

Використання елементів спорту у фізкультурно – оздоровчій роботі з дітьми

Відповідно до законів України "Про дошкільну освіту", "Про фізичну культуру" одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі: на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами нової редакції Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинною програмою розвитку дітей дошкільного віку "Українське дошкілля".

Однак організація роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Наявний досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюються зниженням їхньої рухової активності. Потреба дітей у рухах задовольняється лише на 30-50 %. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі дошкільних навчальних закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межами дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо.

Щоб усунути ці недоліки, слід приділити основну увагу організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, де було б передбачено правильну побудову та активізацію рухового режиму, надання йому оздоровчого спрямування, дійовий медико-педагогічний контроль і своєчасну лікувально-профілактичну роботу.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається *руховий режим* як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

В межах активного рухового режиму, щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого та середнього дошкільного віку становить 3-4 години, для старших дошкільнят — 4-5 годин.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних *засобів* фізичного виховання. Це, зокрема:

- фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму);

- оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода);
- гігієнічні чинники (режим харчування, заняття і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.).

Сукупність **організаційних форм** роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять:

- заняття з фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури);
- різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Проводяться вони в усіх вікових групах, переважно в першій половині дня — з усією групою або з підгрупами дітей.

Встановлена тривалість фізкультурних занять у межах:

- для дітей 3-го року життя — 15-20 хв;
- для дітей 4-го року життя — 20- 25 хв;
- для дітей 5-го року життя — 25-30 хв;
- для дітей 6-го року життя — 30-35 хв.

Такі заняття є щоденними; вони проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом занять у приміщенні або на майданчику (в період з квітня до жовтня за належних погодних умов, систематично, починаючи з середньої групи) і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня поза навчальною діяльністю протягом усього року.

Тривалість *фізкультурних занять на прогулянках* така сама, як і занять у залі, але за холодної днини може подовжуватися на 5 хв. Варіативність їх проведення визначається різними чинниками, як-от: пора року й погода (відповідно — одяг та взуття дітей); наявність обладнання та інвентарю і ступінь володіння дітьми основними рухами. Якщо в дошкільному закладі проводяться *заняття з плавання* (1-2 рази на тиждень — залежно від віку дитини), то в день їх проведення не плануються фізкультурні заняття за розкладом і на прогулянці.

З метою *активізації рухового режиму* в повсякденні як варіант фізкультурних занять на прогулянках організується **дитячий туризм** у формі прогулянок-походів за межі дошкільного закладу (пішки, на велосипедах, лижах або санчатах), але лише за наявності відповідних природно-ландшафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги, парку та ін. Не можна підміняти зазначену форму роботи цільовими прогулянками та екскурсіями за межі дитячого закладу, що посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення вихованців із довкіллям, природою.

Основна мета прогулянок-походів — оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових **навичок у природних умовах** та розвиток фізичної витривалості. Вони проводяться, починаючи з другої молодшої групи. Їхня тривалість становить:

у другій молодшій групі — 15-20хв:
у середній групі — 20-25 хв;
у старшій групі — 25-30 хв (в один бік).

Особливого значення набуває *самостійна рухова діяльність* дітей як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо.

Завдання педагогів — забезпечити належний рівень та зміст самостійної рухової діяльності дошкільнят завдяки збагаченню їхнього рухового досвіду, створенню необхідної матеріальної бази в приміщеннях зали, груп, рекреацій, на фізкультурному й групових майданчиках, використанню інших прийомів непрямого (опосередкованого) та прямого (безпосереднього) керівництва цією формою роботи.

У відведений для самостійної рухової діяльності час із вихованцями різних вікових груп щодня організується також *індивідуальна робота* з фізичного виховання.

Дітей залучають для ознайомлення з основними рухами, поглибленого розучування їх та закріплення відповідних навичок, для усунення відставання в розвитку фізичних якостей (внаслідок частого невідвідування дошкільного закладу, індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку й інших чинників). Її метою є також активізація малорухливих дітей, запобігання порушенням постави і стопи та виправлення їх. Виходячи з аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, інтересів дітей, педагоги визначають мету індивідуальної роботи, добирають потрібне обладнання та інвентар і проводять її з однією дитиною чи з підгрупами по двоє – четверо дітей.

