

Фізичний розвиток дитини - важлива функція ДНЗ. Сьогодні йдеться мова в програмі ДНЗ вже не про фізкультуру, як таку, а про фізичний розвиток в цілому, що передбачає розвиток рухової активності, фізичних якостей дошкільників, знання свого тіла, його функцій, призначення його основних частин, можливостей організму, вміння бути домірним до нього, розвиватися в межах індивідуальних можливостей, власного потенціалу. Треба досконало знати сьогодні стан здоров'я кожного вихованця (фізичного, психічного, духовного, соціального), особливості його розвитку, щоб створити найбільш сприятливі умови для гармонійного розвитку малюка, його фізичної пристосованості до навколишнього життя.

Одне з головних завдань дошкільного закладу - створити найсприятливіші умови для правильного фізичного розвитку дитячого організму, для підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового та систематичного загартування дітей з активним використанням здоров'язбережувальних технологій; зберігати і зміцнювати фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я дітей, підвищувати їх фізичну і розумову працездатність, розвивати кожну дитину за її індивідуальною природною програмою.

Які ж фактори виховання і навчання можуть призвести до погіршення здоров'я дітей дошкільного віку? Це: (за С. Гозак, канд. мед. наук. співробітник АМНУ)

- нерациональна побудова режиму дня, рухового режиму дітей при 10,5 годинному режимі роботи ДНЗ;

- тривала вимушена поза дітей під час занять в умовах низького рівня освітлення приміщень і робочих місць, неякісного повітря, не ергономічних меблів (які не відповідають ростові та функціональним особливостям дітей), що призводить до зниження гостроти зору, порушень постави, зниженого загального тону організму дітей;

- переповнення груп дітьми;

- гіподинамія дітей (малорухомість), тривалий вплив на них шумових та голосових стресорів;

- відсутність систематичності в проведенні загартовувальних процедур, інших фізкультурно-оздоровчих (традиційних і нетрадиційних) заходів;

- перегрівання дітей, їх нерациональний одяг при температурі $+18^{\circ}$ - 20° С;

- скорочення тривалості прогулянок;

- надмірне захоплення методиками інтелектуального розвитку, раннє навчання читання, володіння комп'ютерною грамотою, вивчення іноземних мов тощо;

- перевантаження дітей заняттями;

- навчання та виховання дітей за традиційною моделлю, без врахування головних аспектів особистісно орієнтованого підходу тощо.

Як наслідок, у дітей формуються неврози, психологічні розлади, порушення постави, погіршення функції зору, розлади імунної системи, часті ГРЗ.

Режим дня в ДНЗ має бути досить обґрунтованим, виваженим, гнучким, але незмінними завжди є прогулянки, прийом їжі, сон дітей. Режимом забороняється затягувати організовану навчальну діяльність, яка розпочинається о 9.00 год, в групах раннього віку більше як на 30хв, молодшого дошкільного віку - 45хв, середнього дошкільного віку - до 1 год, в старших групах - до 1,5 год (якщо зранку 3 заняття).

Правильним режим дня вважається лише тоді, коли він попереджає розвиток втоми, підвищує загальну опірність організму, забезпечує емоційний психологічний комфорт дітей протягом дня.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ включає досить великий перелік різноманітних і життєвоважливих заходів. Основою цієї системи залишається руховий режим. В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності в дошкільному закладі для дітей раннього віку становить до 2 год 20хв, для дітей молодшого дошкільного віку - 3-4 години, середнього дошкільного віку - 4 год 20хв, старшого дошкільного віку - 4,5 год (для шестирічок - до 5 год)

Великого значення надають руховій активності дітей вже вранці, оскільки в цей період малята ще мляві, загальмовані: слід провести дві-три рухливих гри (гри або вправи спортивного характеру) відповідно до пори року, погодних умов, інтересів дітей, їхнього фізіологічного стану; ранкову гімнастику (з елементами загартування) тривалістю 6-12хв (залежно від віку) під музичний супровід, з використанням дрібного фізкультурного інвентаря, іграшок, природного матеріалу; динамічну (фізкультурну) паузу між заняттями (до 10хв); самостійну ігрову та рухову діяльність дітей; фізкультурні навчальні заняття (тричі на тиждень) і фізичні вправи на свіжому повітрі на першій прогулянці (двічі на тиждень).

