ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

ДІТЕЙ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА

- **Закони України «Про освіту»,**
- **«Про дошкільну освіту»,**
- **«Про фізичну культуру»,**
- **«Про охорону дитинства».**

Ст. 7 Закону України «Про дошкільну освіту»

- Одне із основних завдань, визначених **Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.**
- **П.39 Положення про дошкільний навчальний заклад – працівники ДНЗ несуть відповідальність за збереження життя, фізичне й психічне здоров'я вихованців.**

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА

- Лист МОНмолодьспорт України від 28.05.12 № 1/9-413 інструктивно-методичні рекомендації **«Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період».**
- Лист МОН України від16.08.2010 №1/9-563 методичні рекомендації **«Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу».**
- Лист МОН України № 1/9-438 від 27.08.04 інструктивно-методичні рекомендації

  «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі»

Завдання та зміст

- фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах **визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні,** чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку **«Українське дошкілля»**

  «Впевнений старт»

Руховий режим

- 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 поєднуваних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

Активний руховий режим

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

Ефективність фізичного виховання

забезпечується комплексним використанням традиційних ***засобів*** фізичного виховання. Це,

- фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму);
- природне середовище (повітря, сонце, вода);
- гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, сну, 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, загартувальні 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.

Тривалість фізкультурних занять

- для дітей ранього віку— 15-20 хв;
- для дітей молодшого віку— 20- 30 хв;
- для дітей старшого віку—30-40 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 на майданчику) **і двічі на тиждень під час прогулянок у першій половині** дня поза навчальною діяльністю протягом усього року та **один раз на тиждень** проводиться **дитячий туризм.**

Фізкультурні заняття

Обов'язкові умови проведення занять

- вологе прибирання зали,
- провітрювання приміщення,
- підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю.

Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими та відповідати віку вихованцям за розмірами, вагою тощо. **Одяг та взуття** дітей добираються з урахуванням місця проведення занять і пори року.

Фізкультурні заняття

За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу фізкультурні заняття поділяють:

- **мішані** (подається новий руховий матеріал та закріплюються раніше набуті уміння і навички; співвідношення знайомого та нового матеріалу на таких заняттях складає 3:1 або 4:1);
- заняття на закріплення й удосконалення рухових вмінь і навичок, або **тренувальні** (будується на більш або менш знайомих вправах);
- **контрольні** (проводяться за потребою в кінці місяця або кварталу, півріччя з метою перевірки рівня сформованості рухових умінь і навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей тощо).

За змістом рухових завдань і методико[illegible] проведення розрізняють:

- **комплексні, або інтегровані, мішані** (включають стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей);
- **сюжетні** (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі рухові завдання пов'язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, на імітаціях тощо);
- **ігрові** (всі освітні завдання розв'язуються лише з допомогою ігор (3-5): спочатку проводяться 1-2 гри малої і середньої рухливості, потім – 1-2 гри великої рухливості, на закінчення – малорухлива гра; ігри добираються так, *щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття;* проводяться на **закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою**);
- **домінантні** (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо, наприклад: заняття на розвиток швидкісно-силових якостей, або на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, або заняття з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання, інвентарю тощо).

Дитячий туризм

- 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, лугу, поля, водойми, лісосмуги, парку

Дитячий туризм

- **Не можна підміняти** зазначену форму роботи цільовими прогулянками та екскурсіями за межі дошкільного закладу, що посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення вихованців із довкіллям, природою.

Дитячий туризм

- Проводиться, 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).

Самостійна рухова діяльність

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.

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

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**:

Рухливі ігри:

- **під час ранкового прийому** (одна-дві гри малої та середньої рухливості);
- **на прогулянках у першій та другій половині дня** (на кожну 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.

Фізичні вправи

- на прогулянках – **один з основних засобів фізичного розвитку дітей.** Завдяки їм формуються навички життєво важливих рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, гнучкість).

Фізкультурні свята

- проводяться, починаючи з молодшого віку, **два-три рази на рік,** у фізкультурній залі чи на спортивному майданчику.
- Проводяться в другій(при потребі — й першій) половини дня в межах 40-50 хв — для молодшого віку,
- однієї години — для старшої групи.

