

Фізичне оздоровлення дітей дошкільного віку

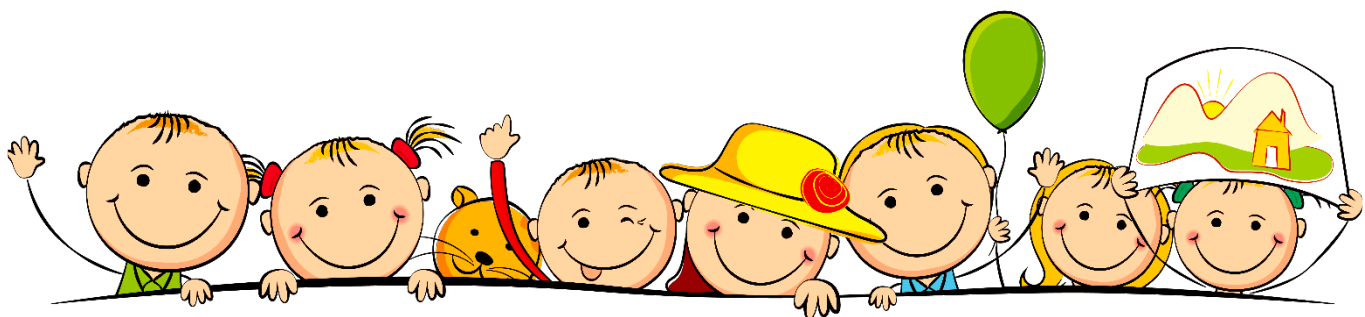
Одним із головних завдань педагогічного процесу є оздоровлення дітей. Щоб ця робота мала успіх, батьки повинні стати не тільки спостерігачами, але й безпосередніми учасниками.

Основними напрямками фізкультурно – оздоровчої роботи є:

1. Загальновідомі види рухової активності: ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи під час прогулянок, фізкультхвилинки на заняттях із розумовим навантаженням і фізкультурні паузи між заняттями.
2. Навчальні заняття з фізичної культури як основна форма навчання рухових навичок і розвитку оптимальної рухової активності.
3. Самостійна рухова активність дітей, що виникає за ініціативи дітей, а не за сидінням за комп'ютером чи телевізором.
4. Загальною процедурою:
 - 4.1. Умивання прохолодною водою обличчя, рук до ліктя.
 - 4.2. Вологе обтирання тіла рушником (тканину краще просочити відворотом м'яти, ромашки, чебрецю, любистку). Для дітей від 3 років і більше проводити щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість – 1 хвилина. Температура води від +34 С до +23 С (з поступовим зниженням)
 - 4.3. Провітрювання кімнат здійснювати через 1,5 – 2 години, холодної пори року діти впродовж 15 – 20 хвилин при відсутності дітей. Теплої пори року перебування дітей, при відчинених фрамугах, температура в приміщенні не вище 20 – 22 С, уникнення протягів
 - 4.4. Обов'язково прогулянка на свіжому повітрі. Оптимально – тричі на день (але не менше двох – до і після денного сну в дошкільному закладі.)
5. Супутні заходи: ігри, праця в природі, самостійна рухова діяльність, колективне виконання загально розвивальних вправ, рухливих ігор.
6. Правильний режим дня і раціональне харчування дитини
 7. Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізкультурою.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА ВДОМА

Шановні батьки, піклуючись про фізичний розвиток, оздоровлення та загартовування Вашої дитини вдома, користуйтеся низкою наданих порад:



