між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мовлення, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація та ін.). Винятком є той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

Діти дошкільного віку потребують частоті зміни діяльності, видатний педагог К.Д. Ушинський підкреслював, що дитина вимагає постійної діяльності і стомлюється не від неї, а внаслідок її одноманітності та однобічності. Тому фізкультурні паузи є ефективним засобом підвищення працездатності і зниження втоми у дітей протягом навчального процесу.

Зміст фізкультурних пауз становлять ігри середньої рухливості або хороводні {"Каруселі", "Коровай", "Мак" та ін.), танцювальні рухи під музику (магнітофонний запис, платівка), комплекс вправ ритмічної гімнастики або загальнорозвиваючих вправ (5-6), які вже знайомі дітям.

У теплу погоду фізкультурні паузи (особливо у дітей старших груп) можна проводити на свіжому повітрі. До них включаю її вправи у

прокочуванні, киданні та ловінні м'яча, вправи з малим м'ячем (школа м'яча), ходьбу по колоді, стрибки у глибину, через скакалку довільним способом та ін. Для цього слід виносити на майданчик великі та малі м'ячі, скакалки, обручі та інший інвентар.

У старших групах спосіб проведення фізкультурних пауз може мати комбінований характер і складатись із комплексу загальнорозвиваючих вправ та рухливих ігор, вже знайомих дітям. Спочатку виконуються 5-6 вправ, а потім проводиться рухлива гра (одне-два повторення).

Фізкультурна пауза повинна закінчуватись за 2-3 хвилини до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтись своєчасно підготуватись до заняття. Тривалість її у межах 6-10 хвилин.

Контрольні запитання.

1. Складіть конспект варіанту ранкової гімнастики, обов'язково з установкою на певний результат;

2. Проводячи гімнастику з дітьми, визначити фізичне навантаження суб'єктивним методом, інші результати оцінить за поведінкою дітей.

3. Чи обов'язкові фізкультхвилини на заняттях?

4. На яких заняттях вони доцільні?

5. Якою може бути їх тривалість?

6. Навіщо необхідні різноманітні форми їх проведення?

7. Як оцінити ефективність фізкультхвилини?

8. Складіть конспекти фізкультхвилин для занять по ознайомленню з природою, про математиці, конструюванню, розвитку мови.

9. Проведіть традиційне для дітей різновікових груп заняття "Люсіни картинки" у трьох варіантах.

а) Традиційний: картинки (віз, поїзд, літак, машина) діти роздивляються, сидячі на стільцях півколом. Вихователь пропонує подивитись на кожну наступну картинку і відповісти на питання (що написано, якого кольору, на чому швидше їхати і т.д.).

б) Картинки розкладені у різних місцях кімнати, діти по черзі їх знаходять і відповідають на ті ж питання.

в) Діти сидять півколом, вихователь пропонує роздивитись наступну картинку і обіграти її ("поскакати на конячці", "проїхати на потягу", "полетіти на літаку" тощо).

Тема лекції:

Оздоровча спрямованість рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянці

План

1. Види рухливих ігор.
2. Особливості використання рухливих ігор і фізичних вправ як засобу оздоровлення.
3. Методика проведення рухливих ігор.

1. Види рухливих ігор.

Рухлива гра визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використання основним на етапі закріплення й удосконалення рухових навичок. Цінність її полягає в тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний і фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини.

Що таке рухлива гра?

Це свідома, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення умов ігрової цілі.

Крім того, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Основоположник теорії фізичного виховання Л.Ф. Лесгафт стверджував, що гра – це засіб, в якому діти проявляють свою самостійність при розподілі ролей і дій в процесі гри.

Структура:

- ігровий задум або мета гри
- ролі
- ігрові дії
- сюжет гри (у нескладних іграх відсутній)
- правила гри.

Відповідно до обраної ролі, діти виконують ігрові дії. А ігрові дії об'єднують дітей між собою і співпадають із виконанням рухів (зачата – стрибають). Рухи стають засобом вираження ігрових дій.

Правила гри – це норми поведінки, які є обов'язковими для учасників гри.

Які види рухових ігор? (є декілька кваліфікацій).

1. Ігри з простими і складними правилами (з простими правилами само правило підказує дії у грі – „Поїзд”, „Конячки” – усі діти виконують однакові дії – для молодших дітей). Складні правила вимагають певного способу дій, місця дії й часу. На кожне слово або сигнал дитина виконує певні рухові дії.

2. Ігри поділяються (залежно від характеру ігрових дій) на:

- сюжетні й несюжетні
- ігрові вправи
- ігри-естафети

- ігри з елементами спорту.

В основу спортивних ігор покладений певний сюжет (дії людей, тварин, природні явища). Гуси-лебеді, Вовк в рву – усі вони мають чітко фіксовані правила

Несюжетні ігри – це ігри типу ловішок (квач, жмурки) – не мають сюжету і в їх основі – рухові дії. Сюди відносяться й ігри ”Школа м’яча”, ”Кеглі”, ”Кольцеброс” тощо.

Схема 1

Класифікація ігрових вправ для дітей дошкільного віку



Ігри з елементами спорту: городки, волейбол, баскетбол, футбол (у старших групах).

Ігри-естафети (в середньому і в основному старшому віці) розподіляються:

- за кількістю завдань (прості і складні)
- за характером пересування (лінійні, зустрічні)
- за способом дій учасників (колективний, індивідуальний, парний)
- за змістом і характером завдань (тематичні, несюжетні, комічні).

Наприклад, ”Передача м’яча над головою” – це проста, лінійна, колективна, несюжетна гра-естафета. ”Хто більше набере води” (перенесення води в тарілці, яку тримають двома руками з оббіганням перешкод і підлізанням під мотузкою на висоті очей дитини засобом прогнувшись) – це складні, лінійні, парні і кількісні ігри-естафети.

У програмах виховання дітей дошкільного віку ігри поділяються за ознакою переважаючого руху:

- ігри з ходьбою, бігом, рівновагою (”Іменинний пиріг”, ”Два морози”)
- ігри з борсанням і ловлею предметів – ”Мисливці й зайці”
- з повзанням і лазінням – ”Діти і вовки”
- із стрибками – ”Горобчики”
- на орієнтування в просторі – ”Жмурки”, ”Знайди і промовчи”.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають: великої (вся група "Рибалка і рибки", "Жаби і чапля"); середньої (всі діти – хороводи, ігри, "Море хвилюється"); малої рухливості частина дітей або одна дитина (інші спостерігають) у вільному темпі ("Знайди і промовчи", "Кого не стало?").

В роботі з дітьми використовують різновидності українських рухливих ігор:

- сезонно-обрядові ігри ("Подояночка")
- побутові народні ігри (що відображають працьовитість народу – землеробство, ковальська справа, тваринництво, мисливство, рибальство – "Гусі", "Гра в коваля")
- ігри-ловішки ("Квач") – не мають сюжету, вдосконалюються навички швидкого бігу
- ігри забави і ігри атракціони – це ігри естафетного характеру з елементами змагання (стрибки на одній нозі – іншого тримає товариш, кидання м'яча у русі в ціль, перетягування канату, підстрибування і ловля ласощів зубами: бублика, цукерки), ігри кількісного характеру – "Ледачій Гриць".

Сюди відносяться також катання на гойдалках, саморобних каруселях.

Народні ігри діляться і на:

- сюжетні
- несюжетні

і за ступенем фізичного навантаження:

- велика
- середня
- мала рухливість

і за принципом переважаючих рухів (Вільчковський Е.С.).

А.В. Цось розподіляє на рухові, ігри і забави з співом, приказками, ігри з предметами, ігри на розвиток фізичних якостей: сили, спритності і ін.

Знання класифікації рухових ігор допоможе вміло й обґрунтовано обирати ігри відповідно до педагогічних задач, місця і режиму дня й проведення.

2. Особливості використання рухових ігор у педагогічному процесі ДНЗ.

Як же вихователь доцільно може використовувати рухові ігри?

Враховуються певні вимоги:

Ігри підбираються відповідно до педагогічних задач. Вихователь керується програмою розвитку, навчання і виховання дітей у дошкільному навчальному закладі, де наводяться приклади ігор для дітей різних вікових груп, визначений переважаючий рух в даній грі – чітко визначаються, які вміння і навички закріплюються в даній грі, які фізичні якості розвиваються, які освітні й виховні цілі реалізуються.

При виборі рухової гри враховується:

- рухова підготовленість дітей;

- руховий досвід;
- інтереси й схильності.

Зміст гри повинен бути доступний, відповідати інтересам дітей, нагадувати цікаві явища оточуючого життя. Крім того, рухи, які діти виконують і гри, повинні бути добре засвоєні.

Не рекомендується підбирати ігри, в які входять недостатньо знайомі ігри, адже діти, захоплені сюжетом гри, не слідкують за правильністю виконання рухів.

При виборі гри враховується її місце в режимі дня.

Рухова гра проводиться на ранковій, денній і вечірній прогулянках.

Вранці частіше за все проводять ігри малої і середньої рухливості, ігри з використанням різних предметів – кеглі, літаюча тарілка тощо; з елементами спорту – ”Городки”, ”Бадмінтон” (відпрацьовують певні технічні прийоми спортивної гри – подача м’яча ногою в парах, відбивати м’яч ракеткою й ін.). Вранці рухові ігри плануються в залежності від сезону. Наприклад, зимою в кінці ранкової прогулянки можна використовувати рухливі ігри із стрибками на місці, підстрибування, щоб зігрітися, можна ліпити снігову бабу, водити хороводи, метати сніжки. В прохолодну погоду краще проводити ігри, в яких приймають участь всі діти. Вранці не слід проводити ігри з елементами змагань.

