***КОНСУЛЬТАЦІЯ***

***«Моделі фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ та їх вплив на зміцнення фізичного і соціального здоров'я дошкільника»***

******



Зусилля працівників дошкільних навчальних закладів сьогодні як ніколи спрямовані на оздоровлення дитини-дошкільника, культивування його здорового способу життя. Невипадково самі ці задачі є пріоритетними у Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні.

За Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні фізична життєва компетентність пов’язана зі станом здоров’я, руховою активністю, будовою тіла, зовнішністю, роботою організму, м’язовою та предметно-практичною активністю.

Великої ваги приділено зміні видів життєдіяльності таким чином, щоб це сприяло становленню фізичної компетентності дошкільників.

Фізичне виховання - одна зі складових частин всебічного виховання дітей дошкільного віку. У рамках особистісно орієнтованої моделі виховання у дошкільному навчальному закладі і педагогам, і батькам важливо знати особливості дітей кожного вікового періоду, слід зрозуміти, що під впливом вірно підібраних засобів фізичного виховання, формуються рухові навички, розвиваються фізичні якості і створюються умови для розумового, морального, естетичного й трудового виховання дитини.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним застосуванням традиційних засобів фізичного виховання. Це, зокрема: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму); оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода); гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо).

Сукупність організаційних форм обов’язкових для впровадження в освітній процес, становлять: заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, загартувальні процедури); різні форми організації рухової активності у повсякденні.

Вимоги до організації та проведення різних форм роботи з фізичного виховання викладені у методичних рекомендаціях «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 16.08.2010 № 1/9-563).

У процесі життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах використовується комплекс різних засобів: 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.

Важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – створення предметно-ігрового середовище. Воно 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 (спеціально організованої та самостійної).

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.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.

До фізкультурно-оздоровчої роботи відносяться такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартувальні процедури. 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 2год 20хв, для дітей молодшого дошкільного віку - 3-4 години, середнього дошкільного віку - 4год 20хв, старшого дошкільного віку - 4,5год (для шестирічок - до 5год)

Рухову активність у повсякденному житті забезпечують рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм), фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров’я, індивідуальна робота з фізичного виховання.

**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).

Заняття з фізичної культури розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури.

**Фізкультурні заняття** - найефективніша форма оптимізації рухового режиму в ДНЗ. Тривалість фізкультурних занять в дошкільних групах подовжуємо: в першій молодшій групі - 15-20хв, в другій молодшій групі - 20-25хв, в середній групі - 25-30хв, в старшій групі 30-35хв. 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 - флорбол (хокей з м'ячем у залі) *(див. «БВДС» №12/2002)*;
* 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 з елементами баскетболу (волейболу, футболу, хокею) *(див. «ПП» №3/2007);*
* заняття-казка (за сюжетом знайомої казки);
* лікувально-оздоровчі заняття (з елементами точкового масажу, 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)*;
* «школа м'яча» (загальнорозвивальні вправи, основні рухи та рухливі ігри, ігри-естафети з м'ячем)*(див. «Дошк. вих.» №9/2007, «ПП» №3/2007);*
* 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 (1раз в квартал та в кінці навчального року);
* комплекс занять під назвою "Малі олімпійські ігри" *(див. «Розк. он.» №21-22/2006, №6/2007, газ. «Дит. садок» №18/2005, «БВДС» №19/2003, №8/2002, 12/2002).*

Важливий оздоровлювальний ефект закладений у правильному доборі виду **фізкультурних занять на свіжому повітрі.**

В дошкільному закладі варто використовувати 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 слід приділяти і організації **фізкультурно-оздоровчих прогулянок** у різні пори року. Їх варто проводити у першій половині дня 1 раз на тиждень у ті дні, коли немає заняття з фізкультури, використовуючи 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 можна проводити **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 забезпечується 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. Проводяться рухливі ігри 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).

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

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

***Лікувальні рухливі ігри*** 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 проводяться 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).

Для підтримки працездатності дітей у подальшій активізації діяльності використовуються і **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).

**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 фізкультурній паузі можна застосовувати 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 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 відноситься **денний сон дітей,**який відбувається 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.**

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

***Гігієнічна гімнастика після денного сну*** проводиться 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 вводяться 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 проводяться 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 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 варто звертати 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. Їх варто розпочинати 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 (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.

**Література**

1. Калуська Л. Бережемо здоров’я змалку.-Х.6 Ранок-НТ.2007.-96с.

2. Бібліотека вихователя дитячого садка Балакучий язичок,2006.

3. Тур О. Подружимося й пізнаймо одне одного //

Психолог дошкілля №33, березень 2010.

4. Рубан Н. Здоров’ятворчі та здоров’язбережувальні технології // Палітра педагога, №2,2010.

5.Обиденна В..,Прокопенко А. Цілющі мудри, Дошкільне виховання // № 5,2010.

6.ШамрайА.І. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ // Дошкільний навчальний заклад, № 10,2007.

7.Дубчак Н. Здорова людина – це найкоштовніший витвір природи // Дитячий садок, № 17, 2006.