***Рухова активність дітей у повсякденному житті.***

Педагоги ДНЗ повинні спонукати дітей до рухливої діяльності, повсякчас регулювати їхню активність, та завжди схвалювати прояви самостійності, вольових зусиль. Важливо при цьому враховувати руховий досвід кожного малюка окремо, рівень рухливості, притаманній їй темп, здібності та природні можливості.

 Обсяг рухової активності у межах активного режиму становить до трьох годин для дітей раннього віку, три – чотири години для дітей молодшого дошкільного віку та чотири – п’ять годин для дітей старшого віку. Прогулянки є важливим складником життєдіяльності всіх дітей. Неодмінна умова для їх проведення це збалансування вихователями програмних вимог з бажаннями дітлахів. Зміст роботи на прогулянках залежить від кількох складових: освітніх завдань, погоди, настрою дітей, загальної атмосфери в групі тощо.

 Тривалість фізичних вправ на прогулянках становить: для дітей раннього віку двадцять – тридцять п’ять хвилин, молодшого віку – тридцять п’ять - сорок п’ять хвилин, дітей старшого віку – сорок п’ять - шістдесят хвилин. Знижувати рухову активність потрібно наприкінці прогулянки (за десять – п'ятнадцять хвилин) до її закінчення, для забезпечення спокійного переходу до іншого режиму.

 Враховуючи величезну роль ігрової діяльності в зростанні особистості дитини, під час організації рухового режиму значне місце відводиться рухливим іграм. Добираючи їх треба враховувати такі чинники: вік дітей, місце ігор протягом дня, погодні та природні умови, пора року, наявність необхідного інвентарю та обладнання.

 Як завжди до різних форм роботи (свят, занять, походів, розваг тощо) включаються рухливі ігри після попереднього їх розучування.

 Проводять її щодня в усіх вікових групах – одну - дві гри, під час ранкового прийому дітей, дві – три гри - на прогулянках та одна дві гри - увечері . Всього на протязі дня проводять п’ять - сім рухливих ігор, а влітку – сім – вісім.

 Протягом дня слід змінювати види рухливих ігор: ігри змагального типу, сюжетні та безсюжетні, спортивні ігри: (футбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон,хокей ) та різноманітні спортивні вправи: ( катання на санчатах та ковзанах, ізда на велосипеді, ходьба на лижах). Забавних ігор: (кільцекид, серсо, кеглі) тощо. Навчання елементів усіх цих спортивних ігор та вправ здійснюється на планових заняттях з фізичної культури, а закріплюється – на прогулянках.

 Проведення фізичних вправ на прогулянках це оди із основних засобів для фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються і закріплюються навички життєво – важливих рухів: (бігу, стрибків, ходьби, лазіння, метання тощо), тренуються фізичні якості: (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, координація рухів).

 В різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, рухливі ігри, заняття з фізкультури) - також широко використовуються фізичні вправи. Також проводяться походи з дітьми за межі дитячого закладу, (починаючи з молодшого дошкільного віку). Вихователі ретельно готуються до їх проведення: та продумують маршрут руху, спосіб пересування, вивчати місця зупинок та відпочинку, враховуючи при цьому природні умови ( наявність гірок, струмочків, повалених дерев тощо) До місця призначення діти зазвичай ідуть вільно, групуючись за своїм бажанням; шикування парами потрібно тільки при переходах доріг, вулиць.

 Тривалість походу в один бік як правило встановлюється таким чином: для дітей четвертого року життя п'ятнадцять – двадцять хвилин, п’ятого – двадцять – двадцять п’ять хвилин, шостого року життя – двадцять п’ять – тридцять хвилин. Під час походів для дітей пропонують вправи з основних рухів, рухливі ігри в яких використовують дрібні фізкультурні знаряддя, та природні умови, а також проводяться спостереження в природі та навколишньому оточенні, короткі розповіді про екологію та краєзнавство, бесіди, дидактичні ігри тощо. Також проводяться прогулянки та екскурсії, вони посідають окреме місце в освітньому процесі, як форми знайомства дітей з соціальним, природним та предметним довкіллям, тому підміняти ними походи за межі дошкільного закладу не рекомендується. Основною метою дитячого туризму в умовах ДНЗ є оздоровлення, оптимізація рухового режиму, запобігання гіподинамії та вдосконалення рухових навичок.

 Фізкультурні свята як правило, проводяться 2-3 рази на рік, починаючи з молодшого віку, тривалість таких заходів становить - сорок п’ятдесят хвилин для дітей молодшого віку, п’ятдесят – шістдесят хвилин для дітей старшого віку. Такі свята організовують в будь-який час в фізкультурній чи музичній залі, на дитячому майданчику тощо. Якщо ж свято проводиться у приміщенні, треба подбати про здійснення в цей день прогулянки на відкритому повітрі.

