

Фізкультурно-оздоровча робота в ЗДО

*Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно
ввійти
в повсякденний побут кожного, хто бажає зберегти
працездатність, здоров'я, повноцінне радісне життя.*

Гіппократ

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Міцне здоров'я – важливе підґрунтя успішного всебічного розвитку дитини і розкриття її особистісного потенціалу. Саме тому принцип оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу виокремлюється як один із стратегічних у сучасній системі дошкільної освіти.

Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання та оздоровлення дітей. Основна мета фізкультурно-оздоровчої роботи – охорона та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, покращення його працездатності; своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості; виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Основою системи фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, які раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону.

Робота дошкільного навчального закладу в цілому спрямовується на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дитини дошкільного віку.

Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО

Пріоритетний напрям освітньо-виховної роботи у нашому дошкільному навчальному закладі — організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього здоров'я, успішний фізичний розвиток, подолання гіподинамії, формування рухових умінь та навичок,

розвиток фізичних якостей та формування інтересу до різних видів рухової діяльності.

Ця робота спрямовується на виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя. Для цього система фізичного виховання дітей володіє багатим арсеналом різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів. Чим різноманітніші засоби виховного впливу на дітей використовуємо в своїй роботі, тим динамічнішим є перебіг процесу фізичного розвитку дошкільнят.

Основні показники фізичного здоров'я дитини — загартованість організму (ступінь розвитку адаптивних можливостей організму проти негативних змін навколишнього середовища); повноцінний фізичний розвиток; рівень рухової підготовленості; розвиток фізичних якостей та тренуваність організму.

Ефективність загартовування дітей визначається доцільним вибором різних його видів (обтирання, обливання холодною водою, контрастне обливання, ходіння босоніж, полоскання горла, використання сауни, плавання в басейні тощо). Запорука позитивних зрушень — систематичність, послідовність, позитивне ставлення дитини до загартовувальних процедур, відсутність примусу.

Актуалізації знань дітей, їхніх умінь та навичок, особистісних досягнень у сфері рухового досвіду сприятиме й залучення їх до планування варіантів виконання рухових завдань на прогулянці, під час пішого переходу. Більшій самостійності варто надавати малюкам і в рухливих іграх, заохочувати їх самостійно організовувати знайомі ігри, розподіляти ролі, продумувати й ускладнювати правила. Саме такий підхід допоможе деяким дітям, які звикли перебувати під пильною опікою дорослих, доцільно й цікаво організовувати власне дозвілля.

Передумови збереження здоров'я дитини:

- Гуманістична спрямованість освітньо-виховного процесу: повага до дитини, віра в її можливості, відсутність критиканства, об'єктивно-оптимістичний аналіз досягнень вихованця.
- Встановлення доброзичливих стосунків: водночас поєднання доброзичливого ставлення педагога з об'єктивною вимогливістю. Урахування базових можливостей дитини та результативності її здобутків.
- Надання кожній дитині можливості почуватися щасливою.
- Забезпечення оптимальної реалізації особистісного потенціалу кожної дитини (зникає елемент невдоволення через неуспішність).
- Застосування особистісно значущих способів діяльності, завдань різних видів та рівнів.
- Особистісна налаштованість працівників дошкільного навчального закладу і батьків на збереження здоров'я малюків як основного елементу загальнолюдської культури.

- Забезпечення оптимальної активної життєдіяльності дітей.
- Відхід від декларативного стилю виховання на користь дієвого.
- Усвідомлення дорослими того незаперечного факту, що навчають не лише ті норми і правила, які ми озвучуємо, а й наше поводження в повсякденному житті. Саме наша поведінка щодня, щохвилини є яскравим прикладом для наслідування.
- Відповідність процесу життєдіяльності дітей нормам безпечного та здорового способу життя, які декларуємо. (Абсурдно роз'яснювати дітям значення позитивних емоцій, а в реальному житті повсякчас гримати на них, застосовувати покарання тощо). Здоровий спосіб життя має бути не лише засобом досягнення міцного здоров'я, а нормою щоденного життя.

Головні аспекти здоров'язбережувальної роботи

Оздоровчий аспект виховання має на меті вибір доцільного змісту, що відповідає потребам безпечної життєдіяльності дітей, адже знати — означає усвідомлювати правила оздоровчої та безпечної поведінки, а вміти — володіти сформованою системою поведінкових навичок.

Щодо виховного впливу на усвідомлення дітьми чинників здоров'я, засвоєння ними основ культури здоров'я, то тут дуже важливо, щоб освітній зміст відповідав віковій дітей, їхнім потребам, інтересам та можливостям.

Інформаційний компонент дошкільної освіти має бути виваженим, відповідати психічному розвитку дітей та забезпечувати формування їхньої компетентності у сфері зміцнення здоров'я, фізичного розвитку. Ефективно ознайомлювати дітей з правилами безпечної поведінки на природі, у соціумі з незнайомими людьми, побутовій діяльності, чинниками здоров'я, емоціями, правилами етичної поведінки допоможуть бесіди, розповіді, різні види наочності, художня література, аналіз життєвих ситуацій, щоденне вправляння.