Ранкова гімнастика проводиться з 8.00 до 8.30 год. Комплекси ранкової гімнастики добирають так, щоб різні види гімнастичних вправ поступово охоплювали всі великі та дрібні м'язи, а напруга в них постійно збільшувалася, переходила від однієї групи м'язів до іншої, створюючи в організмі дитини оптимальні навантаження. Тому ранкову гімнастику починають з динамічних рухів: різновидів ходьби, бігу, підстрибувань, які виконуються в помірному темпі з переходом на середній і швидкий. Потім діти виконують загальнорозвивальні вправи - для розвитку м'язів верхніх кінцівок і лопаткової ділянки, м'язів спини, живота, нижніх кінцівок. Для розвитку гнучкості хребта та зміцнення його м'язів, зняття напруження та втоми іноді виконують вправи з вихідного положення лежачи - з різними рухами тулуба, рук і ніг.

Кількість вправ ранкової гімнастики завжди має бути оптимальною для відповідних вікових груп: 3-4 вправи для дітей першої молодшої групи, 4-5 - для другої молодшої групи, 5-6 - для середньої групи, 6-7 - для старшої групи. Кількість повторень складає: 4-5 разів для дітей першої молодшої групи, 5-6 разів - для другої молодшої групи, 6-8 разів - для середньої групи, 8-10 разів - для старшої групи. Паузи між вправами повинні становити 10-15сек. Чітко дозуються частини ранкової гімнастики. Вступна частина триває 1-2хв, основна - 5-6хв, заключна - 1-1,5хв. Основні рухи ранкової гімнастики теж регламентуються у часі. Ходьба - 1-1,5хв, біг - 35-45сек, стрибки - 24-28сек. Тривалість ранкової гімнастики: в першій молодшій групі - 4-5хв, в другій молодшій групі - 5-6хв, в середній групі - 6-8хв, в старшій - 8-10 хв

Основними умовами ефективності проведення ранкової гімнастики є:
відповідна температура повітря в приміщенні - +14-15⁰С (старший дошкільний вік), +15-16⁰С (молодший дошкільний вік);

вільний доступ свіжого повітря (при відчинених кватирках);

раціональний одяг дітей;

достатність фізичних навантажень (кількість вправ відповідно до вікової групи, їх послідовність - "від голови до ніг", дозування відповідно до вікової норми, зміна вихідних положень, темп виконання, регулювання дихання, чіткість пояснень, вказівок та команд).

Фізкультурні заняття - найефективніша форма оптимізації рухового режиму в ДНЗ. Тривалість фізкультурних занять в дошкільних групах: в першій молодшій групі - 15 хв, в другій молодшій групі - 15-20 хв, в середній групі - 20-25 хв, в старшій групі 25-30хв. Найоптимальнішим є фізкультурне заняття побудоване за типовим планом: вступна, основна, заключна частини.

Вступна частина має бути короткою (від 2-3хв до 5-6хв в залежності від віку). Завдання вступної частини - викликати інтерес та емоційний стан до заняття, активізувати увагу, підготувати організм до фізичного навантаження. Дітям пропонують знайомі вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, пов'язані з орієнтуванням в просторі. До таких вправ відносяться: різні шиккування в шеренгу (по одному, двоє, троє, четверо), ходьба різних видів (навшипінки, на п'ятках, на зовнішній стороні ступні, навприсядки), біг з різними завданнями (поворотом за вказаним напрямком, зміною ведучих, темпу). Закінчують вступну частину шиккуванням в шеренгу чи коло.

Завдання основної частини - навчити виконувати загальнорозвивальні вправи, ознайомити з технікою виконання нових вправ, повторити вправи та рухи, які вже відомі.

Після цього проводять рухливу гру. Для зацікавлення загальнорозвивальні вправи пропонують з дрібним інвентарем: прапорці, гімнастичні палки, обручі, хустинки, м'ячі, кубики тощо. Першими виконуються вправи для розвитку м'язів плечового пояса, з метою формування правильної постави; другими - вправи для розвитку черевного преса та ніг; третіми - вправи для розвитку м'язів спини та гнучкості хребта. Тривалість основної частини залежно від віку: 12-14хв в першій молодшій групі, 15-17хв - в другій молодшій групі, 18-20хв - в середній групі, 20-23хв - в старшій групі.

Заключна частина заняття включає ходьбу в інтенсивному темпі з поступовим зменшенням його. Ходьбу іноді замінюють малорухливою грою чи хороводною грою. Навантаження знижується, щоб зменшити зсув у показниках серцево-судинної та дихальної системи і наблизити їх до вихідних даних.

Рухливі ігри - основна рухова діяльність. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, розвитку фізичних якостей, моторики і рухових навичок, вихованню рис характеру. В грі рухи виконуються в різних ігрових ситуаціях, що сприяє вдосконаленню рухових навичок, розвитку координації рухів, вихованню спритності, сміливості. Тривалість заключної частини заняття в залежності від віку становить: 2-3хв - в першій молодшій групі, 3-4хв - в другій молодшій групі, 4-5хв - в середній групі, 5-6хв - в старшій групі. Зміст і навантаження заключної частини фізкультурного заняття багато в чому залежить від моторної щільності основної частини і характеру рухливої гри. Якщо її перебіг відбувається у швидкому, інтенсивному темпі, тривалість заключної частини подовжують. Крім малорухливої гри, в такому разі, організують спокійну ходьбу. Важливим показником заключної частини вважається заспокоєння дихальної та серцево-судинної системи через 3-5хв після закінчення заняття. Слід пам'ятати, що фізкультурні заняття повинні викликати в дітей почуття легкого стомлення, яке незабаром проходить (незначне почервоніння шкіри, незначна пітливість, трохи прискорене дихання, відсутність скарг на втому). Важливим показником ефективності фізкультурного заняття вважають його моторну щільність.

Інноваційні види фізкультурних занять:

- традиційне фізкультурне заняття (комплексне);
- домінантне заняття (загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, смуга перешкод або ж переважає один з видів основних рухів);
- сюжетні заняття (за зрозумілими та цікавими для малят сюжетами з казок, оповідань);
- заняття з використанням елементів ха-тха-йоги;
- заняття з використанням елементів коригувальних вправ (для профілактики плоскостопості та постави);
- заняття з елементами силових вправ (для хлопчиків): лазіння по канату, перенесення м'яча вагою в один кг і т.д.;
- заняття на розвиток гнучкості, пластики, з елементами аеробіки (для дівчаток);
- заняття на розслаблення на основі психогімнастики;
- заняття-гра (на основі рухливих ігор);
- заняття з елементами баскетболу (волейболу, футболу, хокею);
- заняття-казка (за сюжетом знайомої казки);
- лікувально-оздоровчі заняття (з елементами точкового масажу, вдихання фітоароматів, з використанням ігор-медитацій, психогімнастики, пальчикової гімнастики);
- фізкультурно-валеологічне заняття;
- «школа м'яча» (загальнорозвивальні вправи, основні рухи та рухливі ігри, ігри-естафети з м'ячем);
- горизонтальний пластичний балет ("пластик-шоу") за методикою М.Єфименка;
- тренувальне заняття (на закріплення певних видів основних рухів, техніки їх виконання);
- заняття-похід (заняття туризмом у день пішохідного переходу);

заняття, побудоване на музично-ритмічних рухах (різноманітні види ходьби та бігу під музичний супровід, з виконанням танцювальних рухів; загальнорозвивальні вправи проводяться у вигляді ритмічної гімнастики; замість рухливої гри - музична гра, таночок);

заняття з інтегрованим підходом до вирішення навчальних завдань (заняття з елементами інтеграції з чітким дотриманням його оздоровчої спрямованості);

діагностичне (контрольне) заняття (1 раз в квартал та в кінці навчального року);

комплекс занять під назвою "Малі олімпійські ігри".

Важливий оздоровлювальний ефект закладений у правильному доборі виду фізкультурних занять на свіжому повітрі. В дошкільному закладі використовують різні види таких занять:

3-4 основні рухи, 2-4 рухливі гри, ходьба та біг, заключна ходьба;

3-4 основні рухи, 2-3 гри спортивного характеру (спортивні вправи);

3-4 основні рухи, 2-3 рухливі гри за одним сюжетом (рухлива ігрова композиція);

10-12 вправ імітаційного характеру, 2-4 хороводні гри;

2-3 спортивні гри;

5-7 рухливих ігор, об'єднаних ігровим сюжетом;

пішохідний перехід.

Тривалість фізкультурних занять на свіжому повітрі така ж сама як і фізкультурних занять у спортивному залі.

Особливу увагу необхідно приділяти організації фізкультурно-оздоровчих прогулянок у різні пори року. Такі прогулянки проводять у першій половині дня 1 раз на тиждень у ті дні, коли немає заняття з фізкультури. На таких прогулянках використовують різні оздоровчі технології в поєднанні з фізкультурними складовими з метою фізичного розвитку дітей, поліпшення тренуваності організму, підвищення його захисних реакцій й опірності шкідливим факторам.

Орієнтовна структура фізкультурно-оздоровчої прогулянки:

ігровий момент;

спостереження та праця у природі;

різні види ходьби та біг;

загальнорозвивальні вправи;

основні рухи та спортивні вправи;

рухливі, спортивні, народні ігри;

оздоровчі технології (дихальна гімнастика, самомасаж (щічок, носика, долоньок, пальчиків), пальчикова гімнастика, психогімнастика, різноманітні прийоми загартування тощо);

самостійна рухова діяльність дітей.

