Фізкультурно оздоровча робота в нашому дитячому садку

**Фізичний розвиток дитини** **- важлива функція ЗДО.**

Сьогодні йдеться мова в програмі ЗДО 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*** ЗДО - створити якнайсприятливіші 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, наук. співробітник АМНУ)*

- нераціональна 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 тонусу організму дітей;

- переповнення груп дітьми;

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

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

- перегрівання дітей, їх нераціональний одяг при температурі +180-200С;

- 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.

Запроваджувати систему фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками наш дошкільний заклад розпочав з ретельного вивчення та удосконалення **режиму дня** в ЗДО**,** перегляду тривалості окремих його режимних моментів згідно норм і вимог.

Режим дня в ЗДО є досить обґрунтований, виважений, гнучкий, 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 30 хв, молодшого дошкільного віку – 45 хв., середнього дошкільного віку - до 1год, в старших групах - до 1,5год (якщо зранку 3 заняття).

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

Наступним етапом удосконалення роботи з фізичного розвитку дошкільників у нашому закладі була розробка чіткої **системи фізкультурно-оздоровчої роботи в** ЗДО**,** яка включає досить великий перелік різноманітних і життєво важливих традиційних і нетрадиційних заходів та здоров'язбережувальних технологій *(див. «Система фізкультурно-оздоровчої та лікувально-профілактичної роботи в*

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 нашому дошкільному закладі для дітей раннього віку становить до 2 год 20 хв, для дітей молодшого дошкільного віку - 3-4 години, середнього дошкільного віку – 4 год 20 хв, старшого дошкільного віку - 4,5 год (для шестирічок - до 5год)

Великого значення надаємо руховій активності дітей вже вранці, оскільки в цей період малята ще мляві, загальмовані: проводимо 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 паузу* між заняттями (до 10хв); *самостійну ігрову* та *рухову діяльність* дітей; *фізкультурні навчальні заняття* (двічі на тиждень) і*фізичні вправи на свіжому повітрі* на першій прогулянці (тричі на тиждень).

**Ранкова гімнастика** проводиться з 800 до 830 год. Комплекси ранкової гімнастики добираємо 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 починаємо 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 виконуємо 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 дозуємо частини ранкової гімнастики. Вступна частина триває 1-2хв, основна - 5-6хв, заключна - 1-1,5хв. Основні рухи ранкової гімнастики теж регламентуємо 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 - 6-7хв, в середній групі - 8-9хв, в старшій - 10-12 хв. *(див. додаток «Кількість вправ, повторень, тривалість ранкової гімнастики»)*

*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 ЗДО. Тривалість фізкультурних занять в дошкільних групах подовжуємо: в першій молодшій групі - 15-20 хв, в другій молодшій групі - 20-25 хв, в середній групі - 25-30 хв, в старшій групі 30-35 хв. Найоптимальнішим є фізкультурне заняття побудоване за типовим планом: вступна, основна, заключна частини.

Багато дошкільних закладів сьогодні ще активно впроваджують авторську методику фізичного виховання М.Єфименка. І хоча наш педагогічний колектив впродовж багатьох років активно використовував цю технологію, все ж таки ми повернулися до оновленої методики фізичного розвитку дошкільників за Е.Вільчковським, яка передбачає проведення фізкультурних занять з активним використанням різних здоров'язбережувальних технологій.