 Найважливіша мета таких заходів це забезпечення активної рухової діяльності усіх дітей, участі кожного з них та створення піднесеного настрою. Дуже важливо не перетворювати його на видовище для дорослих і не відлучати від участі дітей, які з певних причин пропустили підготовку до нього, а також невпевнених та малоактивних дітей.

 За час підготовки до фізкультурного свята потрібно розробити сценарій, оформити місце проведення, підготувати атрибутику, музичний супровід, костюми,нагороди, призи тощо. В сценарію особлива увага приділяється цікавим сюрпризним моментам, показовим номерам, підбиттю підсумків, врученню подарунків і призів, а також церемонії урочистого відкриття та закриття свята.

 Готувати дітей до свята необхідно заздалегідь, впродовж усього освітнього процесу (під час заняття з фізкультури, ранкової гімнастики, на музичних, самостійної рухової діяльності, ігор, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимо проводити масові репетиції повного ходу свята.

 Фізкультурні розваги починають проводитися із раннього віку (третій вік життя) один – два рази на місяць, як правило у другій половині дня. Тривалість таких заходів теж ділиться по віковим групам: п’ятнадцять – двадцять хвилин для дітей раннього віку, двадцять – тридцять п’ять хвилин – молодшого та тридцять п’ять – сорок хвилин – для дітей старшого віку. Місцем їхнього проведення обирається музична або фізкультурна зала, фізкультурний або ігровий майданчик, групова кімната, паркова або лісова галявина, берег водоймища. В розвазі обов’язковим є участь кожної дитини. Для забезпечення оптимальних фізичних, психічних, та емоційних навантажень, проводиться раціональне чергування ігор з різним навантаженням, масових – з іграми підгруп, колективних, індивідуальних (атракціони, конкурси). Для дітей старшого віку у фізкультурних розвагах можуть переважати конкурси, естафети, вправи та ігри спортивного характеру.

 Організовуються дні здоров’я. Приблизно один раз на місяць, починаючи з дітей третього року життя. Вони насичені різноманітними формами: лікувально – профілактичні та гартувальні процедури, фізкультурні свята та розваги, рухливі ігри, заняття з фізкультури, дитячий туризм та самостійна рухова діяльність. Проводяться вони як правило на свіжому повітрі. У дні здоровя освітня робота пов’язується з темами зорового способу життя та власне здоров’я (читання художньої літератури, бесіди, трудова, ігрова, пізнавальна там самостійна художня діяльності). Програма дня здоров’я передбачає заходи націлені як для всього дошкільного закладу так і на кожну вікову групу окремо.

 Також організовуються тижні фізкультури, програма яких розрахована на декілька днів та проводиться з розрахунком на декілька днів.

 Самостійна рухова діяльність проводиться з дітьми кожного дня під час ранкового прийому дітей, денної і вечірньої прогулянок. Вона може проводитися як на майданчику так і у приміщенні.

 При організації самостійної рухової діяльності, враховують фізичний розвиток, індивідуальні особливості, та функціональні можливості кожної дитини. Неодмінні умови для проведення це попередня систематична робота з дітьми, мета якої – формування необхідного рухового досвіду, врахування рівня обізнаності про техніку виконання рухів, ігор, формування у неї необхідного рухового досвіду рівня фізичної підготовки та взаємодії між учасниками заходу.

 Індивідуальна робота з фіз. виховання проводиться у вільний час групами або індивідуально, як правило у відведений час для самостійної діяльності дітей. Мета роботи – поглиблене ознайомлення та розучування навичок її виконання, усунення будь яких відставань у розвитку фізичних якостей.

Заняття

Заняття розглядають як цілеспрямовану та унікальну форму організованої навчально – пізнавальної діяльності з фізкультури та подальшого формування основ здорового способу життя. Як правило вони дають змогу систематичного та послідовного закріплювання та удосконалення рухових вмінь та навичок, розвивають фізичні якості, дають дітям соціальні знання та прищеплюють потребу в повсякденних заняттях фізкультурою, оптимізують рухову діяльність.

Проведення організованого навчання у формі заняття з фізкультури, починається з третього року життя. Тривалість таких занять складають: п'ятнадцять – двадцять хвилин - для дітей раннього віку, двадцять – тридцять хвилин - молодшого та тридцять – сорок хвилин - для дітей старшого віку. Заняття діляться на частини: вступна, підготовча, основна та заключна. Тривалість їх проведення не постійна, вона змінюється залежно від освітніх завдань та умов проведення занять.