На денній та вечірній прогулянці проводяться ігри різного ступеню рухливості.

За годину до денного сну і після нього проводяться ігри будь-якої рухливості. Так, влітку, в спеку ігри зі швидким бігом і стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після півдня, коли температура знизиться. З дітьми всіх вікових груп під час ранкової прогулянки проводиться не менше 3-х рухливих ігор. Бажано, щоб в кожній групі брали участь всі діти. Улітку 5-6 груп.

Плануються ігри з тим видами ігор, які розучувались на заняттях. Під час прогулянок в теплу пору року для ігор широко використовуються природні умови (так, в грі ”Діти і вовк” гравці ховаються за дерева, кущі, підлізають під низькі гілки; ”Переліт птахів” – залазять на пень або колоду і зістрибують із них). Використовуються також листя, каштани.

Підготовка місця – утрамбувати землю, посипати піском, періодично поливати водою. Зелені насадження. Узимку – очистити від снігу, втоптати, огородити сніжним валом, зробити гірки, фігурки.

Робиться розмітка (постійна або тимчасова) для кожної гри окремо – використовують палички, прапорці. Узимку – розмічають темним порошком (зола), синькою.

Включають в ігри різні організаційні форми роботи з фізичного виховання:

- гімнастичні вправи
- фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи
- заняття з фізичної культури
- фізкультурні розваги і свята
- пішохідні переходи.

Для ранкової гімнастики, для вступу у заплановану частину гри малої рухливості.

Для фізкультурних хвилинки ігри середньої рухливості, хороводні ігри з римованим текстом. Також ігри без використання великого простору, з нескладними рухами, ігри із шиккуванням і перешикуванням. Відповідають тематиці занять (заняття з малювання – малюють український рушничок, елемент – калинові ягоди, гри "Калина").

Для фізкультурних пауз – ігри малої, середньої і великої рухливості. На початку планують ігри середньої рухливості, потім – великої і в кінці – малої, щоб привести організм дитини в спокійний стан.

На заняттях з фізичної культури – рухливі ігри можна використовувати на початку заняття у вступній частині, це ігри, які включають рухові дії для розвитку організованості й навичок у перешикуванні.

В основній частині – ігри великої активності з максимальним навантаженням на дітей, з основними рухами, які не були заплановані на занятті.

В заключній частині – малорухливі ігри.

Врахування місця проведення.

В невеликому приміщенні, групових кімнатах, в павільйоні – краще проводити ігри з перешикуванням у колони, в шеренги;

Ігри в яких діти беруть участь по черзі, ігри естафети, які не потребують великого простору ("Подоляночка", "Передача м'яча").

У великому залі або майданчику – ігри різної рухливості з бігом у розсипну, стрибками, підстрибуванням, метанням на дальність і ін.

3. Методика навчання рухливих ігор.

Рухлива гра – складна емоційна діяльність дітей, направлена на розширення рухових задач, заснована на рухах наявності правил. Гра активізує дихання, кровообіг і обмінні процеси, вдосконалює рухи, розвиває їх координацію, формує швидкість, силу, витривалість, вчить дітей діяти відповідно до правил, свідомо діяти в ігровій ситуації, що змінюється, пізнавати навколишній світ, активізує пам'ять, уявлення, розвиває мислення, уяву, поповнює словниковий запас і збагачує мову дітей, навчає діяти в колективі, підпорядковуватися загальним вимогам, формує чесність, справедливість, дисциплінованість, вчить дружити, співпереживати,

допомагати один одному, розвиває відчуття ритму, сприяє оволодінню просторовою термінологією.

Існують такі класифікації рухливих ігор: за складністю, рухливим змістом, ступенем фізичного навантаження, використанням знарядь, за переважаючим формуванням фізичних якостей.

Організація й методика проведення рухливих ігор

Характеристика рухливих ігор	Попередня робота	Пояснення гри	Розп. ролей, вибір ведучого	Керівництво ходом гри	Підсумки гри
Молодший дошкільний вік					
Організуються елементарні за змістом і правилами сюжетні і безсюжетні рухливі ігри, в яких всі діти виконують однорідні ролі або рухові завдання при безпосередній участі вихователя (всі діти – птахи, вихователь – птах-мама). В іграх по типу “Хованки” головну роль виконує вихователь (шукає дітей). Поступово діти переходять до виконання індивідуальних ролей (всі діти птахи, одна чи дві дитини – автомобілі). Кількість ролей в іграх незначна (1-2). Правила прості і носять підказуючий характер, кількість їх невелика (1-2), вони пов’язані з сюжетом, витікають із змісту гри. Виконання правил зводиться до дій за сигналом: на один сигнал діти вибігають із дому, на інший – повертаються на свої місця. Рухливі ігри часто супроводжуються словами-віршами, речитативом, які розкривають зміст гри і її правила, пояснюють, який рух і як треба виконувати; служать сигналами для початку й закінчення гри, підказують ритм і темп	Виготовлення атрибутів до гри, знайомство зі змістом гри, ігровими діями персонажів, читання літератури, показ діафільмів, розглядання картин, проведення бесід	Пояснюючи гру важливо правильно розташувати дітей. Дітей молодшої групи вихователь частіше за все ставить так, як це потрібно для гри (в круг). У молодшій групі все пояснення йде по ходу самої гри. Воно повинно бути виразним, емоційним; інтонаціями голосу вихователь намагається охарактеризувати персонаж. пояснення сюжетних ігор частіше проходить у формі короткої розповіді. основна увага приділяється сигналам, за якими діти мають діяти. пояснення часто супроводжується показом: як виїздить автомобіль, як стрибає зайчик, як літає горобчик. Часто використовуються ігри зі словами	В іграх з дітьми молодшого віку вихователь спочатку бере на себе виконання головної ролі (наприклад, кіт в грі „Горобчики і кіт”). І тільки потім, коли малята освоються з грою, доручає цю роль самим дітям	Чим менше діти, тим активніше проявляє себе вихователь в грі. граючись з малюками, він діє нарівні з ними, виконуючи головну роль і керуючи грою. Головна задача – це стимулювання рухової активності і створення радісного настрою. важливим моментом керівництва є участь вихователя в грі. В першій молодшій групі обов’язкова безпосередня участь педагога в грі; він частіше за все сам виконує головну роль. У другій молодшій групі в знайомих іграх виконання головної ролі доручається дітям. Гру завжди організує вихователь	Підсумок гри повинен бути оптимістичним, конкретним, коротким. Малюки в обов’язково треба похвалити

Характеристика рухливих ігор	Попередня робота	Пояснення гри	Розподіл ролей, вибір ведучого	Керівництво ходом гри	Підведення підсумків гри
Середній дошкільний вік					
З'являються ігри з найпростішим змаганням, як індивідуальним („Хто скоріше принесе іграшку”), так і колективним („Літаки”), прості гри атракціони. Може з'явитися головна роль		Вихователь пояснює правила по ходу гри. По ходу пояснення він показує дії різних героїв. Можливо і пояснення через сюжетну розповідь до гри	Вихователь зрідка виконує роль ведучого	Спочатку вихователь виконує головну роль сам, а потім передає її дітям. Він бере участь у грі і тоді, коли не вистачає пари	Підсумок гри короткий: треба відмітити дітей, які проявили спритність, швидкість, і похвалити всіх дітей

Характеристика рухливих ігор	Пояснення гри	Розподіл ролей, вибір ведучого	Керівництво ходом гри	Підведення підсумків гри
Старший дошкільний вік				
Рухливі ігри ускладнюються за змістом, правилами, кількістю ролей, введенню завдань на колективне змагання. При змаганні невеликих груп враховуються	Бажана така послідовність пояснення: назвати гру і її задум, коротко викласти зміст, підкреслити правила, нагадати рухи (якщо потрібно), розподілити ролі, роздати атрибути, розмістити граючих на майданчику, почати ігрові дії. Якщо в грі є слова, то спеціально розучувати їх під час пояснення не слід; діти природно запам'ятають їх у ході гри. якщо гра знайома дітям, то замість пояснення треба	Ведуча роль – завжди спокуса, тому під час розподілу ролей виникають різні конфлікти. Вибір на головну роль діти повинні сприймати як заохочення, як довіру, як впевненість вихователя в тому, що дитина виконує важливе доручення. Вибір вихователя повинен бути обов'язково мотивованим (наприклад, „Діти, нехай першим ловішкою буде Олексій. У нього сьогодні день народження. Це наш йому подарунок. Згодні?”). Часто використовуються лічилки (рахують самі діти). На кого випало останнє слово, той і буде водити. За рукою рахуючого ревниво	Вихователь керує грою, спостерігаючи за нею зі сторони. Але іноді вихователь бере участь у грі, якщо, наприклад, за умовами гри потрібне відповідне число гравців. Робить зауваження тим, хто порушує правила, підказує дії гравцю, що розгубився, подає сигнали, допомагає	Відзначають тих, хто проявив спритність, швидкість, дотримувався правил. Називають тих, хто порушував правила. вихователь аналізує, як вдалося досягти успіхів у грі. підведення підсумків гри повинно проходити й інтересній і захоплюючій формі. До обговорення проведеної гри треба