Іноді така прогулянка має певний сюжет: «В гостях у клена», «В гостях у берізки», «Пернаті друзі», «Пожежні на навчанні», «Ми - діти козацького роду» та ін. Слід творчо підходити до проведення фізкультурно-оздоровчих прогулянок: максимально використовувати природний матеріал (сніжки, крижинки, камінці, палички, шишки, листочки тощо), нестандартне обладнання (пластикові пляшки, поролонові цеглинки, куби, палиці тощо), обладнання фізкультурного майданчика (автомобільні шини, колода, ворітця, драбини, ліани, гірки), спортивний інвентар та іграшки (лижі, санчата, ключки, велосипед тощо).

Два рази в тиждень на першій прогулянці із середньої групи можна проводити оздоровчий біг, тривалістю в 3-4хв.

Особливої підготовки потребує організація пішохідного переходу (дитячий туризм, заняття-похід). Основна мета пішохідних переходів - оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових навичок в природних умовах та розвиток фізичної витривалості.

Підготовка до пішохідного переходу:

1. Визначення мети переходу.

2. Розроблення маршруту.
3. Продумування способу пересування (пішки, на санках, на велосипеді, на лижах).
4. Визначення місць для відпочинку.
5. Підбір фізичних вправ, які будуть використовуватися на шляху.
6. Планування рухової діяльності на кінцевому пункті.
7. Підбір необхідного обладнання, інвентарю, перевірка його цілісності.
8. Попередження заздалегідь батьків і дітей про пішохідний перехід (щоб правильно дитину одягнути та взути).
9. Перевірити, як одягнені діти, чи зручне взуття.
10. Правильно розставити дітей (по одному або парами): попереду діти - із середнім темпом ходьби; всередині - повільних дітей із швидкими, менш організованими та дисциплінованими; позаду - найбільш організованих дітей.

Методичні рекомендації до проведення пішохідного переходу:

1. Пішохідний перехід планувати лише у дні, коли немає фізкультури.
2. Основне завдання переходів: зміцнити здоров'я дітей, запобігти гіподинамії, вдосконалити рухові навички у природних умовах, розвивати фізичну витривалість.
3. Пішохідні переходи (дитячий туризм, прогулянки-походи) проводяться з II молодшої групи. Їх тривалість становить:
 - в II молодшій групі 15-20хв в один бік;
 - у середній групі - 20-25хв в один бік;
 - у старшій групі - 25-30хв в один бік.
4. Під час пішохідного переходу діти виконують різновиди ходьби та бігу; основні рухи в природних умовах: ходять і бігають між деревами, переступають з кореневища на кореневище, метають шишки у стовбур дерева, стрибають з пеньків тощо; грають у рухливі ігри.
5. Під час відпочинку (5-10хв) спостерігають у природі: за комахами, метеликами, птахами тощо; грають у спокійні ігри, виготовляють саморобку з природного матеріалу.
6. Довжина шляху в один бік не повинна перевищувати для дітей II молодшої та середньої групи - 1,5км, для старшої групи до 2км. Після кожних 15хв. ходьби потрібно робити короточасні (4-5хв.) зупинки для відпочинку дітей.

Програма пішохідного переходу (дитячого туризму, прогулянки-походу):

- виконання різноманітних завдань по дорозі;
- подолання смуги перешкод;
- театралізовані ігри, співи, хороводи;
- відпочинок;
- різноманітні конкурси, ігри-естафети, змагання тощо.

Якщо виділити окремо рухову активність дітей на прогулянках, то варто зазначити, що вона повинна становити на кожній з них: у ранньому віці - 30-35хв, в молодшому дошкільному віці - 35-40хв, в середньому дошкільному віці - 40-45хв, в старшому дошкільному віці - 45-50хв. На денну та вечірню прогулянку планують по три-чотири гри різної рухливості. При цьому першу гру розпочинають через 10-15хв після початку прогулянки, коли діти дещо адаптуються до погодних умов та активізуються фізіологічні функції організму дітей перед руховою діяльністю.

Руховий режим у ДНЗ насичують протягом дня різноманітними рухливими іграми. В усіх вікових групах вони повинні добираються відповідно до теми навчально-виховного блоку тижня та підтеми дня, і посідати важливе місце як самостійна форма роботи з фізвиховання.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект рухливих ігор забезпечується правильним добром їх відповідно до віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості, стану працездатності, базових рухів в іграх та їх впливу на різні м'язові рухи і системи організму, пори року та погоди, місця в режимі дня та місця проведення, а також обов'язковим педагогічним керівництвом, дотриманням оптимальних навантажень, введенням до рухового

режиму різних видів ігор (сюжетних, безсюжетних, змагального, естафетного характеру, атракціонів, спортивних ігор і забав, ігор з елементами спортивних вправ). Мотивацію ігрової діяльності продумують обов'язково. Обов'язковий також і її підсумок, де аналізується рухова активність кожної дитини та рівень виконання нею правил. Вже в молодшому дошкільному віці навчають дітей ігор-естафет з м'ячем (естафета передачі м'яча один одному різними способами: обома руками знизу, від грудей, із-за голови і ловіння його на відстані 1,5-2м). Кількість повторень рухливої гри на фізкультурному занятті - 3-4 рази, на прогулянці - 4-5 разів.