Враховуючи провідне значення ігрової діяльності для особистісного зростання дитини, руховий режим у дошкільному навчальному закладі має насичуватися *рухливими іграми*. Рухливі ігри — після попереднього розучування їх на прогулянках — вводяться до різних форм роботи з дітьми (заняття, свята, розваги, походи, фізкультпаузи тощо). В усіх вікових групах вони посідають важливе місце як самостійна форма роботи з фізичного виховання й проводяться щодня:

- - під час ранкового прийому (одна-дві гри малої та середньої рухливості);
- - на прогулянках у першій та другій половині дня (на кожен планується не менше трьох-чотирьох ігор різної рухливості; (при цьому першу гру розпочинають через 10-15 хв після початку прогулянки, коли діти дещо адаптуються до погодних умов та активізуються фізіологічні функції організму перед руховою діяльністю; а останньою проводять мало рухливу гру);
- - увечері (після 17.00-18.00) дітям пропонують одну-дві гри середньої та малої рухливості.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект рухливих ігор у повсякденні забезпечується правильним добором їх відповідно до віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості та стану працездатності, базових рухів в іграх та їх впливу на різні м'язові групи й системи організму, пори року та погоди, місця в режимі дня та місця проведення, а також належним педагогічним керівництвом, дотриманням оптимальних навантажень, введенням до рухового режиму різних видів ігор (сюжетних, безсюжетних, у тому числі змагального та естафетного характеру, атракціонів, спортивних ігор та забав, ігор з елементами спортивних вправ).

Формами активізації рухової активності у повсякденні, спрямованими на повніше задоволення природної потреби дітей у рухах, виявлення набутих навичок, фізичних та особистісних якостей, залучення малят до здорового способу життя, а батьків — до участі в освітньому процесі дошкільного навчального закладу як пропаганда фізичної культури є фізкультурні свята, розваги, дні (тижні) здоров'я.

Фізкультурні свята проводяться, починаючи з середньої групи, два-три рази на рік, у фізкультурній залі чи на спортивному майданчику, в басейні; можна проводити їх також на стадіоні, у прилеглому парку абощо, їм відводиться місце в режимі другої (при потребі — й першої) половини дня в межах 40-50 хв — для середньої групи, однієї години — для старшої групи.

Головні моменти підготовки фізкультурних свят — розроблення сценарію, розподіл обов'язків з оформлення місця проведення, підготовки атрибутики, костюмів, призів та нагород тощо. Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється протягом усього освітнього процесу (на музичних та фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, проведення ігор, у самостійній руховій діяльності, в індивідуальній роботі). Неприпустимі численні масові репетиції всього перебігу свята, а також відсторонення когось із присутніх дітей від участі в ньому разом із групою.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з першої молодшої групи, один-два рази на місяць (переважно у другій половині дня). Їхня тривалість становить:

у першій молодшій групі — 15-20 хв;

у другій молодшій — 20-30 хв;

у середній — 30-35 хв;

у старшій — 35-40 хв.

Місцем проведення слугують: фізкультурна (музична) зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик даної групи, лісова або паркова галявина тощо. Обов'язковою є участь кожної дитини.

Плануючи розвагу, для забезпечення оптимальних фізичних, психічних та емоційних навантажень слід передбачити 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. Використання ігор змагального характеру планується відповідно до віку дітей, зокрема: ігри-конкурси, атракціони рекомендовані для всіх вікових груп, естафетні ігри — для старших дошкільнят.

Дні здоров'я організовуються з першої молодшої групи один раз на місяць. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання.

Більшість заходів доцільно проводити на свіжому повітрі, добираючи до них оригінальні комплекси фізичних вправ та інших засобів і нетрадиційні форми проведення: фізкультурні заняття чи дитячий туризм, ранкова гімнастика й гімнастика після денного сну, загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність та ін. Не залишається поза увагою педагогів і робота з інших розділів програми. Хоча навчальні заняття з них не проводяться, однак дозвілля дітей також заповнюється бесідами, читанням художньої літератури, театралізаціями, самостійною художньою діяльністю на теми здорового способу життя. Програма дня здоров'я

передбачає заходи, загальні для всього дошкільного закладу, і такі, які розраховані на кожну вікову групу.

Тижні фізкультури організуються подібно до днів здоров'я у час канікул (зима, весна, літо).

Руховий режим дошкільних навчальних закладів передбачає також ряд **традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів** (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартовувальні процедури).

Ранкова гімнастика проводиться відповідно до вимог чинних освітніх програм та режиму дня тривалістю:

- у першій молодшій групі — 4-5хв;
- у другій молодшій — 5-6 хв;
- у середній — 6-8 хв;
- у старшій — 8- 10 хв.

Основними умовами її ефективності є: вільний доступ свіжого повітря; раціональний одяг дітей; достатність фізичних навантажень (кількість і послідовність вправ, зміна вихідних положень, темп виконання, регулювання дихання, чіткість пояснень, вказівок та команд тощо). Особливості проведення ранкової гімнастики визначаються віком дітей та місцем проведення (у приміщенні чи на майданчику).