 Обов’язковими умовами для проведення таких занять є провітрювання приміщень, вологе прибирання зали, завчасна підготовка фізкультурного інвентарю та обладнання. Вони мають бути естетично оформленими, приваблюваними, безпечними у використанні та відповідати віку дітей за розмірами, вагою тощо. Взуття та одяг дітей повинні добиратися з урахуванням пори року та місця проведення занять.

За показниками освітнього завдання, співвідношення нового і знайомого програмного матеріалу заняття з фізкультури поділяються на:

 - мішані (надання нового рухового матеріалу та закріплення раніше набутих навичок; співвідношення нового та знайомого матеріалу складає три до одного або чотири до оного);

 - заняття націлені на закріплення та удосконалення рухових вмінь і навичок, тренувальні (проводяться у разі потреби в кінці місяця або кварталу, півріччя для перевірки рівня сформованості рухових умінь та навичок , спеціальних знань, розвитку фізичних якостей).

За методикою проведення і за змістом рухові завдання розрізняють: и

 - інтегровані, або комплексні, мішані (включають загально розвивальні, стройові вправи, рухливі ігри та інші фізичні вправи; проводяться в комплексі з використанням практичних, словесних, наочних методів і прийомів навчання в залежності від віку дітей);

 - сюжетні (як правило, будуються за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі завдання пов’язані одним спільним сюжетом і виконуються цікавими ігровими ситуаціями, імітаціями тощо);

 - ігрові (всі завдання розв’язуються тільки з допомогою ігор, в кількості три п’ять: спочатку проводяться одна – дві гри малої та середньої рухливості, потім одна – дві гри великої рухливості, та на закінчення – одна малорухлива гра; ігри добираються таким чином, щоб за руховим змістом вони відповідали всім структурним частинам типового заняття; проводяться для закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);

 - домінантні: (ігри, акцентовані для реалізації певних освітніх завдань, застосування певних засобів фізичного розвитку. Наприклад: заняття на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, на розвиток швидкісно – силових якостей або заняття з використанням певного виду фізкультурного інвентарю та обладнання тощо).

Фізкультурні заняття проводяться щоденно:

 - двічі на тиждень у відведений для цього період часу на майданчику або в фізкультурній залі (в залежності від погоди у весняно - літній час)

 - в інші дні проводиться по два заняття з фізичними вправами на свіжому повітрі під час прогулянок (при сприятливій погоді в усі пори року) та один раз на тиждень, для організації елементарного дитячого туризму, проводиться похід за межі ДНЗ ( за відповідних природних умов)

 Заняття на свіжому повітрі проводиться вихователем групи або інструктором з фізичної культури з допомогою вихователя. До іх проведення можливо залучати музичного керівника та помічника вихователя. Ці заняття мають таку ж тривалість як і заняття у залі, проте якщо вони проводяться на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ -тривалість можливо дещо збільшити (до п’яти хвилин). Так як ці заняття проводяться у період прогулянок, то їх треба організовувати під кінець заходу, щоб не допустити переохолодження організму після фізичних навантажень; у теплу погоду такі заняття розпочинають через десять п'ятнадцять хвилин після виходу на майданчик, після адаптування організму до нових умов.

Особливу увагу педагогів та медичного персоналу потрібно звернути на забезпечення оптимальних загальних навантажень на дітей . Загальні навантаження визначаються сукупністю фізичних, психічних та емоційних показників дітей під час проведення заняття з фізкультури. Фізичне навантаження – визначається величиною впливу фізичних вправ, які виконуються під час занять на функціональну діяльність усіх органів дитини. Пік таких навантажень повинен припадати в час проведення рухливих ігор в основній частині занять.

 Для регулювання величини фізичних навантажень до змісту занять можна включати вправи різної складності , змінювати кількість амплітуду та темп. Важливо стежити за ступенем напруження м’язів при виконанні вправ, регулювати час їх проведення та пауз між ними.

Психічні навантаження – це показник впливу фізичних вправ під час занять на психіку дитини (увагу, мислення, пам'ять, уяву, сприймання, волю тощо). Найбільше психічне навантаження повинно припадати на початок основної частини занять, при розучуванні нових чи виконанні найбільш складних за технікою вправ з основних рухів. Регулюванню рівня психічних навантажень, запобіганню перевантажень дитячої пам’яті, мислення уваги та сприймання допомагають раціональне поєднання знайомого та нового матеріалів, зміна або оновлення обстановки середовища, обладнання, атрибутів та інвентарю, активізація пізнавальної та розумової діяльності дітей.