Вечірня прогулянка, як і денна, - важлива структурна частина загального рухового режиму. Її структурними компонентами завжди є: 3-4 рухливих гри (музично-рухливих гри, таночки) із середнім характером рухливості. Нові рухливі ігри розучують в усіх вікових групах на фізкультурних заняттях та на вечірній прогулянці.

Види рухливих ігор (за І.В. Лущик):

Розвивальні (проводять щоденно протягом 15 - 20хв);

Навчальні (проводять на фізкультурних заняттях: ігри з ходьбою, бігом, рівновагою; ігри з повзанням і лазінням; ігри з киданням та ловінням предметів; ігри зі стрибками; ігри на орієнтування в просторі; зимові ігри (катання на санчатах, лижах, ковзанах);

Лікувальні (для оздоровлення і профілактики захворювань);

Розважальні (для підняття загального життєвого тону).

Широкого впровадження у практиці роботи дошкільних закладів набувають лікувальні рухливі ігри, які ретельно добирають для дітей кожного вікового періоду. Вони проводяться протягом 3 - 4 місяців по 2 - 3 рази на день, і лише за цієї умови мають оздоровчий ефект у профілактиці захворювань дихальної, серцево-судинної системи та в період перенесених інфекційних захворювань.

Лікувальні рухливі ігри проводять як у груповому приміщенні, так і на свіжому повітрі з метою загартування організму дітей та зміцнення їхнього імунітету.

Приклади лікувальних рухливих ігор для оздоровлення та профілактики захворювань дихальної системи:

«Надуємо кульку» (формування глибокого дихання; відновлення носового дихання);

«Дударики - дударі» (тренування навички правильного носового дихання: глибокий вдих носом - різкий видих ротом);

«Здуваємо сніжинку» (тренування навички правильного носового дихання: глибокий вдих носом - сильний подовжений видих ротом);

«Косарики - косарі» (формування правильного ритмічного дихання: переведення рук махом убік праворуч - вдих, ліворуч - видих);

«Поїзд» (покращення функції дихання: повільне дихання під час ходьби - прискорене дихання під час бігу).

Приклади лікувальних рухливих ігор для оздоровлення та профілактики захворювань серцево-судинної системи:

«Барабанщики», «Пальчик об пальчик», «Ложкарі», «Граємо в бубон», «Клоуни - веселуни», «Петрушки» та ін. (виконання дій за командою; розвиток координації рухів рук; зміцнення гальмівних реакцій; врівноваження нервових процесів).

Сьогодні одним із універсальних методів роботи визнано використання рухливих ігор з інтелектуальним навантаженням, які у комплексі поєднують завдання фізичного та інтелектуального розвитку дошкільника. Такі рухливі ігри використовуються на заняттях з різних розділів програми і в повсякденному житті. Їх мета: активізація, закріплення, узагальнення набутих знань, умінь та навичок і зміцнення фізичного розвитку дітей. Рухливі ігри з інтелектуальним навантаженням проводять для того, щоб не залишати дитину досить довго у статичному положенні на заняттях; щоб замість звичайної короткотривалої фізкультхвилинки провести триваліший рух та урізноманітнити його, не виходячи за межі тематики заняття; щоб підтримувати у дітей інтерес до інтелектуальної роботи.

Приклади рухливих ігор з інтелектуальним навантаженням, спрямованих одночасно на фізичний розвиток дітей і підготовку їх до опанування грамоти, розвитку мовлення:

ігри, спрямовані на формування і закріплення вміння ділити слова на склади: «Весело крокую і склади рахую», «Розумний потяг», «Чапля і жабенята»;

ігри, спрямовані на формування і закріплення вміння визначати наголошений склад у слові: «Зберемо врожай», «Мандрівники», «Розірви ланцюг»;

ігри, спрямовані на формування і закріплення вміння здійснювати звуковий аналіз слова: «Хто швидше?», «Ланцюжок слів», «Струмочок», «Сніжки»;

ігри, спрямовані на формування і закріплення умінь синтезувати звуки: «День - ніч», «Дід Звукоїд» тощо.

Для підтримки працездатності дітей у подальшій активізації діяльності використовуються і проводяться фізкультурні хвилинки на заняттях, пов'язаних з напруженою інтелектуальною діяльністю, тривалість яких 2-3хв.

