

ТІЛОВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД

Одним із найважливіших завдань, що стоять перед педагогами та батьками, особливо у літній період, є оздоровлення дітей.

Забезпечення максимального перебування дошкільників на свіжому повітрі та активізація їх рухової діяльності, систематичне загартування, раціональне харчування, емоційно позитивна атмосфера в дошкільному закладі та вдома, використання інших природних факторів дають змогу зміцнити здоров'я дітей дошкільного віку.

Достатня рухова активність і перебування на свіжому повітрі, систематичне загартовування, раціональне харчування сприяють хорошему фізичному здоров'ю дитини, нормальному функціонуванню її нервової системи.

Здоров'я дитини забезпечують такі чинники:

- створення належних санітарно-гігієнічних умов у дошкільному навчальному закладі та вдома
- дотримання режимів дня та харчування, повітряного та рухового режимів
- збалансованість раціону
- використання профілактичних заходів та народних методів оздоровлення в системі
- дотримання здорового способу життя та правил безпечної поведінки
- створення позитивної психологічної атмосфери в дошкільному навчальному закладі й удома
- використання здоров'язберезувальних технологій — театр Миколи Єфименка, загартування, кольоротерапія, ароматерапія тощо
- вплив мистецтва — пісні, музики, танцю тощо

Принципи загартування:

- *поступовість* — інтенсивність і тривалість впливу загартувального чинника збільшують поступово
- *систематичність* — загартувальні процедури виконують регулярно за певною схемою
- *комплексність* — цілеспрямовано поєднують вплив кількох загартувальних чинників
- *індивідуальний режим* — характер, інтенсивність і режим загартування мають враховувати індивідуальні особливості дитини, зокрема її вік, стать та стан здоров'я.

Які завдання щодо літнього оздоровлення дітей стоять перед педагогами та батьками? Передусім — закріплювати знання дітей, тримані упродовж навчального року, а саме:

- *навчати* дітей орієнтуватися в будові органів і системи організму людини;
- *формувати* розуміння корисного і шкідливого для функціонування організму;
- *ознайомлювати* з основними природними чинниками загартування та оздоровлення;
- *переконувати* в необхідності щоденно займатися фізкультурою, ранковою гімнастикою, фізичними вправами та рухливими іграми, а також якісно виконувати основні рухи під час занять;
- *формувати* навички безпечної поведінки в природному, предметному й соціальному довкіллі;
- *навчати* виявляти активність без агресії щодо інших;
- *розвивати* фізичні якості — спритність, сміливість, рішучість, витривалість.

Ці завдання можна реалізувати **за такими напрямками**, як:

- фізичне виховання (елементи валеології, гігієна, режим дня, харчування, рухова діяльність);
- безпечна поведінка в довкіллі;
- профілактичні заходи.

1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Для активної життєдіяльності дітям, особливо влітку, необхідні посилене фізичне навантаження та рухливі ігри на свіжому повітрі.

Діти раннього віку мають перебувати на свіжому повітрі не менше чотирьох годин на добу, дошкільного віку — не менше п'яти годин. Звісно, з перервами.

Оптимізація рухової активності в дошкільних навчальних закладах **підвищує стійкість організму** дитини до несприятливих умов навколишнього середовища та збільшення обсягу навчального навантаження.

Рухова активність поліпшує живлення тканин та склад крові, **стимулює розвиток організму** дитини, удосконалює функцію кори надниркових залоз, що допомагає дитині легше переживати стресові ситуації. Виконання різних рухів, особливо на свіжому повітрі, заспокоює нервову систему, створює в дітей бадьорий, життєрадісний настрій, значно підвищує працездатність. Рухливі ігри та вправи спортивного характеру вдосконалюють координацію рухів у дітей, розвивають у них швидкість та спритність, впевненість у своїх

силах, уважність, точність, дисциплінованість, наполегливість, виховують силу волі, ініціативність, рішучість та сміливість.

2.РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Ранкова гімнастика — це одна з обов'язкових форм фізичного виховання. Її проводять регулярно, починаючи з третього року життя дитини. Така форма фізичного виховання **активізує діяльність всіх органів і систем** організму дитини, поліпшує фізіологічні процеси — обмін речовин, кровообіг, дихання. До комплексу ранкової гімнастики необхідно включати **прості та доступні для виконання вправи**, що всебічно й позитивно впливають на організм дитини. Зокрема, це стрибки, біг, ходьба, вправи для різних груп м'язів та такі, що мають корегувальний характер. Також доцільно включати імітаційні вправи, вправи з предметами (кубиками, султанчиками, м'ячами, обручами, прапорцями тощо). Це сприяє підвищенню інтересу дітей до ранкової гімнастики.

Під час проведення занять педагог має приділяти особливу увагу чіткості виконання вправ. **Основною вимогою** до ранкової гімнастики в літній період є проведення її на свіжому повітрі.

3.ЗАНЯТТЯ З ФІЗКУЛЬТУРИ

Заняття з фізкультури на свіжому повітрі є основною формою організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичного виховання в літній період.