Реалізації цієї мети сприяють також заняття, міні-заняття, свята, розваги, валеохвилинки; емоційно насичені ігрові технології (дидактичні, сюжетно-рольові, театралізовані ігри, рухливі ігри та ігри змагального характеру, імітаційні вправи, пантоміми, рухові шаради тощо), казкотерапія, розігрування життєвих ситуацій тощо. Тут стануть у пригоді різні види діяльності: рухова, ігрова, мовленнєва, образотворча, трудова тощо.

Маємо усвідомлювати: з власним організмом, частинами тіла дітей ознайомлюють не просто заради знань, а передусім заради свідомого збереження ними власного здоров'я. Інформація, яку отримують діти, має бути доступною та зрозумілою для них, відповідати вимогам життя, забезпечувати комфортну та безпечну життєдіяльність малюків сьогодні. Тому ознайомлюємо вихованців не з анатомічною будовою вуха, ока, а з тим, які функції ці органи виконують та з правилами їх охорони. Щодо

засобів лікування, то з дітьми не ліки слід розглядати (це прерогатива дорослих), а вчити їх заварювати цілющий трав'яний чай, готувати розчин для полоскання горла, вітамінні салати тощо. Тобто формування уявлень, знань має відбуватися в процесі життєдіяльності дітей, виходячи з їхніх інтересів та потреб. Ці знання необхідні малюкам для повноцінної життєдіяльності вже сьогодні.

Пріоритетні напрями фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі:

- учити дітей дбати про своє здоров'я;
- розвивати потребу в щоденній руховій діяльності;
- розвивати фізичні якості, формувати навички володіння основними рухами та руховими діями;
- підтримувати у дітей інтерес до різних видів спорту, занять фізкультурою, плаванням;
- забезпечувати взаємодію педагогів, медичних працівників та батьків у питаннях зміцнення психічного, фізичного здоров'я дітей та формування у них здорового способу життя.

Щоб зберегти та зміцнити здоров'я дитини, дорослі мають:

- створити у дошкільному закладі та сім'ї умови для зміцнення здоров'я і зниження захворюваності дітей — обладнати зони фізичної активності, забезпечити раціональний режим дня та повноцінне збалансоване харчування, проводити загартовувальні та загально-зміцнювальні процедури (фізичні вправи, масаж тощо);
- забезпечити кваліфікований медичний нагляд;
- формувати навички здорового способу життя, зокрема — власним прикладом.

Для реалізації плану фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі слід створити певні умови, зокрема обладнати:

- спортивну залу для проведення фізкультурних занять, розваг, свят;
- спортивний майданчик;
- фітобар;
- масажний кабінет;
- медичний кабінет, устаткований фізіоапаратурою.

Обладнання спортивної зали повинно містити:

- спортивні комплекси;
- гімнастичні стінки;
- похилі драбини та дошки;
- спортивний інвентар та обладнання.

Предметно-ігрове середовище має бути розвивальним, раціонально облаштованим, домірно насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності.

У кожному груповому приміщенні бажано створити *осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності* (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, сухий басейн, «стежка здоров'я», фітоподушки, різні іграшки – автомобілі, візки тощо). Розміщення обладнання має забезпечити вільний без перешкод доступ до нього та сприяти руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок.

Широкий спектр фізкультурного обладнання сприяє розвитку інтересу дітей до занять, зміцнення свого здоров'я. Усе обладнання повинно відповідати віковим можливостям дошкільників та санітарним вимогам.

Засоби фізичного виховання та розвитку дошкільнят

У дошкільних навчальних закладах використовується комплекс різних засобів з фізичного виховання та розвитку малюків: *фізичні вправи* (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), *природне середовище* (повітря, сонце, вода), *гігієнічні чинники* (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили.

До *фізкультурно-оздоровчої роботи* відносяться такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартувальні процедури.

Ранкова гімнастика – обов'язково проводиться в ранкові години в кожній віковій групі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні.

Тривалість ранкової гімнастики: для дітей раннього віку – 4-5 хв., молодшого дошкільного віку – від 6 до 9 хв., старшого – 8-12 хв. Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури, діють 2 тижні з ускладненням на другому.

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей через використання нескладних рухливих вправ. Їх тривалість – 5-10 хв.

Фізкультурні хвилинки – проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилин.

Загартувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

Роботу з виховання потреби у дотриманні здорового способу життя необхідно здійснювати за такими напрямками:

- прищеплювання стійких культурно-гігієнічних навичок;
- розвиток уявлень про будову власного тіла, призначення органів;
- навчання догляду за власним тілом, формування навичок надання першої долікарської допомоги;
- формування уявлень про те, що корисно і що шкідливо для здоров'я;
- формування потреби щодня займатися фізичними вправами.

Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я, адже відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе та оточуючих. Дуже важливо саме на цьому етапі сформувати у дітей базу знань та практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом. Цінність організації фізкультурно-оздоровчої роботи полягає в тому, що педагоги максимально насичують руховою активністю життєдіяльність дітей. Дитяча діяльність наповнюється оздоровчими заходами, які полегшують та прискорюють протікання адаптаційного періоду, а надалі — забезпечують достатній рівень фізичної підготовленості дошкільників відповідно до їхніх можливостей та стану здоров'я.