*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 пропонуємо знайомі вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, пов'язані з орієнтуванням в просторі. До таких вправ відносяться: різні шикування в шеренгу (по одному, двоє, троє, четверо), ходьба різних видів (навшпиньки, на п'ятках, на внутрішній стороні ступні, навприсядки), біг з різними завданнями (поворотом за вказаним напрямком, зміною ведучих, темпу). Закінчуємо вступну частину шикуванням 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 проводимо рухливу гру. Для зацікавлення загальнорозвивальні вправи пропонуємо 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 замінюємо малорухливою грою чи хороводною грою. Навантаження знижуємо, 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 подовжуємо. Крім малорухливої гри, в такому разі, організовуємо 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 вважаємо 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 *(див. «ПП» №6/2008, «Дошк. вих» №5/2004,№3/2007, «БВДС»№12/2002);*
* заняття з використанням елементів коригувальних вправ (для профілактики плоскостопості та постави) *(див. «БВДС» №12/2002, №5-6/2004, «Дошк. вих.»№10/2002,№9/2003, №7/2005, №9/2005, №10/2005, №11/2005 );*
* заняття з елементами силових вправ (для хлопчиків): лазіння по канату, перенесення м'яча вагою в один кг і т.д. *(див. «ПП» №2-3/2008, «Дошк. вих.» №6/2006, «БВДС» №12/2002, газ. «Дит. садок»№44/2003)*;
* заняття на розвиток гнучкості, пластики, з елементами аеробіки (для дівчаток)*(див. «ПП» №2-3/2008, «Дошк. вих.» №6/2006, «БВДС» №12/2006)*;
* заняття на розслаблення на основі психогімнастики;
* заняття-гра (на основі рухливих ігор);
* заняття-казка (за сюжетом знайомої казки);
* лікувально-оздоровчі заняття (, вдихання фітоароматів, з використанням ігор-медитацій, психогімнастики, пальчикової гімнастики) *(див. «БВДС» №12/2002, «ДНЗ» №9-10/2008)*;
* фізкультурно-валеологічне заняття *(див. «ПП» №3-4/2007, «БВДС» №12/2002, «Розк. он.»№ 18/2002)*;
* 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 (1раз в квартал та в кінці навчального року);
* Важливий оздоровлювальний ефект закладений у правильному доборі виду **фізкультурних занять на свіжому повітрі.** В дошкільному закладі використовуємо різні інноваційні 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 приділяємо сьогодні організації **фізкультурно-оздоровчих прогулянок** у різні пори року. Такі інноваційні прогулянки проводимо у першій половині дня 1 раз на тиждень у ті дні, коли немає заняття з фізкультури. На таких прогулянках використовуємо різні оздоровчі технології в поєднанні з фізкультурними складовими з метою фізичного розвитку дітей, поліпшення тренованості 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», «Пожежники 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 проводимо **оздоровчий біг**, тривалістю в 3-4хв.

Особливої підготовки потребує організація **пішохідного переходу (**дитячий туризм, заняття-похід), тривалість якого: 15-20хв в один бік в другій молодшій групі, 20-25хв - в середній групі, 25-30хв - в старшій групі. Не можна підміняти пішохідні переходи цільовими прогулянками та екскурсіями за межі дитячого закладу. Основна мета пішохідних переходів - оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових навичок в природних умовах та розвиток фізичної витривалості. Основна мета цільових прогулянок - ознайомлення дітей з природою, її явищами в різні пори року (переважно на початку кожного кварталу).

**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. Формування знань про отруйні гриби, ягоди, рослини в даній місцевості.

10. Вивчення правил дорожнього руху.

11. Перед виходом з дитячого садка попередити завідувачку (методиста).

12. Визначити не менше двох дорослих, які будуть іти з дітьми.

13. Перевірити, як одягнені діти, чи зручне взуття.

14. 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.

15. Взяти з собою кип'ячену воду та аптечку.

***Що повинно бути в аптечці:***

- вата, бинти стерильні, бинти прості;

- йод, зеленка;

- 3,1% розчин марганцю чи перекис водню;

- нашатирний спирт;

- сода харчова;

- джгут;

- настойка валеріани (5-7 крапель на дитину);

- вазелін, синтоміцинова мазь.

**Методичні рекомендації до проведення пішохідного переходу:**

1. Пішохідний перехід планувати лише у дні, коли немає фізкультури.

2. Планувати лише за наявності природно-ландшафтних умов: лісу, лугу, поля, водойми, лісосмуги, парку, стадіону тощо.

3. Основне завдання переходів: зміцнити здоров'я дітей, запобігти гіподинамії, вдосконалити рухові навички у природних умовах, розвивати фізичну витривалість.

4. Пішохідні переходи (дитячий туризм, прогулянки-походи) проводяться з ІІ молодшої групи. Їх тривалість становить:

в ІІ молодшій групі 15-20хв в один бік; у середній групі - 20-25хв в один бік; у старшій групі - 25-30хв в один бік.

5. 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.

6. Під час відпочинку (5-10хв) спостерігають у природі: за комахами, метеликами, птахами тощо; грають у спокійні ігри, виготовляють саморобку з природного матеріалу.

7. Довжина шляху в один бік не повинна перевищувати для дітей ІІ молодшої та середньої групи - 1,5км, для старшої групи до 2км. Після кожних 15хв. ходьби потрібно робити короткочасні (4-5хв.) зупинки для відпочинку дітей.