Основні вимоги до підбору вправ для фізкультхвилинки:

вправи повинні відповідати віковим особливостям дітей, бути простими, цікавими, доступними, мати ігровий характер, бути зручними для виконання на обмеженій площині, емоційними та досить інтенсивними;

вправи повинні бути знайомими дітям, щоб не витратити час на їх розучування та пояснення;

комплекс вправ повинен спрямовуватися на основні великі м'язові групи і знімати статичну напругу під час сидіння;

обов'язково потрібно використовувати такі вправи, як потягування, виправлення та вигинання хребта, розпрямлення грудної клітки, вправи високої інтенсивності (присідання, біг на місці, стрибки);

остання вправа повинна спрямовуватися на зниження фізичного навантаження (повільне піднімання рук, глибокий вдих та видих).

Між заняттями можна проводити інтегровані фізкультурні паузи (динамічні перерви), тривалістю 5-10хв, пов'язані з тематикою навчально-виховного блоку та темою дня. Їх можна проводити у фізкультурній залі, в груповій кімнаті, на майданчику. У комплексі фізкультурних пауз доцільними є вправи з м'ячем, ходьба по колоді, стрибки через скакалку, вправи з підлізанням, лазінням, ковзанням, що сприяють розвитку м'язів тулуба, гнучкості та рухливості хребта. Фізкультурні паузи можуть бути комбінованими і складатися з комплексу загальнорозвивальних вправ та рухливих ігор. В кінці комплексу обов'язковими є вправи на розслаблення. У комплексах можна використовувати пантоміми, рухові шаради, при цьому діти фантазують, створюють певні образи. Можна запропонувати їм самостійно придумувати вправи імітаційного характеру і відтворювати їх в міміці та пантомімі. У фізкультурній паузі використовують також вправи ритмічного характеру, гімнастику-аеробіку, рухливу гру. Фізкультурна пауза закінчується за 2-3хв до початку наступного заняття. Тривалість фізкультурної паузи - в першій-другій молодшій групі 5-7хв, в середній - 7-8хв, в старшій - 8-10хв.

Ще однією з активних форм відпочинку дітей є гімнастика для очей, яку проводять щоденно протягом 1-2хв в молодшому дошкільному віці та 2-3хв - у старшому дошкільному віці. Однак слід пам'ятати, що гімнастика для очей дітям з вадами зору не бажана, тут потрібен обережний медичний підхід. Цей вид гімнастики допомагає зняти напругу очей, дати можливість притоку кисню до них та відпочити.

До загальних загартувальних заходів відносять денний сон дітей, який проводять при відкритих фрамугах чи кватирках при температурі повітря у спальні +15⁰ - 16⁰С. Одяг дітей для сну - тепла сорочка з довгими рукавами або піжама (діти вкриті вовняною ковдрою).

Зняти залишки гальмування в корі півкуль головного мозку і налаштувати дитячий організм на активну і продуктивну діяльність, вплинути на стан постави і склепіння стоп ніг одразу після відпочинку допомагає гімнастика після денного сну. В дошкільному

навчальному закладі використовують такі її види: гігієнічна гімнастика після денного сну, повітряні ванни в русі, коригуюча гімнастика.

Гігієнічну гімнастику після денного сну проводять в усіх вікових групах після поступового підйому із дотриманням спокійної обстановки, відповідних гігієнічних умов, часто з використанням музикотерапії: у спальній кімнаті (на ліжках, біля них); з виходом до групової кімнати чи зали, яка близько біля групи. До комплексу такої гімнастики обов'язково вводять загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи (зі зміною вихідних положень) та спеціальні вправи для формування стопи та постави. Кількість та дозування вправ така сама, як і на ранковій гімнастиці (можна дещо скоротити).

Повітряні ванни в русі - це та ж сама гігієнічна гімнастика, але одночасно поєднана з повітряною ванною, яка передбачає поступове зниження температури повітря у приміщенні під час її проведення відповідно до встановлених норм загартування. Одяг дітей - майка, трусики. Повітряні ванни проводять при температурі $+17^{\circ}\text{C}$ - 18°C з поступовим зниженням температури повітря в приміщенні до $+11^{\circ}$ - 12°C . Тривалість повітряних ванн - 20 - 30хв.

Коригуюча гімнастика - проводиться за потребою з метою корекції (виправлення) порушень постави та плоскостопості. Комплекс складається із спеціальних вправ та коригувальних елементів, призначених для виправлення певних вад постави (сколіозів, лордозів, кіфозів, сутулості тощо) та стопи. Коригуючу гімнастику бажано проводити з використанням великого і дрібного обладнання та інвентарю, добираючи допустимі вихідні положення для тулуба, рук, ніг. З II молодшої групи варто активно використовувати на профілактику постави ходьбу з торбинкою на голові масою 300г.