- ❖ Привчайте дитину до дотримання вдома режиму дня, санітарно-гігієнічних та культурно-гігієнічних вимог.
- ❖ Виконуйте щоденно разом з дитиною ранкову гімнастику, проводьте загартовальні процедури, виходьте на прогулянку.
- ❖ Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.
- ❖ Розвивайте в дитини вміння виконувати вправи з основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, утриманні рівноваги, виконанні вправ із м'ячем.
- ❖ Грайте разом з дитиною в рухливі та спортивні ігри, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, спритності, зокрема на свіжому повітрі.
- ❖ Організуйте у вихідні дні пішохідні прогулянки, туристичні походи.
- ❖ Катайтеся разом з дитиною на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах, грайте в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей, в ігри з м'ячем, стрибайте через скакалку тощо.
- ❖ Плавайте та грайте разом на воді в теплу пору року, а також привчайте дитину приймати літній душ - це сприяє загартовуванню організму та зміцненню нервової системи.
- ❖ Піклуйтеся про забезпечення дитячого організму необхідними вітамінами, зокрема у весняну пору року. Вводьте до щоденного раціону дітей сезонні овочі та фрукти.
- ❖ Беріть участь разом з дитиною у святах, розвагах, Днях здоров'я, які проводять у дитячому садку.
- ❖ Відвідуйте батьківські збори, конференції, лекції з питань фізичного виховання дітей, організовані педагогами дошкільного навчального закладу. Дотримуйтеся наданих під час цих заходів рекомендацій.



ФІЗКУЛЬТУРА, ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

Батьки прагнуть, щоб дитина менше бігала вдома, а на прогулянці гралася у спокійні ігри, позбавляючи її багатьох радісних хвилин дитинства. Часто батьки не розуміють, що це не сприяє розвитку гармонії рухів, спритності, витривалості, доброму вишколу. У дитини набувається звичка до малорухливого способу життя. Оберігаючи малюка від фізичного навантаження, ми, дорослі, часто вважаємо, що дитя втомлюється з тих самих причин, що і ми. Забуваємо однак про одну характерну і суттєву особливість дитячого організму - швидко втомлюваність не від рухів (хоч і їхнє надмірне дозування теж шкідливе), а від неможливості рухатись, або одноманітної діяльності.

Дати дитині простір для рухів - означає забезпечити їй заряд бадьорості і доброго настрою. Рух і



дитина - одне ціле. Потрібно радіти, коли вона рухлива і непосидюча, тому що саме у русі вона розвивається. Живе і рухливе дитя - це нормально, мляве і малорухливе – ознака тривожна.

над
одній
вміє
мову



у
насил

Недопустимо з боку батьків чинити психічне насильство дітьми. Наприклад: « Ось коли ти навчишся стрибати на нозі, тоді будеш молодець». Або «А Андрійко вже давно давно вміє їздити на велосипеді». У перекладі на дитячу це означає: «Зараз я тебе не люблю. Ось коли ти навчишся робити

це, тоді я тебе любитиму». Ми заганяємо дитину в «кут», якому вона оточена жакливою сумішшю любові, ства,

страху, приниження. Один шлях - гальмування. Дитина завмирає в кутку, рятуючись хворобами, алергіями, переїданням. Другий шлях- безладна неадекватна діяльність. Від контрольованих рухів дитини летить на підлогу посуд, завжди щось ламається, б'ється. Вона наштовхується на дорослих, на предмети, кричить, Кожен, захищається, як може.

Переконання маленької дитини формується через авторитети, через особистість батьків і замінити їх не можуть ані книжки, ані кінофільми,

Дуже важливий комплекс усіх діючих сил авторитету: симпатія, повага до розуму, моралі, сили і трохи страху. Упродовж усього розвитку дитини батьки повинні ставити посильні для неї завдання і вимоги, тому що завищені вимоги викликають негативні емоції, а занижені – розслабляють.



РУХ – ЦЕ ПРИРОДНА ПОТРЕБА ДИТИНИ, ФОРМА ІСНУВАННЯ.

РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ, БЕЗ ЯКОГО НЕ МОЖНА

Здорові діти - це основа життя нації. Турбота про здоров'я підростаючого покоління - один із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти. Колектив нашого дитячого саду повністю підтримує пріоритети держави у фізичному розвитку дітей.

Саме в



дошкільному віці діти вчаться уважно ставитися до свого здоров'я, освоюють гігієнічні навички, починають цікавитися різними видами спорту, відвідувати секції та гуртки.