Емоційні навантаження визначають величиною пливу фізичних вправ на емоційний стан дитини. Максимальне емоційне навантаження як правило припадає на рухливі ігри в основній частині занять. Регулювати емоційне навантаження у ході занять допоможуть бадьорий, діловий та при цьому доброзичливий тон педагога, заохочення дітей до вправ, естетично оформлені різноманітні посібники, музичний супровід певної частини заняття, улюблені ігри та вправи дітей.

Оптимальне поєднання всіх навантажень дозволяє забезпечити високу працездатність дитячого організму і не викликає його перевтоми. За помірної втоми активізуються відновлювальні процеси в організмі, пожвавлюється темп та поліпшуються показники фізичного розвитку.

 Вихователі мають стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на загальні навантаження: колір обличчя, шкіри, спітнілість чола, щік, спини, спосіб і ритмічність дихання ( через рот або ніс, наявність задишки), стан постанови, якість виконання вправ,дисципліна, рівень інтересу та уваги дитини, млявість чи надмірна рухливість. При появі ознак перевтоми або передвчасної втоми слід негайно вжити заходів щодо їх запобігання ( внести зміни у зміст, методику проведення заняття з фізкультури, дозування вправ, додати паузи для відпочинку тощо. Основний показник реакції організму на навантаження це частота пульсу. Проводячи заміри у дітей слід враховувати динаміку зміни його частоти: упродовж основної частини вона зростає на десять п'ятнадцять відсотків, підготовчої частини – на двадцять – двадцять п’ять відсотків, а під кінець основної - зростає на шістдесят – вісімдесят відсотків. Потім знижується і повертається до норми по закінченню заключної частині занять.

З регулюванням навантажень пов’язані загальна та моторна щільність фізичних занять. Загальна щільність заняття – це є відношення педагогічно – виправданого відрізку часу до часу всього заняття. Педагогічно – виправданим часом називається час, відведений вихователем для пояснення та показу дій, зауважень, заохочень, оцінки та допоміжні дії: ( шикування дітей, роздача та збирання атрибутів, установка й прибирання обладнання), безпосереднє виконання дітьми вправ тощо. Час витрачений на розмови з колегами, недоцільне повчання та пояснення, довготривалі бесіди, різноманітний аналіз дій і поведінки дітей, надмірне очікування вихованцями своєї черги в період виконання вправ, підготовці місця занятть, обладнання й інвентарю є педагогічно недоцільним і при визначенні загальної щільності занять не враховується. Тому слід звернути увагу на моменти правильної організації та проведення занять, ретельно продумувати, щоб час занять був якомога педагогічно - виправданим, а загальна щільність наближалася до 100 відсотків.

 Моторна щільність розглядається як відношення певного відрізку часу, проведеному дітьми у русі, до загальної тривалості заняття. Визначається методом індивідуального хронометражу, має такі вікові норми: для дітей четвертого року життя – п’ятдесят п’ять – шістдесят п’ять відсотків, п’ятого року життя – шістдесят – сімдесят відсотків, шостого року життя – шістдесят п’ять – сімдесят п’ять відсотків, для сьомого року – сімдесят – вісімдесят відсотків. Показники можуть коливатися в означених межах та залежать від ряду чинників: типу занять, складності рухів, ступеня їх засвоєння, рівня загальної підготовки та організованості дітей та ін.. Існують різні шляхи для регулювання моторної щільності занять:

 - правильний вибір способу організації дітей для виконання вправ та доцільне поєднання способів організації дітей для виконання рухів впродовж заняття;

 - поєднання вправ основних рухів в комплекси;

 - заповнення пауз в час очікування вихованцями своєї черги, або при зміні обладнання простими руховими вправами, які не потребують контролю вихователя;

 розміщення і максимальне використання на заняттях великого і дрібного обладнання;

 - забезпечення кількості інвентарю та посібників, використання універсального обладнання для одночасного виконання дітьми різних рухів;

 - педагогічно – виправдане застосування словесних і наочних прийомів;

 - музикальний супровід при виконанні рухів;

Робота ДНЗ в цілому спрямовується на підтримку, збереження і розвиток здорового способу життя дітей, правильної його мотивації . З огляду на це, дітей ознайомлюють з поняттям про гігієну діяльності, гігієну тіла, зовнішності, основні органи, а також про статеву індетифікацію та розвиток організму. При цьому треба дотримуватися принципів послідовності, систематизації та індивідуального підходу. Ця важлива робота проводиться в процесі всього часу перебування дітей у дошкільному навчальному закладі. І як показує досвід, заняття з фізкультури займає важливе місце у всьому виховному процесі дитячого закладу.