Важливе місце у фізкультурно-оздоровчій роботі відводиться дихальним вправам. Ці вправи примушують працювати більшу частину легень, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить у кров, а отже - запобігають розумовій та фізичній втомі. Виконання дихальних вправ повинно бути регулярним з раннього віку. Вони зміцнюють м'язи живота, грудної клітки, поліпшують перистальтику, кровообіг, серцеву діяльність. Під час виконання загальнорозвивальних вправ, ходьби, бігу весь час звертаємо увагу на те, чи правильно дитина дихає: вдих робиться через ніс, видих - ротом, спокійно без поштовхів, губи складені трубочкою для створення опору повітря. Дітей варто вчити під час випрямлення тулуба завжди робити вдих, а під час його згинання (вперед, в сторони, назад) - видих. Дихальні вправи можна робити лежачи, сидячи, стоячи. Найкраще навчати дітей дихання з вихідного положення сидячи.

Види дихальної гімнастики:

1. Гармонійно повне дихання (вдих і видих плавні, без затримок).
2. Ритмічне дихання (під час ходьби: вдих на один крок, видих на другий; вдих на два кроки, видих на наступні два кроки).
3. Очищувальне дихання (для відторгнення слизу з дихальних шляхів: вихідне положення - прямо, ноги на ширині плечей. На раз - руки витягнути назовні вгору, підтягнутися на носочки, зробити глибокий вдих. Затримати дихання. На два - енергійний видих нахилившись вперед, руки донизу ("х-ха"). Випростатися і відпочити на 2-3 вдихи-видихи).

І.В.Лущик надає важливого значення навчання дошкільників чотирифазових дихальних вправ, що поділяються на однакові за тривалістю етапи: «вдих - затримка - видих - затримка». Спочатку кожний з них може становити 2-3сек із поступовим збільшенням до 7сек. Правильне дихання - це повільне, глибоке, діафрагмове дихання (за якого легені заповнюються від найнижчих відділів до верхніх). Відпрацьовування дихальних вправ найкраще починати зі стадії видиху, після чого, витримавши природну паузу і дочекавшись моменту, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити приємний, глибокий, без напруження вдих носом. Дихальна вправа виконується 3 - 5 разів (див. І.В.Лущик «Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота». - Х.: Вид-во «Ранок», 2007р.).

Загартувальні процедури є невід'ємною складовою всієї фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі, і їх розпочинають, як правило, в теплу пору року. Для

масового використання в режимі дня різних вікових груп рекомендується традиційне загартування: повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон при відкритих кватирках), водою (місцеві і загальні контрастні обтирання та обливання рук, ніг, умивання тощо), сонцем (сонячні ванни) відповідно до розроблених принципів, норм та методик. Нетрадиційні загартувальні процедури (ходіння босоніж в групі, по вологих килимках з додаванням розчину морської солі, йоду, відвару трав; полоскання горла (трав'яними відварами, розчинами солі, соди, йоду, лимонного соку та прохолодною водою), та спеціальні лікувально-профілактичні заходи (сеанси ароматерапії, арт-терапії, кольоротерапії, фітотерапії, танцетерапії, гімнастика для очей, масаж, самомасаж, пальчикова гімнастика, психогімнастика, ігри-медитації, фізіотерапевтичні процедури, релаксація (вправи на розслаблення), вживання фітонцидів тощо) вводимо до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників здоров'я дитини.

У фізичному вихованні дошкільників вагоме місце посідають Дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей. Їх мета - активна участь всієї групи у запропонованому заході, розвиток фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності.

День здоров'я проводять один раз на місяць, основна мета якого - охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Заходи проводяться протягом усього періоду дня: зранку - ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізкультури, бесіди про здоровий спосіб життя тощо. Інші навчальні заняття в цей день не проводяться. Під час прогулянки планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах, розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння), рухливі ігри тощо. Протягом всього теплого періоду року в День здоров'я проводять піший перехід, який за часом займає всю прогулянку. В День здоров'я планується також фізкультурне свято чи розвага. Хоча навчальні заняття в цей день не проводяться, плануються різні бесіди, читання художньої літератури, театралізації, самостійна художня діяльність тощо на теми здорового способу життя.

Тижні фізкультури проводять один раз в квартал. Тематика Тижня фізкультури однакова для всіх вікових груп, наприклад:

Понеділок «Як здоров'я хочеш мати - про здоров'я треба дбати»;

Вівторок «Сонце, повітря і вода - наші кращі друзі»;

Середа «З фізкультурою ми дружим, фізкультуру любим дуже»;

Четвер «Щоб не сталося біди»;

П'ятниця «В коло кличе гра весела».

Починаючи з 4 років проводять фізкультурні свята. Їх періодичність 2-3 рази на рік. Місцем проведення слугує спортивна зала чи спортивний майданчик. Тривалість свята для дітей середньої групи – 40-50 хв, для старшої – 50-60 хв.

Підготовку до свята розпочинають зі складання програми, у якій розкривається мета, дата, час та місце проведення, перелік номерів: парад учасників, масові гімнастичні виступи, змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів; визначаються відповідальні за підготовку та проведення свята; встановлюється кількість учасників свята; запрошуються гості для показових виступів (при потребі); визначається склад журі; продумуються нагороди. В основу сценарію покладають програмові та методичні вимоги, які висуваються щодо фізичного, естетичного, морального та гігієнічного виховання дошкільників.

В кожній віковій групі дошкільного закладу проводять фізкультурні розваги 1-2 рази на місяць, переважно у другій половині дня. Їх тривалість становить: для дітей раннього віку - 15-20хв, у другій молодшій групі - 20-25хв, в середній групі – 25-30хв, у старшій групі - 30-40хв. Розваги проводяться як у фізкультурній залі (музичній залі), так і в груповій кімнаті, на ігровому майданчику, на спортивному майданчику тощо. Обов'язковою є участь кожної дитини.

Під час розваги передбачають раціональне чергування ігор різного навантаження, а також колективних, масових - з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони); більш складних за правилами, руховими завданнями ігор - з простішими, розважальними. Ігри-конкурси, атракціони рекомендуються для всіх вікових груп, естафетні ігри - для старших дошкільників. Головна мета під час проведення фізкультурних розваг - створити у дітей радісний настрій, удосконалити їхні рухові вміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучити до систематичного виконання фізичних вправ. У молодшій та середній групах плануються рухливі ігри або ігрові завдання: хто точніше прокотить м'яч у ворота, добіжить до кубика і покладе його в кошик тощо. У старших групах дітям пропонуються змагання на краще виконання фізичних вправ (виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбині в різні способи, влучити м'ячем у ціль, якомога довше пострибати зі скакалкою тощо). Фізкультурні розваги не потребують спеціальної підготовки. Їх в основному будують на раніше вивчених дітьми вправах та іграх.

Не менше 3-х разів на тиждень планується індивідуально-диференційована робота з дошкільниками з фізичного розвитку, починаючи з раннього віку. Ця робота планується у час, відведений для самостійної рухової діяльності з однією дитиною чи з підгрупами по 2 - 4 дітей. Місцем проведення даної форми роботи з фізичного розвитку є спортивний майданчик чи фізкультурна зала.

Особливе місце в роботі дошкільного закладу посідає проблема формування валеологічного світогляду дітей та безпеки їх життєдіяльності. Для свідомого ставлення до власного здоров'я дошкільникам подають конкретний обсяг знань про свій організм, про правила особистої гігієни та безпечної поведінки, про психологію спілкування, духовну та екологічну культуру, про гігієну харчування. Ці знання діти отримують на спеціально організованих заняттях та в повсякденні. Знання, які отримують діти, є доступними і зрозумілими їх віку. Не з анатомічною будовою вуха, ока, іншого органа знайомлять дітей, а з тим, які функції виконують ці органи: чують звуки, слова, бачать форми, кольори, людей. І головне - знайомлять з вимогами щодо їх охорони. Валеологічне виховання дітей та заняття з ОБЖД розпочинають вже з раннього віку.

Важливе питання - організація розвивального здоров'язбережувального середовища в ДНЗ, використання не лише традиційного, а й різноманітного сучасного (нетрадиційного) обладнання з фізкультури, яке заохочує дітей випробувати свої сили, зміцнює впевненість у собі, викликає позитивні емоції, збуджує дитячу уяву, кмітливість, допитливість: сухих басейнів, бігових та профілактичних доріжок, диво-м'ячів (ф'єтболів), велотренажерів, диво-кошиків з пластикових пляшок, "доріжок здоров'я" для профілактики плоскостопості (з квасолі, каштанів, горіхів, жолудів), доріжок з лінолеуму, на яких розміщено кольорові сліди з кутом зовнішнього розвороту носків на 130°), мочалок (на розвиток дрібних м'язів руки), кульок-брязкалець, "кумедних клоунів", персонажів казок, незвичайних "калюж" тощо. Істотного значення надається фактору вільного доступу дітей до фізкультурного обладнання. В кожній віковій групі має бути фізкультурний куточок із змістовим наповненням традиційного та нетрадиційного фізкультурного обладнання.