

Фізичне виховання - важлива складова освітнього процесу в ЗДО

Зміцнити здоров'я дитини в дитинстві, не допустити, щоб дитина ступила в юність кволою і млявою – це означає дати їй всю повноту життєвих радощів.

В. Сухомлинський

Фізичне виховання дошкільнят – організований процес, спрямований на їхній фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури.

Заклад дошкільної освіти має можливості для зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку дітей, їхньої рухової активності. Саме тому, відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Національної доктрини розвитку освіти», Базовому компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільнят, робота в ЗДО спрямована насамперед на охорону та зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя.

Весь освітній процес з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку здійснюється з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного та психічного розвитку і підготовленості дітей, родинних побажань і пропозицій.

Фізичне виховання в ЗДО реалізовується шляхом проведення обов'язкових занять відповідно до розкладу та режиму, виконання фізкультурно-оздоровчих заходів. Сумарний обсяг рухової активності, що здійснюється дітьми у процесі щоденної життєдіяльності, базується на їх індивідуальних можливостях та задовольняє їх біологічну потребу в руховій активності, звички до здорового способу життя.

Основні завдання з фізичного виховання:

- Охорона та зміцнення здоров'я дітей.
- Формування у дітей потреби дбати про своє здоров'я та вести здоровий спосіб життя.
- Формування у дітей міцних рухових умінь, навичок та рухових якостей.
- Виховання бажання виконувати рухові дії правильно та гарно, діставати від цього задоволення.
- Формування позитивних моральних та вольових рис характеру.

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки.

Крім того, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня.

Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку.

Режим дня для дітей передбачає їх різноманітну діяльність протягом усього дня. При цьому вихователі враховують інтереси, потреби, вік, стан здоров'я дитини, пори року.

Велике значення має рухова активність в ранковий час. Для її забезпечення в садочку щоденно проводиться ранкова гімнастика. За допомогою загально-розвиваючих вправ діти налаштовуються на подальшу роботу. Дуже важливо, щоб виконання вправ ранкової гімнастики увійшло в звичку, тому ми радимо батькам, на власному прикладі, показувати дітям необхідність її виконання.