Заняття з фізкультури доцільно **проводити в ігровій формі**. Це дасть педагогові змогу зацікавити дітей, створити веселий та бадьорий настрій, що сприятиме ліпшому засвоєнню дошкільниками основних рухів.

Заняття з фізкультури **проводять щодня** з усією групою або з підгрупами дітей:

- *у спортивному залі* —
 - традиційне навчально-тренувальне, метою якого є формування рухових умінь та навичок;
 - за типом таке саме, але під музику з використанням різних атрибутів;
- *на свіжому повітрі* —
 - руханка на прогулянці з використанням вправ спортивного характеру та естафет;
 - сюжетне заняття з фізкультури;
 - пішохідний перехід екологічною стежиною з рухливими іграми та імітаційними вправами.

Тему заняття на прогулянці педагог обирає самостійно. Пішохідні переходи можна чергувати з іграми-естафетами, тематичним або сюжетним заняттям з

фізичної культури на основі прочитаних казок та оповідань, зокрема творів Василя Сухомлинського.

4. ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Фізкультхвилинки — це короткотривалі комплекси фізичних вправ, які проводять **під час організованих занять** для зменшення втомлюваності дітей, відновлення їхньої працездатності та уваги.

Комплекс фізкультхвилинок містить здебільшого дві-три вправи на згинання й розгинання тулуба та рук, ходьбу на місці. Кожну вправу повторюють 4-6 разів.

Виконання фізичних вправ **активізує кровообіг у мозку**, підвищує інтенсивність роботи серця, поліпшує дихання, відновлює емоційний стан дітей.

5. ФІЗКУЛЬТПАУЗИ

Фізкультпаузи (динамічні перерви) проводять у перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втоми дітей. Тривалість таких динамічних перерв — 5-10 хв. Якщо під час організованого заняття дитина довго сидить, то в її організмі виникають застійні явища, які негативно впливають на нервову систему та викликають втому. Фізкультпаузи дають педагогові змогу змінити характер діяльності та положення тіла дитини, а отже — зняти втому.

6. ПРОГУЛЯНКИ

Прогулянки — невід'ємна складова життєдіяльності дітей в літній період. Регулярне їх проведення **удосконалює рухові навички** дітей, загартовує організм, тренує витривалість, сприяє пізнанню навколишнього світу. Важлива **умова проведення прогулянок** — збалансування педагогом програмових вимог з бажаннями вихованців. Зміст роботи під час прогулянок залежить від погоди, освітніх завдань, загальної атмосфери в групі, настрою та інтересів дітей тощо.

7. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ

Фізичні вправи та рухливі ігри на прогулянках сприяють формуванню навичок ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо, розвивають фізичні якості — силу, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість. Їх **кількість і тривалість залежить** від погодних умов, психоемоційного стану дітей, розкладу занять.

Зокрема, у день, коли заплановане фізкультурне заняття, ігри й фізичні вправи можуть тривати не довше ніж 15-20 хв.

Співвідношення фізичних вправ та рухливих ігор може бути різним Їх також **поєднують із вправами спортивного характеру**. При цьому слід привчати дітей до самостійної організації рухливих ігор, розвивати в них ініціативність.

8. ПІШОХІДНІ ПЕРЕХОДИ

Пішохідні переходи за межі дошкільного навчального закладу саме в літній період особливо корисні для дітей. Адже мають оздоровче та виховне значення, зокрема сприяють формуванню інтересу до туризму, виховують бадьорість духу та витривалість.

Педагог має ретельно підготуватися до пішохідного переходу, а саме:

- продумати маршрут руху і спосіб пересування;
- визначитися з місцями зупинок для відпочинку;
- обрати фізичні вправи та рухливі ігри на закріплення основних рухів з використанням дрібних фізкультурних знарядь.

Під час прогулянки педагог має якомога різноманітніше використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання фізичних вправ.

Доцільно організовувати вправи з предметами з вихідного положення сидячи, стоячи; метання на дальність у ціль, використовуючи для цього камінці, шишки, каштани.

9. ФІЗКУЛЬТУРНІ ТА СПОРТИВНІ РОЗВАГИ

Фізкультурні та спортивні розваги проводять **1-2 рази на місяць**, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних та спортивних розваг залежить від віку дітей. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична зали, групова кімната, спортивний чи ігровий майданчики тощо. Аби забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги, передбачають **раціональне чергування** рухливих ігор, естафет, конкурсів, вправ спортивного характеру.

10. ДНІ ЗДОРОВ'Я

День здоров'я — форма активного відпочинку дітей протягом дня, насичена рухливими іграми, фізкультурними розвагами, прогулянками та пішохідними переходами за межі дошкільного закладу. У День здоров'я всю освітню роботу пов'язують з темою здоров'я та здорового способу життя. Заняття цього дня не проводять. Проведення Днів здоров'я зазвичай планують у річному плані роботи дошкільного навчального закладу.