<p>фізичний розвиток і індивідуальні особливості дітей. Використовують ся ігри-естафети, спортивні ігри. Кількість ролей збільшується (до 3-4), ролі розподіляються між усіма дітьми</p>	<p>згадати з ними окремі важливі моменти. Якщо гра складна, то не рекомендується відразу давати докладне пояснення, а краще поступити так: спочатку пояснити головне, а потім по ходу гри деталі. Вихователь пояснює правила перед грою, а потім задає питання, щоб переконатися, що всі діти зрозуміли правила гри. Діти можуть до гри розповісти правила самі або відповідати на питання вихователя</p>	<p>спостерігають всі, тому ділити слова на частини не можна. Можливий вибір на роль за бажанням дитини. Можна використовувати загадку (хто перший відгадає, той і воде). Можна вибрати на роль за допомогою „чарівної стрілки”. Як заохочення, за жеребкуванням. Для призначення нового ведучого по ходу гри основним критерієм є якість виконання рухів і правил (наприклад, „Діти, яка Света молодець, і від вовка ухилилася, і Валю виручила. Тепер вона буде вовком...”)</p>	<p>змінити ведучих, заохочує дітей, спостерігає за діями дітей і не допускає Статичних поз (сидіння навпочіпки, стояння на одній нозі), регулює фізичне навантаження, яке повинно збільшуватися поступово</p>	<p>залучати всіх дітей. Це привчає їх до аналізу своїх Вчинків, викликає більш свідоме відношення до виконання правил гри й рухів</p>
--	---	--	---	---

**Тема практичного заняття:
Особливості організації рухливих ігор**

у різних вікових групах дошкільного навчального закладу

1. Спостереження з подальшим аналізом проведення рухливої гри.

Студент повинен заповнити діагностичні таблиці.

Таблиця 8

**Діагностична таблиця рівня сформованості ігрової діяльності
в рухливих іграх у дітей молодшого дошкільного віку**

Дата обстеження	Прізвище, ім'я дитини	Розвиток гри як діяльності				Уміння самостійно організувати гру з руховими іграшками (каталка, м'яч)	Формування взаємовідносин		Розвиток творчості	Примітки
		Вміння дотримуватися елементарних правил, погоджувати рухи з текстом	Вміння виконувати рухи в грі	Вміння орієнтуватися в просторі	Вміння використовувати фізкультурне обладнання в грі		Бажання брати участь у сумісних іграх	Поява позитивних емоцій	Вміння передавати образ відповідно до сюжету гри	

Таблиця 9

**Діагностична таблиця рівня сформованості ігрової діяльності
в рухливих іграх у дітей середнього дошкільного віку**

Дата обстеження	Прізвище, ім'я дитини	Розвиток гри як діяльності				Формування взаємовідносин	Розвиток творчості				Примітки		
		Вміння свідомо і самостійно виконувати правила, бути організованим	Прояв рухової активності і фізичних якостей	Вміння бути уважним, орієнтуватися в просторі	Вміння правильно користуватися інвентарем і атрибутами		Вміння проявляти дружнє відношення	Вміння організувати знайому гру з невеликою групою однолітків	Виконання	Прояв ініціативи			

**Діагностична таблиця рівня сформованості ігрової діяльності
в рухливих іграх у дітей старшого дошкільного віку**

Дата обстеження	Прізвище, ім'я дитини	Розвиток гри як діяльності						Формування взаємовідносин				Розвиток творчості								
		Інтерес і бажання брати участь у грі з елементами спорту, рухливих ігор	Вміння виконувати рухи в іграх правильно, швидко, спритно, гарно	Вміння орієнтуватися в просторі, колективі	Вміння самостійно організовувати знайомі рухові ігри	Вміння доводити гру до кінця	Звичка грати спільно	Вміння свідомо і самостійно виконувати правила, бути організованим	Прояв морально-вольових якостей				Прояв ініціативи							
Вміння проявляти витримку, обмежувати свої бажання	Вміння настигливо долати перешкоди								Вміння виконувати встановлені норми поведінки (проявляти чесність, ввічливість, справедливість)	Вміння наслідувати гарний приклад	Вміння радіти успіхам і співпереживати невдачам товаришів	При розподілі ролей	В рухах	В рольовій поведінці	В створенні і використанні умов	В вигадуванні варіантів знайомих ігор				
																				Примітки

**Діагностична таблиця рівня сформованості ігрової діяльності
в рухливих іграх у дітей підготовчої групи**

Дата обстеження	Прізвище, ім'я дитини	Розвиток гри як діяльності						Формування взаємовідносин						Розвиток творчості						
		Інтерес до спортивних ігор (бадмінтон, городки, футбол, хокей, баскетбол, настільний теніс)	Вміння самостійно об'єднуватися для сумісної гри	Потреба самостійно організувати рухові ігри	Прояв рухової емоційної активності в народних і спортивних іграх	Вміння добиватися позитивного результату	Рівень рухів у грі	Рівень розвитку фізичних якостей (координація, спритність, швидкість, витривалість)	Вміння об'єктивно оцінювати свої дії і дії товариша	Вміння проявляти дружнє відношення	Прояв морально-вольових якостей						Прояв ініціативи			
																		Вміння проявляти витримку	Вміння настійливо долати перешкоди	Вміння свідомо виконувати правила
																				Примітки

2. Для визначення фізичного навантаження дітей в рухливих іграх треба заповнити таблицю-схему.

Таблиця 12

Визначення фізичного навантаження дітей у рухливих іграх

Вікова група	Повторність гри	Тривалість бігу по прямій	Загальна тривалість гри в хвилинах

Контрольні запитання

1. Чим відрізняється гра від ігрового завдання?
2. Які поділяються ігри за руховим змістом?
3. Якому етапу навчання відповідає гра як вид фізичних вправ?
4. Чим відрізняється методика проведення рухових ігор дітей молодшого й старшого дошкільного віку?

Тема лекції:

Види й організація традиційних загартовувальних процедур

План

1. Особливості загартування.
2. Організація і правила проведення загартування:
 - загартування повітрям
 - загартування водою
 - загартування сонячними променями.

1. Особливості загартування.

Загартування – це система заходів, направлених на підвищення стійкості організму до умов холоду, жару, сонячної радіації, особливо при їх різких коливаннях.

В основі загартування лежить процес утворення умовних рефлексів, завдяки яким і досягається найбільш досконале пристосування організму до постійно змінних умов зовнішнього середовища. Загартована людина здатна легше переносити будь-які негативні дії навколишнього середовища. Відомо, що загартування створює можливість зберігати і укріплювати здоров'я й працездатність.

І. П. Павлов вважав, що вся діяльність організму – це нескінченне пристосування до навколишніх умов.

Загартування краще починати з наймолодшого віку. От чому воно є неодмінною складовою частиною роботи дошкільного навчального закладу з фізичного виховання дітей. При проведенні загартування необхідно

враховувати анатомо-фізіологічні особливості терморегуляції організму дитини.

Терморегуляція – це найскладніший фізіологічний процес, що складається з фізичної й хімічної дій на організм людини під управлінням кори великих півкуль мозку.

Хімічну терморегуляцію складає сукупність фізіологічних процесів, що обумовлюють інтенсивність обміну речовин в організмі і, отже, утворення тепла. Під впливом різких змін температури, вологості і швидкості руху повітря підвищується обмін речовин, зростає продукція тепла і тим самим організм рятується від переохолодження. Навпаки, при дії високих температур і інших факторів, що можуть привести до перегріву організму, обмін речовин знижується і вироблення тепла зменшується.

При фізичній терморегуляції забезпечується підвищення або пониження віддачі тепла організмом. Віддача тепла відбувається проведенням (конвекцією), випромінюванням (радіацією) і випаровуванням.

При проведенні тепло віддається в тому випадку, якщо температура повітря навколишніх предметів нижче за температуру тіла.

Тепловіддача випромінюванням може відбуватися при температурі повітря, рівній температурі тіла, але при більш низькій температурі навколишніх предметів, що знаходяться на деякій відстані від людини.

Тепловіддача випаровуванням – це втрата тепла на виділення поту. Ці втрати можуть бути значні, наприклад, в умовах середніх температур без особливого фізичного навантаження людина за добу випаровує від 0,7 до 1 літра рідини, що відповідає втраті тепла, рівній 400-600 калоріям, а це складає 20-30% від загальної тепловіддачі.

І хімічна й фізична терморегуляція здійснюється центральною нервовою системою за допомогою безумовних і умовних рефлексів під впливом подразників зовнішнього середовища. У фізичній терморегуляції головну роль грає об'єм кровозабезпечення шкіри. При розширенні шкірних капілярів збільшується приток крові до поверхні тіла і віддається більша кількість тепла. При необхідності економії у віддачі тепла, навпаки, відбувається звуження капілярів, кров приливає до внутрішніх органів і віддача тепла зменшується. Організм дорослої людини володіє великими можливостями регуляції тепла в організмі. Це слід пояснити більш чіткою роботою апарату терморегуляції й особливо центральної нервової системи.

Терморегуляція у дітей має ряд особливостей.

У дітей відносно велика поверхня шкіри, тож, і відносно більше число капілярів. Так, у новонародженої дитини на 1 кг ваги тіла приходиться 704 см² поверхні шкіри, на першому році життя – 528 см², у 6 років – 426 см², у дорослої людини – 291 см². Капіляри у дітей розташовані більш поверхнево і

мають відносно широкий діаметр. При цьому функціонально не завершено формування центральної нервової системи. Все це за відповідних несприятливих метеорологічних умов веде до швидкого охолодження й перегріву. Низька температура і велика вологість повітря ведуть до величезної віддачі тепла організмом, високої температура і нераціональний одяг можуть викликати перенагрів. При охолодженні у дітей швидко виникають захворювання катарами верхніх дихальних шляхів із подальшими ускладненнями.