Гімнастика після денного сну знімає залишки гальмування в корі півкуль головного мозку й налаштовує дитячий організм на активну та продуктивну діяльність, а також благотворно впливає на стан постави і склепіння стопи завдяки податливості рухового апарату дитини одразу після відпочинку. Для проведення в дошкільному навчальному закладі доцільні такі її види (на вибір):

- гігієнічна гімнастика після денного сну;
- повітряні ванни в русі;
- коригуюча гімнастика.

Гігієнічна гімнастика після денного сну реалізує зазначену вище мету. Її проводять в усіх вікових групах після поступового підйому дітей із дотриманням спокійної обстановки й відповідних гігієнічних умов: у спальній кімнаті (на ліжках, біля них); з виходом до групової кімнати чи зали (у безпосередній близькості до групи). До комплексу такої гімнастики обов'язково входять загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи (зі зручною зміною вихідних положень) та спеціальні вправи для формування стопи й постави. Кількість та дозування вправ така сама, як і на ранковій гімнастиці (можна й трохи скоротити).

Повітряні ванни в русі— це та ж сама гігієнічна гімнастика в одночасному поєднанні з повітряною ванною, що передбачає поступове зниження температури повітря у приміщенні під час її проведення відповідно до встановлених норм загартування.

Коригуючою вважають такий вид гімнастики після денного сну, (проводиться за для корекції (виправлення) порушень постави та пласкостопості. Комплекси складають із спеціальних вправ та коригувальних елементів, призначених для виправлення певних вад постави (сколіозів, лордозів, кіфозів, сутулості тощо) та стопи. Особлива увага приділяється використанню у вправах великого й дрібного фізкультурного обладнання та інвентарю, добирання допустимих вихідних положень для тулуба, рук, ніг.

Дійовим способом оптимізації рухового режиму дошкільнят слугують фізкультхвилинки та фізкультпаузи. Ці фізкультурно-оздоровчі заходи є короткотривалими формами активного відпочинку під час навчання.

Фізкультхвилинки вводять до занять, пов'язаних з тривалим сидінням дітей на місцях. Вони використовуються, починаючи із середньої групи, з урахуванням того, що перші ознаки втоми у дітей 5-го року життя виявляються на 7-й-9-й хвилині заняття; 6-го року життя — на 10-й—12-й хвилині; в дітей 7-го року життя — на 12-й-14-й хвилині.

Оптимального ефекту фізкультхвилинки набувають за умови забезпечення середнього рівня навантажень, якого досягають завдяки: тривалості заходу (1-2 хв); кількості та дозуванню вправ (три — п'ять знайомих загальнорозвивальних вправ на основні м'язові групи з елементами для дрібних м'язів шиї, п'ястей, стоп та з включенням рухів, протилежних положенню рук, ніг, тулуба, голови на заняттях, по 4-6 разів); темпу виконання вправ (середній чи дещо уповільнений); урізноманітненню вихідних положень; проведенню заключної вправи на зниження фізіологічних навантажень та нормалізацію дихання. Характер вправ узгоджується з характером діяльності дітей на заняттях, зміст віршів-супроводів — зі змістом занять.

Фізкультпаузи (динамічні перерви) рекомендовано для проведення між заняттями, обидва з яких вимагають перебування дітей у малорухомих положеннях.

Для них відводиться по 5-7 (до 10) хвилин. Комплекси вправ і форма проведення фізкультхвилинки та фізкультпауз періодично змінюються задля підтримання інтересу в дітей та забезпечення належної якості виконання рухових завдань. Щомісяця складаються нові комплекси; один раз на місяць у дібрані комплекси вносяться зміни

Загартувальні процедури доповнюють і підвищують ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання.

Для масового використання в режимі дня різних вікових груп рекомендовано традиційне загартування: повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі); водою (місцеві й загальні, контрастні обтирання та обливання, умивання, купання); сонцем (сонячні ванни), відповідно до розроблених принципів, норм та методик.

Нетрадиційні загартувальні процедури, в тому числі інтенсивне загартування (ходіння босоніж, обтирання снігом, обливання холодною водою, сауна) та спеціальні лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін.) вводяться до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я й самопочування дітей.

Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням забезпечує комплексне здобуття відомостей про стан цієї роботи в дошкільному навчальному закладі спільними зусиллями медичних працівників (лікаря, медсестри) та педагогів (завідувачки, старшого вихователя за участі інструктора з фізичної культури, вихователів).