11. ВПРАВИ СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

Важливим засобом фізичного виховання в літній період є вправи спортивного характеру, зокрема катання на велосипеді та плавання. Вони **сприяють загартуванню організму дитини**, поліпшують роботу легенів і серця, виховують ціннісне ставлення до спорту.

Катання на велосипеді доступне дітям із двох-трьох років. Тривалість катання без перерви зі зміною швидкості становить для дітей:

- трьох-чотирьох років — 10-12 хв;
- шести-семи років — 20-30 хв.

Плавання є життєво необхідною навичкою, яку мають опанувати всі діти дошкільного віку. Під час систематичних занять із плавання в дітей формується правильна постава, закріплюються та вдосконалюються основні рухи. Діти, які фізично займаються плаванням, фізично розвинені і здорові, значно рідше хворіють.

12. ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Улітку **найліпшою їжею** є свіжі овочі та фрукти. Вони містять багато вітамінів, макро- та мікроелементів, поживних речовин, що життєво необхідні організму дитини. Утім не варто обмежувати раціон лише овочами та фруктами. Білкова їжа, кисломолочні продукти та злаки теж мають бути його складовою. У спеку в дітей можливе погіршення апетиту через зменшення вироблення травних соків. Тому, з одного боку, слід зменшити навантаження на травну систему дитини, а з іншого — забезпечити збалансованість та харчову цінність раціону дитини.

13. БЕЗПЕЧНА ПОВЕДІНКА В ДОВКІЛЛІ

З огляду на те, що з кожним роком у дітей зростає кількість травм, спричинених **відсутністю навичок безпечної поведінки** з предметами, речами незнайомими людьми у природному довкіллі та різних ситуаціях, зростає потреба в систематичній роботі з дошкільниками, виробленні в них свідомої, осмисленої життєво безпечної поведінки.

Необхідно навчати дітей правильно користуватись предметами та речами, безпечно поводитись на вулицях і дорогах, із незнайомими людьми, в природному довкіллі.

14. ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

З огляду на те, що останнім часом збільшилася кількість дітей-алергетиків, варто приділяти увагу **профілактиці алергійних захворювань органів дихання**. Вона полягає у проведенні заходів, спрямованих на зменшення

контактів з алергенами (з пилом, шерстю домашніх тварин тощо), а також запобігання гострих і хронічних захворювань органів дихання шляхом виконання дихальної гімнастики та проведення загартовувальних процедур.

Вихователі регулярно мають проводити просвітницьку роботу з батьками щодо профілактики захворювань органів дихання дітей.

15.ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Органи дихання, як і інші органи організму, що росте та розвивається, для нормального розвитку потребують руху. Тому значну увагу в літній період треба приділяти дихальній гімнастиці.

Доцільно пропонувати вихованцям такі вправи, як: «Надми вітрила човнику», «Зроби вітерець», «Дмухни на кульбабку», «Надми кульку».

Здоровому диханню сприяє правильне положення тіла під час ходіння, стояння, сидіння за столом. Розучування віршів на заняттях з розвитку мовлення і спів з дотриманням голосового режиму й дихання на музичних заняттях зміцнюють м'язи гортані, поліпшують роботу легенів.

Аби голосові зв'язки не перенапружувалися, декламувати вірші слід спокійно і неголосно, співати — без напруження.

Також варто **заохочувати дітей** грати на дитячих музичних інструментах. Це позитивно впливає на розвиток дихання.

16.ЗАГАРТУВАННЯ

Загартування підвищує адаптаційні можливості організму дитини не тільки до погодних, а й до інших несприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психофізіологічних) умов, знижує сприйнятливність до респіраторних та інших інфекційних захворювань. Основними **загартовувальними чинниками** є повітря, вода та сонячні промені. Загартуванню сприяють правильно організовані прогулянки, водні процедури: обливання, обтирання, ходіння по вологому килимку, полоскання рота відваром протизапальних трав чи підсоленою водою, сонячні, повітряні та гігієнічні ванни.

17.ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА ПІСЛЯ СНУ

Комплекс вправ педагог (або батьки) добирають відповідно до віку дитини. Він має бути спрямований на розвиток усіх органів та систем дитячого організму. Тривалість гігієнічної гімнастики після денного сну — від 5 до 10 хв. Залежно від віку дітей.

До профілактичних заходів **належать також**: масаж, вітамінотерапія, психокорекція, кольоротерапія, музикотерапія, психогімнастика, ароматерапія.

Їх використовують за призначенням та під контролем лікаря-педіатра з урахуванням індивідуальних особливостей і стану здоров'я дітей.

Звісно, фізичним дошкільників потрібно займатися не лише в літній період. Утім саме влітку природні умови є найсприятливішими для зміцнення здоров'я, загартування та всебічного розвитку дітей. Тож педагогічному колективу дошкільного навчального закладу слід сповна використовувати ці можливості. Організуючи в літній період заходи щодо фізичного виховання, слід враховувати гігієнічні умови розвитку та виховання дітей дошкільного віку. Саме вони дадуть змогу досягти бажаних результатів літнього оздоровлення.