В організмі всі життєві процеси супроводжуються створенням тепла. Вироблення тепла і його віддачу в зовнішню середу для нормального теплового стану організму повинні бути урівноважені.

На інтенсивність тепловіддачі впливають метеорологічні умови (температура, вологість повітря, сила вітру), а також одяг. Мета загартовування полягає в тому, щоб привчити організм дитини давати швидко чітку реакцію на зміну метеорологічних подразників.

Найбільшу питому вагу захворюваності дітей дошкільного віку складають хвороби верхніх дихальних шляхів, запалення легенів, грип. В установах, де загартовуючи процедури проводяться комплексно впродовж всього року, діти менше схильні до цих захворювань.

У результаті, систематичної дії загартовуючих процедур збільшується швидкість реакцій у відповідь: звуження або розширення капілярів шкіри, удосконалюються безумовні рефлексії, підвищується тонус скелетних м'язів, виробляється загальна захисна реакція організму подібно тому, як при специфічній профілактиці з'являється імунітет до того або іншого інфекційного захворювання.

Природними чинниками загартовування є повітря, вода і сонячна радіація. Найм'якшу дію на організм надають повітряні процедури. Вплив повітря на організм залежить і від його фізичних якостей: температури, теплопровідності, вологості, тиску, швидкості руху і т.п. Більш сильним є загартовування водою. Принцип поступовості при використуванні цього засобу повинен витримуватися особливо ретельно. Загартовування сонцем – ефективний спосіб оздоровлення і повноцінного зростання і розвитку, але використовувати сонячне проміння потрібно обережно й помірно, оскільки воно має дуже сильну дію.

Фізіологічні механізми загартовування діють найбільш ефективно у зв'язку з певними, поступово змінними подразниками. Припинення загартовуючих процедур швидко приводить до втрати захисних властивостей організму.

При організації загартовування необхідно дотримуватися таких вимог:

- систематичність протягом усього року, з урахуванням сезонних явищ;
- поступовість збільшення сили подразника;

- облік стану здоров'я, типологічних особливостей дитини, домашніх умов і умов дитячої установи;
- облік емоційного стану дитини;
- зв'язок із режимом, з організацією всієї діяльності дитини.

При проведенні всіх загартовуючих процедур вихователь спільно з медичними працівниками здійснює лікарсько-педагогічний контроль, облік стану здоров'я, індивідуальних особливостей кожної дитини.

2. Організація і правила проведення загартування.

Організація загартовуючих процедур у дитячому саду вимагає від дошкільних працівників чіткого виконання правил.

1. У режимі дня кожної вікової групи для проведення загартовуючих процедур повинен бути відведений певний час.

2. На початку навчального року на першій педагогічній нараді повинно бути обговорено питання про проведення загартовуючих процедур з усіма деталями.

3. Загартовуючі процедури призначаються лікарем за участю завідувачки дитячою установою з урахуванням стану здоров'я і фізичного розвитку дитини, її індивідуальних особливостей, умов життя вдома.

4. Загартування проводиться року з урахуванням клімату, сезону і погоди. Засобами загартування є повітря, вода й сонце.

Загартовуючі процедури діляться на загальні і місцеві. При місцевих процедурах дії води і повітря підвергається частина тіла.

На основі рефлекторної діяльності організму у відповідь реакції є загальними, а не місцевими. Так, після обливання стоп холодною водою змінюється температура шкіри не тільки на стопі, але і на лобі й носі, змінюється також тонус шкірних судин передпліччя, частота пульсу, об'єм легеневої вентиляції, кров'яний тиск.

При проведенні загартування необхідно дотримуватися таких правил:

1. Поступовість, яка здійснюється шляхом зміни умов, тривалості окремих загартовуючих процедур і їх дозування.

2. Систематичність і безперервність. Тривалі перерви в проведенні загартування ведуть до поступового згасання сформованих умовних рефлексів.

3. Враховувати вік, стан здоров'я й індивідуальну реактивність дитини. Для загартування здорових дітей можна застосовувати воду більш низької температури, а для дітей ослаблених, із підвищеною нервовою збудливістю необхідний більш обережний підхід.

4. Різноманітність, комплексність засобів загартування. Тривале застосування в цілях загартування якого-небудь одного подразника підвищує опірність тільки до даного подразника. Тому рекомендується

використовувати різноманітні засоби. Вельми корисне поєднання дій води, повітря й сонця з гімнастикою.

Загартування слід починати з місцевих загартовуючи процедур з поступовим переходом до загальних, причому сила загартовуючи чинників збільшується поступово. Ефективність загартовуючих процедур багато в чому залежить від емоційного тону дитини.

Загартування повітрям

У дошкільних установах проводяться повітряні ванни й сон на повітрі.

Кімнатні повітряні ванни в поєднанні з фізичними вправами є цінними загартовуючими заходами і призначаються дітям усіх віків, починаючи з двомісячного віку. Початкова температура повітря 22°, поступовим зниженням (на 1° у тиждень) її доводять до 18°, а для дітей у віці від 1 року до 2 років – до 17°.

Тривалість перших повітряних ванн – 3 хв., через кожні два дні її поступово збільшують на 2-3 хв. і доводять для дітей 6-ти місяців до 10-15 хв., а старше 6 місяців – до 30 хв.

Діти від 1 року до 7 років приймають повітряні ванни в приміщенні під час вранішньої гімнастики, рухомих ігор.

Початкова температура повітря в приміщенні для дітей від 1 року до 3 років 20°, поступово вона знижується до 17-16°. Тривалість ванн спочатку 5 хв., потім вона поступово доводиться до 30 хв.

Для дітей дошкільного віку (від 3 до 7 років) температура повітря в приміщенні при перших повітряних ваннах у зимовий період може бути поступово понижена (на 1° через кожні 3 дні) від 18° до 13-12°. Протягом 10 днів діти приймають повітряні ванни в трусах, майках, шкарпетках і тапочках. Пізніше процедуру можна проводити в одних трусиках і тапочках.

Сон на повітрі має велике значення для загартування організму дитини, для зміцнення його нервової системи. В умовах нашої країни сон на повітрі може проводитися протягом усього року. Це особливо важливо для молодших дітей, які не уміють ходити. Навіть хворобливих дітей корисно виносити для сну взимку на відкрите повітря.

Привчати дітей спати на повітрі треба поступово, в безвітряну погоду. В холодну пору року температура повітря повинна бути не нижче – 5°. Тривалість початкових процедур для дітей 2-6 місяців 10-15 хв., поступово час процедур збільшується до встановленої тривалості. Мінімальна температура повітря для сну немовлят – 10-12°, для дітей від 1 року до 3 лет – до – 15-17°; для дітей дошкільного віку допускається більш низька температура – 18-20° (за умови правильної організації).

Кожна дитина повинна мати своє ліжко; матраци й подушки повинні зберігатися в теплому приміщенні.

У зимову пору року особливо важливого значення набуває одяг дітей. Спеціальне дослідження, проведене З.А. Плужниковою, дозволило рекомендувати орієнтовні комплекти одягу залежно від віку дитини й температури навколишнього повітря.

При температурі повітря від -10° до -15° на дітей першого року життя надягають дві кофтини (ситцеву і байкову), повзунки, на головку дитини пов'язують косинку, загортають його в простирadlo, байкова й ватяна ковдра (краще користуватися ватяним спальним мішком), а немовлят до 6 місяців зверху ще накривають байковою ковдрою. При температурі повітря від -10° до 0° дітей загортають у ватяну ковдру, а зверху прикривають ще байковим. При подальшому потепленні від 0° до $+5^{\circ}$ дітей загортають тільки у ватяну ковдру. При температурі від $+5^{\circ}$ до $+10^{\circ}$ на дітей старше 6 місяців не надягають байкову кофту, а загортають в одну ватяну ковдру. При температурі повітря від $+10^{\circ}$ до $+15^{\circ}$ дітей загортають в одну байкову ковдру. У міру подальшого потеплення при температурі $+22^{\circ}$ дитини не загортають, а тільки прикривають байковою ковдрою, а при температурі вище $+25^{\circ}$ прикривають простирadлом; при температурі, що перевищує $+18^{\circ}$, косинка на голову не зв'язується.

Такий комплект одягу є орієнтовним, він може варіюватися залежно від місцевих кліматичних умов.

Для сну на повітрі в зимовий час на дитину 1-3 років надягають сорочку, байкову кофту, колготки, косинку, потім завертають в байкову ковдру і укладають у ватяний спальний мішок із капюшоном. У разі необхідності дитину накривають поверх мішка ще ковдрою.

При потепленні одяг поступово полегшують, замінюючи байкову ковдру під спальним мішком байковою пелюшкою, потім прибирають мішок, враховуючи стан дитини й погоду.

Дітям у віці від 3 до 7 років для сну на повітрі взимку (при температурі $-18-20^{\circ}$) надягають сорочку, труси, піжаму, колготки, косинку, потім укладають у спальний мішок і накривають ковдрою.

У процесі потепління одяг поступово полегшують.

Вихователь повинна спостерігати за дітьми. Якщо дитина потіє, червоніє, це указує на перегрів, і навпаки, помітна блідість щік, синява губ і холодний на дотик кінчик носа, ноги свідчать про охолодження. Залежно від цього треба полегшувати або утепляти дитину. Після сну на повітрі у дитини повинні бути теплі кінцівки, бадьорий настрій, хороший апетит.