8. Повернення назад до дитячого садка бажано робити найкоротшим шляхом (по можливості).

***Програма пішохідного переходу***

***(дитячого туризму, прогулянки-походу):***

* виконання різноманітних завдань по дорозі;
* подолання смуги перешкод;
* театралізовані ігри, співи, хороводи;
* туристичний обід (по можливості);
* 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 ранкову та вечірню прогулянку плануємо по три-чотири гри різної рухливості. При цьому першу гру розпочинаємо 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 насичуємо протягом дня різноманітними **рухливими іграми**. В усіх вікових групах вони добираються відповідно до теми навчально-виховного блоку тижня та підтеми дня, і посідають важливе місце як самостійна форма роботи з фізвиховання. Проводимо їх щодня в такій кількості:

- ранній та молодший дошкільний вік - 7-8 ігор щоденно;

- середній-старший дошкільний вік - 8-10 ігор щоденно.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект рухливих ігор забезпечується правильним добором 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 продумуємо обов'язково. Обов'язковий також і її підсумок, де аналізується рухова активність кожної дитини та рівень виконання нею правил. Вже в молодшому дошкільному віці навчаємо 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 розучуємо в усіх вікових групах на фізкультурних заняттях та на вечірній прогулянці. З вечірньої прогулянки можна виключати спеціально організовані спостереження і працю в природі, а ось рухливі ігри ніколи не виключаємо.

***Види рухливих ігор*** *( за І.В.Лущик):*

* *розвивальні* (проводимо щоденно протягом 15 - 20хв);
* *навчальні*(проводимо 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 тонусу).

Широкого впровадження у практиці роботи нашого дошкільного закладу набувають ***лікувальні рухливі ігри***, які ретельно добираємо 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 проводимо 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 вправо - вдих, вліво - 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 визнаємо використання ***рухливих ігор з інтелектуальним навантаженням***, які у комплексі поєднують завдання фізичного та інтелектуального розвитку дошкільника. Такі рухливі ігри використовуємо 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 проводимо 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.

Наведемо 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 використовуємо і проводимо**фізкультурні хвилинки** на заняттях, пов'язаних з напруженою інтелектуальною діяльністю, тривалість яких 2-3хв.

***Основні вимоги до підбору вправ для фізкультхвилинок:***

* 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 витрачати 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 проводимо **інтегровані фізкультурні паузи** (динамічні перерви), тривалістю 5-10хв, пов'язані з тематикою навчально-виховного блоку та підтемою 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 іноді використовуємо пантоміми, рухові шаради, при цьому діти фантазують, створюють певні образи. Деколи пропонуємо їм самостійно придумувати вправи імітаційного характеру і відтворювати їх в міміці та пантомімі. У фізкультурній паузі використовуємо 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 наших дітей є **гімнастика для очей,**яку проводимо 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 відносимо **денний сон дітей,**який проводимо при відкритих фрамугах чи кватирках при температурі повітря у спальні +150 - 160 С. 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 нашому дошкільному навчальному закладі використовуємо такі її види: гігієнічна гімнастика після денного сну, повітряні ванни в русі, коригуюча гімнастика.

*Гігієнічну гімнастику після денного сну*проводимо 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 вводимо 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 проводимо при температурі +17оС - 18оС з поступовим зниженням температури повітря в приміщенні до +110 - 120С. 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 ІІ молодшої групи варто активно використовувати на профілактику постави ходьбу з торбинкою на голові масою 300г.

Важливе місце у фізкультурно-оздоровчій роботі відводимо **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 нахиляючись вперед, руки донизу ("х-ха"). Випростатися і відпочити на 2-3 вдихи-видихи).

І.В.Лущик надає важливого значення навчанню 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 нашому закладі, і ми їх розпочинаємо, як правило, в теплу пору року. Для масового використання в режимі дня різних вікових груп рекомендуємо ***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 :арт-терапії, кольоротерапії, фітотерапії, танцетерапії, гімнастика для очей, масаж, самомасаж, пальчикова гімнастика, психогімнастика, ігри-медитації, фізіотерапевтичні процедури, релаксація (вправи на розслаблення

У фізичному вихованні наших 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**проводимо один раз на місяць, основна мета якого - охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Заходи проводимо 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 плануємо 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 проводимо піший перехід, який за часом займає всю прогулянку. В День здоров'я плануємо також фізкультурне свято чи розвагу. Хоча навчальні заняття в цей день не проводяться, плануємо різні бесіди, читання художньої літератури, театралізації, самостійну художню діяльність тощо на теми здорового способу життя. Програма Дня здоров'я передбачає заходи, загальні для всього ДНЗ та кожної групи, зокрема.