Фізкультурні розваги

- **проводяться, починаючи з раннього віку, один-два рази на місяць (переважно у другій половині дня).**

ТРИВАЛІСТЬ:

- 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.

День здоров'я

- **організуються з першої молодшої групи один раз на місяць.**
- Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання.
- Хоча **навчальні заняття у 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 як загальні для всього дошкільного навчального закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу.**

Тиждень фізкультури

- **організовується** подібно до днів здоров'я у час канікул (зима, весна, літо) проводяться щоквартально.

- **Програма** розрахована **на кілька днів**.

Індивідуальна робота з фізичного виховання

проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, **індивідуально або з підгрупами по двоє - четверо дітей**.

- **Мета** – ознайомлення, поглиблене розучування і закріплення навичок їх виконання, усунення відставань у розвитку фізичних якостей. Враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та інтереси дітей, педагог визначає мету індивідуальної роботи, добірку потрібного обладнання, інвентарю.

Руховий режим дошкільних навчальних закладів

передбачає також ряд ***традиційних фізкультурно- оздоровчих заходів:***

- ранкова гімнастика,
- гімнастика після денного сну,
- фізкультхвилинки,
- фізкультпаузи,
- загартувальні процедури).

Ранкова гімнастика

Обов'язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі.

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- 12 хв.

Ранкова гімнастика

- **Головна вимога** до гімнастики **у літній період** –проведення її на свіжому повітрі, **а взимку – у добре провітреному приміщенні.**
- Комплекси **ранкової гімнастики** розучуються на заняттях з фізичної культури, **діють 2 тижні з ускладненням на другому.**

Гімнастика після денного сну

Проводиться після поступового підйому дітей у спальні, груповій кімнаті або в залі.

Комплекс включає загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи.

Тривалість від 6 до 9 хв. залежно від віку дітей

Фізкультурно-оздоровчі заходи

які є **короткотривалими формами активного відпочинку** під час навчання:

- ***Фізкультхвилинки***
- ***Фізкультпаузи*** (динамічні перерви)

Фізкультхвилинки

- **Проводяться під час занять,** пов'язаних з тривалим сидінням дітей на місцях. Вони використовуються, з урахуванням того, що появляються 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;
- До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів.
- **Їх тривалість 1-2 хв.**

Фізкультпаузи

- **рекомендовано для проведення між заняттями**, обидва з яких вимагають перебування дітей у малорухомих положеннях.
- Для них **відводиться по 5-10 хвилин.**

ЗАГАРТУВАЛЬНІ ПРОЦЕДУРИ

- Система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.
- У дошкільних навчальних закладах застосовуються **два види загартувальних заходів**: ***повсякденні та спеціальні*.**

ЗАГАРТУВАЛЬНІ ПРОЦЕДУРИ

До *повсякденних* належать:

- відповідний температурний режим,
- застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

***Спеціальні* загартувальні процедури**

- повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах

ЗАГАРТУВАЛЬНІ ПРОЦЕДУРИ

- ходьба босоніж по росяній траві,
- глині, камінцях, вологому піску тощо

спеціальні лікувально-профілактичні процедури:

- фітотерапія,
- ароматерапія,
- лікувальна фізкультура,
- масаж,
- фізіотерапевтичні процедури тощо),

які включаються до системи оздоровлення **за призначенням лікаря та згодою батьків** з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

Осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності

Важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – **створення предметно-ігрового середовище**. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, помірно насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом 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, тощо).**

Істотним компонентом в організації фізичного виховання

<u>у дошкільному навчальному закладі є:</u>

- ***співпраця педагогічного колективу з родинами вихованців,***
- ***просвітницька робота з батьками***
- ***персоналом дошкільного закладу.***

Просвітницька робота з батьками

щодо охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей у передбачає :

- **створення інформаційних матеріалів** (папки-пересувки, фотостенди, бюлетені, тематичні добірки та ін.),
- обговорення проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей **на батьківських зборах, консультаціях**;
- проведення **семінарів-практикумів** для батьківського загалу;
- заохочення рідних дитини до участі **в освітньо-оздоровчій роботі** дошкільного закладу (свята, розваги, виставки, туристичні походи);
- їх залучення до створення сприятливого **розвивального середовища:** (оформлення фізкультурних осередків у групових кімнатах, облаштування спортивного майданчика, «Стежки здоров'я», виготовлення фізкультурного обладнання власними руками) тощо.

