

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Показниками фізичного здоров'я дитини є рівень морфо фізіологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх зріст і розвиток), що підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками. Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями й самими дітьми.

Фізичне виховання забезпечується комплексним використанням 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).

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, за гартувальні 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 підгрупами дітей.

З метою активізації рухового режиму в повсякденні як варіант фізкультурних занять на прогулянках організовується дитячий туризм у формі погулянок-походів за межі дошкільного закладу (пішки, на велосипедах, лижах або санчатах), лише за наявності відповідних природно-лашафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги).

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.

Рухливі ігри – після попереднього розучування їх на прогулянках – вводяться до різних форм роботи з дітьми (заняття, свята, розваги, походи, фізкультпаузи). В усіх вікових групах вони посідають важливе місце як самостійна форма роботи з фізичного виховання й проводяться щодня (під час ранкового прийому, на прогулянках, у II пол. дня).

Фізкультурні свята проводяться починаючи з середньої групи, 2-3 рази на рік у фізкультурній залі чи на спорт майданчику, в басейні, можна проводити їх також на стадіоні, парку.

Дні здоров'я організовуються з першої молодшої групи один раз на місяць. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання.

Тижні фізкультури організовуються подібно до днів здоров'я у час канікул (зима, весна, літо)

Повітряні ванни: в русі забезпечують безпосередній вплив повітря на оголену поверхню шкіри в процесі рухової діяльності дітей.

Водні процедури: обтирання, обливання, душ, купання (у басейні, річці, озері, у морі). Застосовують одну або дві із зазначених процедур (наприклад, обтирання після ранкової гімнастики й гігієнічний душ після денного сну й ін.).

Сонячні ванни: сонце впливає благотворно на організм дитини зміцнюючи загальний його стан, поліпшуючи обмінні процеси й підвищуючи життєдіяльність.