У час канікул (осінь, зима, весна) організовуємо **Тижні фізкультури.** В ДНЗ Тижні фізкультури традиційно проводимо в перший тиждень листопада і січня та останній тиждень березня. Тематика Тижня фізкультури однакова для всіх вікових груп, а саме:

* *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 середньої групи проводимо **фізкультурні свята.** Їх періодичність 2-3 рази на рік. Місцем проведення слугує спортивний зал чи спортивний майданчик. Тривалість свята для дітей середньої групи - до 50хв, для старшої - до 1год.

Підготовку до свята розпочинаємо зі складання програми, у якій розкриваємо мету, дату, час та місце проведення, перелік номерів: парад учасників, масові гімнастичні виступи, змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів; визначаємо відповідальних за підготовку та проведення свята; встановлюємо кількість учасників свята; запрошуємо гостей для показових виступів (при потребі); визначаємо склад журі; продумуємо нагороди. В основу сценарію покладаємо програмові та методичні вимоги, які висуваються щодо фізичного, естетичного, морального та гігієнічного виховання дошкільників.

В кожній віковій групі дошкільного закладу проводимо **фізкультурні розваги** 1-2 рази на місяць, переважно у другій половині дня. Їх тривалість становить: в першій молодшій групі - 15-20хв, у другій молодшій групі - 20-30хв, в середній групі - 30-35хв, у старшій групі - 35-40хв. 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 передбачаємо 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 рекомендуємо 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 плануємо 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 пропонуємо 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 будуємо на раніше вивчених дітьми вправах та іграх.

Не менше 3-х разів на тиждень плануємо **індивідуально-диференційовану роботу** 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. Індивідуально-диференційовану роботу з фізичного розвитку у календарних планах передбачають як вихователі, так і інструктор з фізкультури. Місцем проведення даної форми роботи з фізичного розвитку є спортивний майданчик чи фізкультурний зал.

Особливе місце в роботі нашого дошкільного закладу посідає проблема **формування валеологічного світогляду дітей та безпеки їх життєдіяльності.** Для свідомого ставлення до власного здоров'я дошкільнятам подаємо 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 2 рази в місяць та в повсякденні. Знання, які отримують наші діти, є доступними і зрозумілими їх віку. Не з анатомічною будовою вуха, ока, іншого органа знайомимо дітей, а з тим, які функції виконують ці органи: чують звуки, слова, бачать форми, кольори, людей. І головне - знайомимо з вимогами щодо їх охорони. Валеологічне виховання дітей та заняття з ОБЖД розпочинаємо вже з раннього віку.

Традиційними в нашому дошкільному закладі стали **Тижні безпеки дитини** (останній тиждень квітня), який плануємо в усіх вікових групах згідно тематики:

* *Понеділок* «Дитина і побут»;
* *Вівторок* «Дитина і вулиця»;
* *Середа* «Дитина і гра»;
* *Четвер* «Дитина і природа»;
* *П'ятниця* «Дитина і її здоров'я»

Важливе питання - організація розвивального здоров'язбере-жувального 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: бігових та профілактичних доріжок, диво-м'ячів (фітболів), 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 130С), мочалок (на розвиток дрібних м'язів руки), кульок, персонажів казок, незвичайних "калюж" тощо. Істотного значення надаємо фактору вільного доступу дітей до фізкультурного обладнання. В кожній віковій групі є фізкультурний куточок із змістовим наповненням традиційного та нетрадиційного фізкультурного обладнання.

Не перелічити всіх педагогічних інновацій з вирішення завдань фізичного розвитку дошкільників, що з'явилися за останні 3-4 роки в арсеналі наших педагогів. Сьогодні наш педагогічний колектив творчо працює над новими підходами до планування освітнього процесу за Базовою програмою. Особливого значення надаємо інтегрованому підходу до планування фізкультурних занять з урахуванням тематики навчально-виховних блоків у кожній віковій групі *.*

Складаючи річний план роботи ДНЗ жодного року не залишаємо поза увагою проблему вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками. Однією з тематичних перевірок у закладі є перевірка стану фізкультурно-оздоровчої роботи та вирішення завдань фізичного розвитку дітей.