Предметно - розвиваюче середовище наповнена як стандартним, так і нестандартним фізкультурним обладнанням. Ми використовуємо інноваційні здоров'язберігаючих технології та методи фізичного розвитку дітей. У роботі з дітьми широко використовуються нові форми фізичного розвитку, які доповнюють і збагачують традиційні види рухової діяльності, ведеться розробка і впровадження в практику інноваційних методик і технологій освіти.

Поради батькам щодо фізичного виховання дітей

- * щоденно разом із дітьми виконуйте ранкову гімнастику;
- * здійснюйте загартовуючі процедури; виходьте на прогулянки;
- * залучайте дітей до виконання основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, рівновазі, вправах із м'ячем;
- * разом з дітьми здійснюйте пішохідні прогулянки, туристичні походи; грайте в рухливі, спортивні ігри;
- * облаштуйте в квартирі спортивний куточок;
- * катайтеся разом з дітьми на велосипедах, роликах; грайте у бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, з м'ячем; плигайте на скакалці; плавайте та грайте на воді;
- * беріть участь разом з дітьми у проведенні свят, розваг, днів здоров'я, зборах, конференціях, лекціях з питань здоров'я, фізичного виховання дітей, організованих у дошкільному закладі.

Ранкова гімнастика

Щоденне виконання ранкової гімнастики має велике значення з погляду оздоровлення. Більшість із Вас знають як корисно впливає гімнастика на здоров'я дітей. Виконуючи в ранці деякі легкі комплекси вправ дитина отримує заряд бадьорості на цілий день. Ці вправи покращують всі дії



органів та їх систем, сприяють розвитку необхідних рухових навиків, укріпленню м'язів, формуванню правильної осанки. Ранкові вправи потрібно робити перед сніданком(тривалість вправ 5-6 хвилин). В холодну пору зарядку потрібно робити при відкритій фрамузі, в теплу пору – краще на вулиці. Дитина повинна бути одягнена так, щоб одяг не заважав рухові. Триматись прямо, поставивши ноги на ширині плечей. Плечі держати прямо, вільно рухати руками, не опускаючи голову.

Загартування

Якщо



ніж

ви бажаєте бачити свою дитину фізично міцною і здоровою загартуйте її. Для цього можна широко використовувати натуральні природні фактори – повітря, воду, сонце. Привчаючи дитину ще з раннього віку до свіжого повітря, холодної води, виховуйте у неї вміння долати труднощі. Але перш розпочати загартування обов'язково побесідуйте з лікарем. Позитивний ефект від загартування отримаєте тільки в тому випадку, якщо його проводити систематично з врахуванням

індивідуальних особливостей вашої дитини. Необхідно:

1. Врахувати вік, стан здоров'я.
2. Постійно проводити загартовуючі процедури.
3. Поступово збільшувати силу впливання природного фактору.

Фізичне виховання дітей в сім'ї

Всі батьки хочуть, щоб їх дитина виросла здоровою, сильною і міцною, однак часто забувають про те, що добрі фізичні команди обумовлені в першу чергу її руховою активністю. Тому вам, шановні батьки, необхідно піклуватися про правильний розвиток у дитини основних рухових навичок: ходьба, біг, лазіння по дробині, підлізання, стрибки, кидання... В сім'ї можуть

бути використанні різні форми занять фізичними вправами – від простих (ранкова гімнастика) до складних(тренування в обраному виді спорту).



Це можуть бути:

- Ранкова гігієнічна гімнастика;
- Ранкова спеціалізована гімнастика;
- Фізхвилинки;
- Заняття з фізичної культури;
- Самостійні рухові заняття;
- Прогулянки(піші, лижні, велосипедні);
- Загартовуючі міроприємства;
- Туризм;
- Рухові та спортивні ігри.



Що саме вибрати для фізичного розвитку дітей в сім'ї залежить від їх віку, статі, стану здоров'я.