Загартування водою

Вода є більш сильним, ніж повітря, засобом загартування, оскільки водні процедури впливають на організм не тільки температурою, але надають механічне й хімічне роздратування.

Фізіологічна сутність дії на організм прохолодної води позначається в рефлекторній зміні тонуусу й просвіті кровоносних судин. Розрізняють три фази дії холодної води на організм.

Перша фаза – спазм судин шкіри – кров відливає до внутрішніх органів, шкіра при цьому блідне й з'являється відчуття ознобу.

Друга фаза – розширення судин шкіри, прилив крові з внутрішніх органів до периферії, настає відчуття тепла. Зміна стиснення судин розширенням є хорошим тренуванням судинно-рухових центрів і процесів терморегуляції.

Але якщо організм не тренований і охолодження триває, минувши другу, може наступити третя фаза: шкіра знов блідне, губи синіють, з'являється “тусяча шкіра”, озноб, що вказує на те, що механізм терморегуляції порушений, тепло витрачається більше, ніж виробляється. Не можна допускати третьої фази. Це свідчить про переохолодження.

Шкірно-судинна реакція і терморегуляція залежать від віку, стану здоров'я, особливостей нервової системи й інших умов. Чим молодше дитина, тим обережніше потрібно призначати холодіві процедури. Не можна починати водні процедури, якщо дитина охолоджена.

Як водні загартовуючі процедури в дошкільних навчальних закладах рекомендується використовувати умивання, обливання стоп, обтирання, обливання.

Обтирання є найлегшою водною процедурою; його можна проводити з двох-три місячного віку. Дітям з ослабленим здоров'ям і нервово збудливим протягом 1-2 тижнів проводять сухі обтирання, після чого переходять до вологих.

Дітям до року починають робити вологі обтирання при температурі води 36-35° взимку, 34-33° влітку, поступово знижуючи температуру в тиждень на 1° і доводять її до 30-28°; для дітей від 1 року до 3 років початкова температура води 33° взимку і 32° влітку, поступово температуру води знижують (на 1° протягом 5-7 днів) і доводять її до 26° зимою і до 24° влітку (див. табл.); для дітей від 4 до 5 років початкова температура води 32-30°, потім знижують її (на 1° протягом 3-4 днів) і доводять до 24-22°, для дітей 6-7 років – до 18°.

Обтирання здійснюють рукавичкою з м'якої тканини. Кожна дитина повинна мати свою індивідуальну рукавичку. Для підвищення ефективності процедур до води можна додати морську або куховарську сіль (2 столових ложки на відро води).

Обтирання проводиться таким чином: добре змоченою у воді рукавичкою обтирають спочатку верхні кінцівки, потім нижні, після чого послідовно обтирають шию, груди, живіт (за годинниковою стрілкою, тобто по ходу кишечника) і спину. Відразу після вологого обтирання шкіру витирають сухим м'яким рушником до легкого почервоніння.

Тривалість процедури 2-3 хв., температура повітря 18-20°; вікна й кватирки під час обтирання повинні бути закриті.

Загальне обливання надає більш сильну дію: піддавати йому можна дітей, починаючи з 9-10 місяців. Температура води повинна бути на 1° вище, ніж при обтиранні і поступово знижуватися. Обливання можна робити з лійки або глека з відстані 20-30 см. Спочатку обливають спину, при цьому дитина повинна наклонитися вперед, потім груди й живіт (відхиляється назад). Обливати голову не рекомендується. Після обливання дитину розтирають насухо рушником. Тривалість загальних обливань повинна бути 30-60 с. Температура повітря в приміщенні 20-18°. Після загального обливання шкіра дитини спочатку стає блідою, а потім червоніє, це указує на позитивну дію обливання. Якщо шкіра дитини різко блідне, синіє, з'являється тремтіння, то це свідчить про переохолодження.

Таблиця 13

Орієнтовна температура води для вологих обтирань дітей

Вік дитини	Взимку		Влітку		Поступове зниження t° води на 1° впродовж:	Примітки
	Початкова t°	Мінімальна t°	Початкова t°	Мінімальна t°		
3-6 міс.	36°	30°	35°	28°	тижня	1) тривалість процедури 2-3 хв. 2) температура повітря у приміщенні 18-20°
7-12 міс.	34°	28°	33°	26°	–	
1-3 рік	33°	26°	32°	24°	5-7 днів	
4-5 років	32°	24°	30°	22°	4-5 днів	
6-7 років	30°	22°	28°	20-18°	3-4 дня	

Обливання стоп. Систематичне обливання стоп і нижчої частини гомілки водою, поступово знижуючи температуру, дає хороший загартовуючий результат: уже через 1-2 місяці діти не реагують на різкі зміни температури навколишнього повітря, що викликають у незагартованих дітей катар верхніх дихальних шляхів.

Ноги безпосередньо перед обливанням повинні бути теплі. Для обливання користуються глеком або лійкою. Початкова температура води 36-35°, поступово її знижують на 1° кожні 3-4 дні і доводять до 28° для дітей від 6 до 12 місяців і до 26-24° – для дітей старше за рік. Після обливання стопи добре розтирають. Тривалість обливання 20-30 сек., висота струменя 10-20 см.

Орієнтовна температура води для обливання дітей

Вік дитини	Взимку			Влітку		
	Початкова t° води	Поступове зниження t° води на 1° впродовж:	Мінімальна t° води	Початкова t° води	Поступове зниження t° води на 1° впродовж:	Мінімальна на t° води
9-12 міс.	36°	7 днів	30°	35°	тижні	28°
1-3 роки	34°	5 днів	28°	33°	3-4 дні	24°
4-5 років	33°	3-4 дні	26°	32°	3 дні	22°
6-7 років	32°	–	24°	30°	–	20°

Водні загартовуючі процедури вказані в режимі всіх вікових груп у всіх порах року. Їх зміст, методика проведення, диференційований підхід до ослаблених дітей визначається і контролюється медичними працівниками. Різниця в температурі води, води повітря тренує терморегуляційний апарат, формує адаптаційні реакції. Наряду із загартуванням організму відбувається загартування волі дитини, вона привчається спокійно, мужньо переносити спочатку трохи неприємні холодні дії.

Не менш важливе значення має і та обставина, що з раннього віку дитина звикає до води, знайомиться з усіма її якостями. Купання у річці, озері, морі, відкритому басейні дякуючи одночасній дії на організм води, повітря і сонячних променів у найбільшій степені сприяє закалюванню організму.

В результаті систематичного і правильного проведення водних процедур формується потреба в повсякденному їх використанні і у бездоганній чистоті шкіри.

Усі водні процедури рекомендується проводити таким чином, щоб вони доставляли дітям задоволення. Негативні емоції знижують ефективність процедур і формують у дитини негативне до них відношення. Враховуючи індивідуальні особливості, вихователь використовує педагогічні прийоми, що сприяють закріпленню у дитини позитивного відношення до водних процедур.

Загартовуючі процедури (проводять у всіх групах)

Загартовуючи повітряні ванни для тіла.

Загартування проводиться в приміщенні при температурі повітря 18-20 градусів.

Основні засоби загартування:

1. Діти щоденно в любую пору року 15-20 хвилин грають босоніж в одних плавках у прості ігри на зразок “Я на сонечку лежу”, “Загоряю”.

2. Дитина сама розтирає сухою салфеткою або спеціальною рукавичкою руки, ноги, плечі, груди до виникнення відчуття радості.

3. Вихователь розтирає роздягнену дитину сухою салфеткою, злегка пощипує шкіру і поплескує, дозволяє малечі розслаблено повисіти у себе на витягнутих руках.

4. Гра "Я – масажист". Діти попарно роблять один одному масаж спини, "малюючи" на ній контури залізничного шляху і приказуючи: "Рейка-рейка, шпали-шпали, потяг-потяг".

5. Вологе розтирання. Роздягнену дитину дорослі швидко обтирають вологим теплим рушником, після чого йому пропонується 5-10 хвилин швидко побігати ("Дожени", "Обжени"). Через 10 хвилин процедура повторюється, а потім дитину розтирають сухим рушником і витирають насухо.

При цьому фіксується емоційний стан малечі. Добре, коли під час цієї процедури діти від захвату вищать, кричать, сміються.

Під час прийому повітряних ванн дуже ефективний особливий погладжуючий масаж. (Його можна робити і одягненій у легку одягу дитині). Масаж робиться дуже ніжно, майже непомітно, легкими дотиками до тіла:

1. Уздовж хребта легко погладжується спинка двома пальцями від шиї до куприка, 3 рази зверху до низу.

2. Те ж саме знизу до верху, 3 рази.

3. Погладжування від плеч до хребта розчепіреними пальцями – 3 рази.

4. Погладжування від пахв по спині до хребта – 3 рази.

5. Погладжування від стегон до хребта – 3 рази.

6. Погладжування від хребта до стегон – 3 рази.

7. Погладжування від хребта до пахв – 3 рази.

8. Погладжування від хребта до плеч – 3 рази.

9. Потім по черзі погладжуються руки й ноги зверху вниз – по 3 рази.

Загартування носоглотки. Полоскання роту і горла.

Гра "Чарівний напій"

Діти сідають на килим у позі факіра, перед ними ставиться вода в келихах температурою 36-38 градусів.

Кожній дитині пропонується уявити, як вона перетворюється в доброго чарівника, якому все підвладне. Діти закривають очі, розслабляються, а відкривши очі, вимовляють "чарівні" слова:

"Я хороша, добра дитина,

Всім дітям у групі я бажаю здоров'я,

Нехай усі будуть добрими і красивими,

Милими й щасливими, а...у...м"

Діти роблять паси над келихами з водою, рухи спонтанні – такі, як підказує власна уява.

“Водичка смачна і приємна.

Я ніколи не хворітиму. Я – здоровий.”

Діти полощуть рот, промиваючи водою всю його порожнину. Після цього зі звуком “а...а...а”, піднявши голову, полощуть горло ковтають воду. Пропонується визначити на смак, якою стала “заряджена” вода. Чи відчувається аромат, із чим його можна порівняти?

Поступово температури води знижується до 8-10 градусів із ціллю досягнення загартовуючого ефекту.

Гра “Левеня”

Входячи в образ левеня, діти сідають на п’яти сідницями, кісті рук вільно лежать на колінах.

а) “Левеня шукає здобич”. Діти повертаються тулубом в ліву сторону, не убираючи рук із колін і не відриваючи сідниць від п’ят. Одночасно рухають язиком по верхніх зубах від передніх до корінних у сторону повороту. Потім – поворот у праву сторону (повторити по 3-4 рази в кожную сторону).

б) “Левеня знайшов здобич”. Діти встають на коліна, розчепірюють напружені пальці рук, висовують до межі язик, піднімають погляд уверх і гарчить. То тихо – вночі, то голосно – удень тягнеться звук, що гарчить “а...а...а...”.

Комплекс оздоровчих вправ для горла.

1. “Конячка”. Згадайте, як звучить по мостовій цокіт копит конячки, що катає на своїй спині веселих дітлахів. Цокаємо язиком то голосно, то тихше, швидкість руху конячки теж показуємо, то знижуючи, то збільшуючи темп повтору (20-30 секунд).

2. “Ворона”. Сіла ворона на тин і вирішила розважити всіх своєю прекрасною піснею. То вгору піднімає голову, то в сторону поверне. І каркає так, що її всюди чути.

Діти промовляють протяжно звук “ка-а-а-аар” (5-6 разів). Так голосно каркала ворона, що охрипла і стала каркати беззвучно з закритим ротом (5-6 разів).

3. “Зміїний язичок”. Уявляємо, що довгий зміїний язик намагається висунутися як можна далі, намагаючись дістати до підборіддя (6 разів).

4. “Позіхання”. Сидячі, зручно розслабитися, опустити голову, широко розкрити рот. Не закриваючи його, вголос промовити “о-о-ох-хо-о-о-о”, позіхати (5-6 разів).

5. “Веселі плакси”. Імітування плачу, голосні схлипування, що супроводжуються різкими, переривистими рухами плеч і шумним вдихом без видиху (30-40 секунд).

Загартування сонячними променями.

Серед природних чинників загартування сонячне проміння є найбільш дієвим.

Дітям до 1 року життя сонячні ванни не рекомендуються, їх замінюють світло-повітряними ваннами. Дітям 2-3 років сонячні ванни треба проводити дуже обережно, строго дотримуючись встановлених правил. Тривале перебування дітей під час прогулянок під прямим сонячним промінням неприпустимо. Велику шкоду наносить організму дитини не дозоване користування сонячним промінням.

Найбільш сприятливий час прийому сонячних ванн – між 8 і 10 годинами. В цей час сонячна радіація найбільш багата ультрафіолетовим промінням, а температура повітря ще не дуже висока.

Сонячні ванни призначає лікар з урахуванням віку і стану здоров'я дитини. Дозування сонячних ванн здійснюється в калоріях, рекомендується починати з 2-3-х калорій, додавати щодня по 1-3 калорії і доводити до 15-30 калорій залежно від реакції дитини на опромінювання.

Вимірювання напруги сонячної радіації здійснюється за допомогою актинометрії, фотометрії й ін. Проте за відсутністю цих приладів в дошкільних установах користуються дозуванням сонячних ванн у хвилинах. Запропоновано ряд схем, в основі яких лежить поступове збільшення часу опромінювання (див. табл.).

Курс сонячних ванн не повинен перевищувати 25-30 ванн за літо, для слабких дітей – 20.

Сонячні ванни проводять у наступному порядку: 1) підготовча світло-повітряна ванна, 2) сонячна ванна, 3) завершальна світло-повітряна ванна, 4) водна процедура, 5) відпочинок у затінку.

Сонячні ванни проводяться на лежачках, розкладних ліжечках. Дитину укладають “ногами до сонця” так, щоб тіло, за винятком голови, було рівномірно освітлено. На голову дитини необхідно надіти білу панаму.

Для раціонального проведення сонячних і світло-повітряних ванн на території дошкільних установ будують спеціальні майданчики: солярій – майданчик для прийняття сонячних ванн, аерарій – для прийняття світло-повітряних ванн.

Дослідження показують, що літнього ультрафіолетового опромінювання у дітей недостатньо, і в осінньо-зимовий період настає ультрафіолетове голодування.

Цей недолік повинен бути компенсований застосуванням загального опромінювання дітей ультрафіолетовим промінням від штучних джерел випромінювання.

**Орієнтовна схема проведення сонячних ванн
для дітей дошкільного й раннього віку
(за Є.Д. Заблудовською)**

Номер ванни	Загальна тривалість ванн (у хвилинах)	
	Для дітей раннього віку	Для дітей дошкільного віку
1,2	2	4
3,4	4	8
5,6	6	12
7,8	8	16
9,10	10	20
11,12	12	24
13,14	14	28
15,16	16	32
17,18	18	36
19,20	20	40

Проводячи загартування, рекомендується використовувати різноманітні засоби, не обмежуватися вживанням якого-небудь одного (наприклад, повітряних і водних процедур). Позитивний ефект загартування може бути досягнутий тільки за умови дотримання основних правил загартування, режиму дня, раціонального харчування й догляду за дитиною.

До числа основних правил загартування відносяться: облік вікових, індивідуальних особливостей дитини, стану здоров'я і фізичного розвитку, систематичність, поступовість і облік емоційного стану дитини (дитина повинна бути в хорошому, життєрадісному настрої).

Врахування вікових і індивідуальних особливостей дитини, стан здоров'я і фізичного розвитку при проведенні загартування має особливо важливе значення. Тому лікар, медична сестра повинні дати висновок про стан здоров'я кожної дитини і віднести її в одну з трьох груп для проведення загартування.

Першу групу складають здорові діти, із якими можна проводити повний комплекс загартовуючих процедур.

До другої групи відносять дітей, що перенесли захворювання, їм на певний термін загартування відмінюють. З дітьми, що часто хворіють гострими респіраторними захворюваннями, катарами верхніх дихальних шляхів, з хронічним тонзилітом, з частковими пульпітами і періоститами, лімфаденітом, бронхітами, з підвищеною нервовою збудливістю загартовуючи процедури можна проводити, але з деякими обмеженнями: особливо обережно знижувати

температуру води, повітря, зменшувати тривалість процедур, проводити часткове обливання і обтирання, дуже обережно оголяти тіло.

До третьої групи відносять дітей з підвищеною температурою тіла при будь-якій етимології, що мають гострі і хронічні запальні захворювання, некомпенсовані і субкомпенсовані вади серця, з хронічними захворюваннями нирок.

Дітям, що прийшли після хвороби, а також з проявами втомленості, капризами, з погіршенням сну на декілька днів припиняють загартовуючі процедури, а потім починають їх із температури на 2-3° вище за досягнуту; крім того, зменшують тривалість процедур, оскільки адаптаційні властивості організму таких дітей понижені.

Загартовування повинне бути систематичним, проводитися день за днем, безперервно протягом усього року. Починати загартовування дітей можна у будь-яку пору року, але найбільш сприятливо в тепле.

Поступовість загартовування також має важливе значення. Тому необхідно поступово знижувати температуру повітря, води, поступово збільшувати тривалість процедури, щоб організм справився з цими змінами без функціональних порушень.

При проведенні загартовування потрібен постійний лікарський контроль за здоров'ям і фізичним розвитком дітей, за точністю вимірювання температури повітря в приміщенні, води, за чистотою приміщення, індивідуальним користуванням і зберіганням рушників, рукавичок для обтирання й ін.

Великої уваги вимагає лікарський контроль за реакціями дитячого організму на загартовування в ранньому дитинстві, у дітей, що раніше не піддавалися загартовуванню, а також в ослаблених.

Якщо дитина під час водної процедури або повітряної ванни мерзне й у неї з'являється «гусяча шкіра», тремтіння, то подальше зниження температури повітря або води треба припинити. Якщо дитина, що прийняла повітряну або сонячну ванну, стає млявою або збудженою, якщо у неї порушується правильний сон, знижується апетит, то це указує на негативний вплив процедур. В кожному такому випадку слід простежити за дитиною і при потребі зменшити дозування загартовуючих заходів або замінити загальне обливання – місцевим, а в окремих випадках навіть тимчасово від них відмовитися.

Результати щоденних наглядів медична сестра стисло записує в картку обліку окремих загартовуючих процедур, наприклад для обливання, повітряних ванн і т.д. (див. табл.).

Картка обліку загартування обливанням
Прізвище, ім'я дитини, вік

Місяць, число	Температура повітря у приміщенні	Температура води	Тривалість	Реакція	
				шкіри	загальна*

* Збліднення, почервоніння тіла, самопочуття хороше, дитина бадьора, охоче йде на процедуру або: дитина шулиться, у неї озноб, «гусяча шкіра», тремтіння, йде на процедуру неохоче, плаче.

Можна вести одну загальну картку обліку для всієї групи, але з віддзеркаленням індивідуальних призначень і обліку реакцій дітей на загартовуючі процедури.

Результати обліку необхідно аналізувати, дуже цінно обговорювати їх на зборах медичних працівників і вихователів.

Узагальнюючи все сказане про загартування дітей дошкільного віку, можна привести короткі комплекси загартовуючих заходів у різні режимні моменти, залежно від віку дітей, запропоновані Центральним інститутом вдосконалення лікарів.

Вік немовляти

1. Щоденне вологе прибирання приміщення, де знаходяться діти, багаторазове провітрювання, температура повітря 22-20°.

2. Коротка повітряна ванна (2-4 хв.) при кожній зміні білизни, сповиванні.

3. Повітряна ванна з масажем і гімнастикою, починаючи з 4 хв. в перші місяці життя і до кінця року час збільшується до 10-12 хв.

4. Умивання. Температура води в перші тижні життя 28°, до кінця 1 року її знижують до 20°.

5. Денний сон на відкритому повітрі 2-3 рази на день при температурі повітря від – 10 до +30°.

6. Загальна ванна при температурі води 37-36° тривалістю 5-6 хв. з подальшим обливанням при температурі води 35-34°.

7. Перебування в манежі на відкритому повітрі (влітку) або в добре провітреному приміщенні (узимку).

8. Улітку – перебування 2-3 рази на день під розсіяним промінням сонця протягом 3-4 хв. з поступовим збільшенням часу до 10 хв., взимку – ультрафіолетове опромінювання.

Вік від 1 року до 3 років

1. Температура повітря у кімнаті 19-18°, вологе прибирання приміщення, регулярне провітрювання.

2. Повітряна ванна в трусах під час вранішньої гімнастики й умивання.

3. Умивання. Температура води на початку загартування 20°, надалі її поступово знижують до 18-16°. Дітям старше за 2 роки мити шию, верхню частину тулуба й руки до ліктів.

4. Денний сон на відкритому повітрі при температурі повітря від – 15 до +30°.

5. Прогулянки 2 рази на день по 1,5-2 години при температурі повітря від – 15 до +30°.

6. Улітку – сонячні ванни тривалістю від 5-6 до 8-10 хв. 2-3 рази на день.

7. Загальне обливання і душ після прогулянки влітку і взимку після сну, початкова температура води 35-34° із поступовим зниженням до 24°.

8. Загальна ванна при температурі води 36° тривалістю 5 хв. з подальшим обливанням при температурі води 34° перед нічним сном 2 рази на неділю.

Дошкільний вік

1. Температура повітря в приміщенні, де знаходяться діти, 18°, багатократне провітрювання приміщення, щоденне вологе прибирання.

2. Повітряна ванна під час вранішньої гігієнічної гімнастики тривалістю 6-12 хв.

3. Умивання при температурі води 16-14° (миють шию, груди, руки вище за лікті), обтирання до поясу.

4. Денний сон на відкритому повітрі при температурі від – 15 до +30°.

5. Прогулянка 2 рази на день при температурі повітря від –15 до +30°.

6. Улітку – сонячні ванни тривалістю від 5-6 до 10-15 хв. 2-3 рази на день, взимку – ультрафіолетове опромінювання.

7. Загальне обливання або душ після прогулянки. Температуру води 34-33° із поступовим пониженням до 24°.

8. Обливання ніг водою перед денним сном. Температура води 33° із поступовим пониженням до 20-18°.

9. Загальна ванна при температурі води 35° із подальшим обливанням при температурі води 33° перед нічним сном 2 рази на тиждень.

Тема практичного заняття:
Умови й методика проведення загартовувальних процедур із дітьми дошкільного віку

Вивчити особливості умов і методів загартування дітей у різних вікових групах. З цією метою:

а) познайомитися з даними захворюваності за три місяці, графіком проведення загартовуючих процедур (відмітити дату початку процедур, їх систематичність, зміну температурного режиму);

б) вивчити умови, створені для проведення загартовуючих процедур;

в) виявити види загартування, що використовуються в дитячій установі;

г) оцінити організацію проведення загартовуючих процедур (тривалість процедур, послідовність, якість виконання окремих операцій, самостійність дітей);

д) виявити прийоми привчання дітей до загартовуючої процедури й виховання позитивного відношення до неї;

є) відстежити прояви дітей у процесі загартовуючих процедур: знання порядку дій, самостійність, взаємодопомога, емоційне відношення.

Методика виконання завдання. Студенти спочатку вивчають медичну документацію по одній віковій групі, потім проводять спостереження і колективне обговорення.

Список використаних джерел

1. Спирина В.Л. Природные факторы в воспитании дошкольников. – М.: Просвещение, 1977. – 61 с.

2. Данилевич Р.М. и Кривицкая Н.И. Закаливание ребёнка. В кн. Развитие движений ребёнка-дошкольника./Под. ред. М.И. Фонарёва. – М.: Просвещение, 1975. – 191-205 с.

3. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. – К.: Вища школа, 1973. – С. 68-89.

4. Маршак М.Е. Физиологические основы закаливания организма человека. Изд. 2-е. – М., 1965. – С. 93-159.

5. Ляшенко Г.І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. К.: Рад. школа, 1982. – С. 123-186.

Контрольні запитання

1. Які умови створені в дитячій установі для загартування?

2. Які види загартування застосовуються в дитячій установі, як вони поєднуються?

3. Яка результативність загартування?

4. Які методичні прийоми використовуються в різних вікових групах і як діти відносяться до загартування?

Тема лекції:
Особливості корекційно-оздоровчої роботи
в дошкільному навчальному закладі

План

1. Особливості оздоровчої роботи з дітьми, які часто хворіють.
2. Оздоровчий режим як умова правильної організації корекційно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі.
3. Регуляція рухової активності дітей у процесі корекційно-оздоровчої роботи.
5. Значення заходів загартування в роботі з ослабленими дітьми.
6. Оцінка ефективності оздоровлення ослаблених дітей.

1. Особливості оздоровчої роботи з дітьми, які часто хворіють.

Неабиякої уваги потребують діти, які часто хворіють.

Основою корекційно-оздоровчої роботи з ними є режим щадіння, а саме:

- створення сприятливого емоційно-психологічного мікроклімату (доброзичлива атмосфера спілкування дітей і дорослих, створення умов для самотності з улюбленою іграшкою чи книгою);

- збільшення, з урахуванням індивідуальних особливостей, тривалості денного сну (укладання таких дітей першими і підйом останніми) у спокійній обстановці;

- чітке додержання загального режиму зі своєчасною зміною різноманітних видів діяльності і чергування їх з відпочинком, з використанням ігор різної рухливості впродовж дня;

- в ліній період забезпечення максимального перебування дітей на повітрі з достатньою руховою активністю і збагаченням новими вміннями і навичками.

В режимі дня слід додержуватися фізичного навантаження різної інтенсивності. Навантаження великої інтенсивності повинні займати лише 10 – 15% від усього часу рухової діяльності дітей. При цьому частота серцевих скорочень (ЧСС) досягає рівня 150 – 170 ударів за хвилину. Це може бути під час проведення рухливих ігор, бігових вправ, стрибків тощо. Всі фізичні вправи з дітьми, які часто хворіють, проводяться в режимі середньої інтенсивності. При цьому ЧСС для дітей 3 – 4 років повинно складати 130-140 ударів за хвилину, для 5 – 7 річних – 140 – 150 ударів.

Більша частина фізичних навантажень повинна припадати на першу половину дня.

Неабиякого значення для оздоровлення дітей, які часто хворіють, набуває літній період.

В цю пору року ранкова гімнастика повинна проводитися на свіжому повітрі і включати крім загальнорозвивальних вправ повільний біг упродовж 3

хвилин. Ефективними є цільові прогулянки, а також екскурсії для старших дітей 1 – 2 рази на тиждень тривалістю не більше 30 – 40 хвилин. Тривалість подорожі для дітей 4 – 5 років – не більше 1,5 км, для дітей 6 – 7 років – 1,5 – 2 км в один кінець. Після кожних 10 – 15 хвилин подорожі слід зупинитися для відпочинку тривалістю 5 хвилин, а в пункті прибуття – 20 – 30 хвилин.

На активну рухову діяльність дітей у літній період слід відводити 3,5 – 4 години на день.

У літній період повітря є найдоступнішим чинником загартування, тому одяг під час прогулянки слід змінювати в залежності від погодних умов, а також часу дня, виду діяльності й індивідуальних особливостей дітей.

За наявності чистого трав'яного покриття або гладкого ґрунту діти можуть приймати повітряні ванни і грати у рухливі ігри босоніж. Крім цього, для ходіння босоніж на майданчиках для прогулянок можна обладнати спеціальну доріжку, яка складається з кількох ящиків, наповнених піском, камінцями, керамзитом тощо. Для того, щоб підвищити ефект загартування в теплі дні доріжку поливають водою.

2. Оздоровчий режим як умова правильної організації корекційно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі.

Неправильно розуміти режим як жорсткий розпорядок із обов'язковим повторенням певних моментів у певний час. Оптимальний диференційований оздоровчий режим – це діяльність, яка регулярно повторюється, але вона не інертна і монотонна. Вона є динамічною і такою, що змінюється в залежності від впливів середовища.

Оздоровчий режим повинен бути побудований:

- з урахуванням особливостей соматичного і нервово-психічного здоров'я дітей;
- біоритмологічного профілю;
- вікових особливостей;
- емоційного стану;
- зовнішніх чинників.

Серед багатьох біологічних ритмів провідну роль відіграють добові, індивідуальні прояви яких складають біоритмологічний профіль дитини.

Організація оздоровчого режиму повинна виходити насамперед із особливостей цього профілю, визначеного за показниками порівняльних характеристик розумової, фізичної працездатності впродовж дня, емоційної реактивності дітей з наступним їх розподілом на представників здебільшого “ранкового” або “вечірнього” типів. Згідно з цим регулюється навантаження на дітей.

Поряд із добовими ритмами важливу роль у визначенні стану здоров'я дітей відіграють сезонні ритми. Науковцями доведено, що збільшення кількості

респіраторних захворювань восени і навесні пов'язане з порушенням узгодженості ритмів, і, як наслідок цього, зниженням усталеності організму негативним впливам.

В період біологічної весни значною мірою зростає амплітуда біоритмів більшості функцій організму, тому що цієї пори року різко прискорюється хід зовнішнього астрологічного годинника: подовжується тривалість світового дня, сонячна активність, а також напруга магнітного поля Землі. Внутрішній біологічний годинник активно реагує на це: різко збільшується амплітуда більшості біоритмів. Як наслідок – підвищується збудженість нервової системи, скорочується кількість гормонів ендокринних залоз і шлунково-кишкового тракту. Оскільки навесні відбувається активна ендокринна перебудова, дитина стає менш стійкою до несприятливих впливів, у тому числі і до температурних змін.

Все це призводить до зниження імунітету, тому навесні спостерігається збільшення кількості захворювань верхніх дихальних шляхів і легенів, шлунково – кишкового тракту, алергічних захворювань.

Для вирішення цієї проблеми рекомендується розробка чотирьох сезонних оздоровчих режимів дня, які відрізняються тривалістю прогулянок, сну тощо.

3. Регуляція рухової активності дітей у процесі корекційно-оздоровчої роботи.

Рухова активність дітей дошкільного віку залежить від віку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, від рівня організації рухового режиму в дошкільному навчальному закладі.

Результати наукових досліджень засвідчують, що впродовж року добові об'єми рухової активності в ослаблених дітей значно нижчі, ніж у здорових дошкільників. Це дозволяє ще раз дійти висновку про необхідність існування в дошкільному навчальному закладі чотирьох сезонних оздоровчих режимів.

Однією з основних умов організації рухової активності ослаблених дітей є систематичне застосування циклічних вправ. Їх цінність підтверджується висновками гігієністів, які розглядають цей вид фізичних навантажень як найбільш важливу щодо оздоровлення частину рухового режиму.

Якщо враховувати, що для досягнення активного довголіття необхідні циклічні фізичні вправи, які повторюються систематично і багаторазово, то, без сумніву, такі вправи повинні бути одним із основних засобів фізичного виховання ослаблених дітей.

Науковцями доведено, що швидка ходьба, біг, стрибки, аеробіка, плавання сприяють збільшенню розумової і фізичної працездатності, поліпшенню емоційного стану, повноцінному фізичному і психічному розвитку дітей, зміцненню їхнього здоров'я.

Проте під час планування циклічних рухів необхідно дотримуватися таких вимог:

- регулювати навантаження не збільшенням дистанції, а шляхом систематичного повторювання рухів;
- навчити дітей правильного дихання;
- не допускати фізичного й емоційного перевантаження дітей і водночас формувати позитивний емоційний настрій.

4. Формування і корекція постави в системі корекційно-оздоровчої роботи дошкільного навчального закладу.

Формування правильної постави повинно посідати неабияке місце в роботі з фізичного виховання дошкільників. Причиною цього є той факт, що розвиток кістково-м'язової системи ще не завершено, а тому на багатьох ділянках вона складається з хрящової тканини. Цим обумовлено подальше зростання і у той же час м'якість кісток, що уможливорює порушення постави при неправильному положенні тіла. Неправильна поза є особливо небезпечною для малорухомих дітей, тому що м'язи, які утримують тіло у вертикальному положенні не розвиваються.

Розрізняють такі два види постави:

- правильна фізіологічна;
- патологічна.

Правильна фізіологічна постава характеризується не тільки гармонією пропорцій тіла, але й фізичною витривалістю дитини.

Для патологічної постави характерними є “відстаючі” лопатки, зведені плечі, асиметрії надплечій, сутулість. Найбільш серйозним порушенням опорно-рухового апарату є сколіоз.

Загальнофізіологічна дія вправ, їх правильне дозування забезпечує гармонічний розвиток м'язів дитини, створюють їх витривалість, яка дозволяє впродовж тривалого часу зберігати певну позу в просторі.

5. Значення заходів загартування в роботі з ослабленими дітьми.

Основними принципами загартування ослаблених дітей є:

- загартування слід проводити тільки за умов повного здоров'я дитини;
- перерва у загартуванні на 2 – 3 тижня і більше знижує опірність організму до простудних захворювань;
- неприпустимим є загартування за умов наявності у дитини негативних емоційних реакцій;
- загартування ослаблених дітей слід вести з ще більшою поступовістю, ніж здорових, методи загартування повинні бути ще більш індивідуалізовані.

Найбільш ефективними є нетрадиційні методи загартування.

6. Оцінка ефективності оздоровлення ослаблених дітей.

Основним критерієм оцінки проведених оздоровчих заходів є динаміка рівня захворюваності (кратність, тривалість і тяжкість захворювань) кожної дитини за рік.

Оздоровлення вважається ефективним, якщо захворюваність знижується не менш, ніж на 25%. Цей показник розраховується шляхом ділення числа дітей, які часто хворіють, знятих з обліку на загальне число дітей, які часто хворіють.

Одним із об'єктивних показників здоров'я дітей є показник кратності випадків гострих респіраторних захворювань. Аналіз може бути проведений методом порівняння даних захворюваності за 1 – 2 роки до проведення заходів загартування і такий же період часу після. При цьому слід пам'ятати про вікове зниження кількості випадків гострих захворювань у дітей (орієнтовно 10% на рік).

Саме тому більш вірогідним є метод “контрольної групи”. Для кожної дитини захворюваність повинна враховуватися за період її спостереження за середніми даними: загальної кількості захворювань на одну дитину за місяць, кількості ускладнених випадків і кількості днів, пропущених по хворобі одною дитиною за місяць. Шляхом ділення цих даних двох періодів або груп, що порівнюються одержуємо коефіцієнт профілактичної ефективності оздоровчих заходів.

Для більш поглибленого аналізу доцільно розподілити дітей, які часто хворіють (до і після оздоровлення), на чотири групи здоров'я.

Перша група – дитина перейшла із групи дітей, які часто хворіють, до групи дітей, які хворіють рідко або здорові.

Друга група – дитина перенесла на два і більше захворювання менше, ніж до оздоровлення, але за кількістю перенесених захворювань залишається в групі дітей, які часто хворіють.

Третя група – рівень захворюваності дитини до проведення і в період оздоровлення без змін.

Четверта група – після оздоровлення гострих захворювань стало більше, ніж до цього.

Ефективність проведених оздоровчих заходів оцінюється за кількістю дітей на кінець оздоровлення.

Крім цього, ефективність оздоровлення дітей, які часто хворіють, оцінюється за такими показниками:

- позитивна і відповідна віку динаміка фізичного (ріст, вага) і нервово – психічного розвитку (сон, апетит, емоційний стан);
- стійка нормалізація показників функціонального стану організму дитини (гемоглобін, ЧСС тощо);
- відсутність ускладненого протікання гострих респіраторних захворювань;

- зменшення кількості днів, пропущених у зв'язку з хворобою однією дитиною на рік.

Тема практичного заняття:
Особливості організації корекційно-оздоровчої роботи
в дошкільному навчальному закладі.

План

1. Інформація керівництва дошкільного навчального закладу щодо програм, за якими здійснюється освітній процес, контингенту дітей.
2. Ознайомлення з умовами, створеними в дошкільному навчальному закладі для здійснення корекційно-оздоровчої роботи з дітьми.
3. Аналіз захворюваності дітей.
4. Спостереження корекційно-оздоровчої роботи з дітьми.
5. Аналіз ефективності корекційно-оздоровчої роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі.
6. Підбиття підсумків.

Список використаних джерел

1. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – С.35 – 75.
2. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. – Запоріжжя: ЛПС.Лтд, 2001. – С.223 – 239.
3. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления // Дошк. восп. – 2001. - № 12. – С. 10 – 23.
4. Кузнецова М. Соврменные пути оздоровления дошкольников // Дошк. восп. – 2002. - №11. – С. 14 – 19.

Контрольні запитання

1. Розкрийте особливості оздоровчого режиму в дошкільному навчальному закладі.
2. Сформулюйте вимоги до організації рухової активності ослаблених дітей.
3. Чому саме для ослаблених дітей формування патологічної постави є особливо характерним?
4. Сформулюйте принципи загартування ослаблених дітей.
5. Розкрийте методи оцінювання ефективності корекційно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі.

Навчальне видання

Григоренко Галина Іванівна
Денисенко Неля Федорівна
Коваленко Юлія Олексіївна
Маковецька Наталія Валеріївна

Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі

Навчальний посібник

Рецензент

К.Л. Крутій, канд. пед. наук, зав. кафедрою
дошкільної освіти ЗОППО

Відповідальний за випуск

Н.В. Маковецька, канд. пед. наук, доцент
кафедри теоретичних основ фізичної культури
ЗНУ

Коректор

С.Б. Парій