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

10.10.2014 року набрали чинності Державні санітарні норми та правила «Влаштування, обладнання, утримання дошкільних навчальних закладів та організації життєдіяльності дітей», які затверджені наказом МОЗ України від 01.08.2013 року № 678 та зареєстровані в Міністерстві юстиції України від 09.08.2013 року № 1370/23902

Повітряно-тепловий режим

Температура повітря в приміщеннях дошкільного навчального закладу повинна становити:

- У залах для занять музикою та фізичною культурою температура повітря повинна бути +18-19 °С,
- температура повітря в спальнях повинна бути +19-21 °С,
- в роздягальні і груповій для дітей від 3 до 5 років - +21-23 °С,
- для дітей старше 5 років - +19-21 °С.
- для дітей від 2 до 3 років - +21-22 °С;

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- За відсутності дітей приміщення дошкільних навчальних закладів повинні періодично провітрюватися.
- У холодний період року провітрювання повинно бути закінчене не пізніше ніж за 30 хвилин до приходу дітей із занять або з прогулянки і за 30 хвилин до сну.

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **Прогулянки на вулиці дозволяється проводити при температурі повітря не нижче -16 °С**
- Прогулянки дітей на вулиці **не проводяться** при температурі повітря нижче -16 °С
- **Рухливі ігри дозволяється проводити** при температурі повітря від +3 до -3 °С

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- Медичною сестрою проводяться антропометричні виміри дітей (зріст, маса тіла) віком від 2 до 6 років - 1 раз на півроку.
- Під час літнього оздоровчого періоду антропометрію кожній дитині проводять щомісяця.

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П. 14.9. Кількість навчальних занять на тиждень у молодшій садовій групі становить:**
- **у молодшій садовій групі 11,**
- **середній - 12,**
- **старшій - 15.**
- **Тривалість одного заняття у молодший групі має бути не більше 15 хвилин, у середній - 20 хвилин, у старшій - 25 хвилин. Максимально допустима кількість занять в першій половині дня в молодшій та середній групах не перевищує двох, старшій - трьох.**
- **Не дозволено вимагати від дітей виконання домашніх завдань!!!**

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П.14.11. Заняття з використанням технічних засобів навчання (далі - ТЗН) з дітьми молодшого та середнього дошкільного віку не проводяться.** Для дітей **старшого дошкільного віку** безперервна тривалість занять з використанням ТЗН (інтерактивні дошки, відеопроектори тощо) **не повинна перевищувати 15 хвилин.**

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П.14.14.** Після денного сну діти **можуть відвідувати гуртки, секції.**
- Періодичність проведення гуртків - 1-2 рази на тиждень, тривалістю 15-25 хвилин залежно від віку при наповнюваності груп 10-12 осіб.
- **Заняття в гуртках не допускається проводити за рахунок часу, відведеного на прогулянку та денний сон.**

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П. 14.15. У різновікових групах тривалість навчальних занять необхідно диференціювати залежно від віку дитини.**

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П. 15.2. Під час прогулянок тривалість фізичних вправ та рухливих ігор для дітей старшого ясельного віку повинна складати 20-35 хвилин, для дітей віком 3-4 роки - 35-45 хвилин, 5-6 років - 45-60 хвилин.**

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П. 15.3. Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться з дворічного віку.**
- **Тривалість занять для дітей старшого ясельного віку - 15 хвилин,**
- **у віці 3-4 років - 20-25 хвилин,**
- **5-6 років - 25-30 хвилин.**

Фізкультурні заняття для дошкільників проводять не менше 3 разів на тиждень.

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П.15.3. При правильній організації заняття з фізичної культури наприкінці вступної частини пульс дитини зростає по відношенню до вихідного рівня**

на 10-15 %, підготовчої - на 20-25 %, основної - 60-80 %, уповільнюється до 10 % під час заключної частини та повертається до норми після 3-5 хвилин після завершення заняття.

ПЕДАГОГУ НА ЗАМІТКУ

- **П. 15.6. Робота з фізичного виховання проводиться інструктором фізкультури та вихователем, контролюється медичним персоналом, методистом і керівником закладу.**

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ !