

## Інструктор з фізичної культури інформує

Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток дитячого організму.

Важливим засобом забезпечення рухової активності дітей в закладі дошкільної освіти є заняття з фізичної культури та ранкова гімнастика.

### **Завдання, які виконуються на заняттях з фізичної виховання:**

- навчально-тренувальні та сюжетні;
- тематичні;
- фізкультурно-пізнавальні;
- ігрові;
- оздоровчі.

Так як провідним видом діяльності дітей дошкільного віку є гра, та заняття з фізичного виховання в нашому садочку проводяться з використанням рухливих ігор, на заняттях використовується спортивний інвентар (м'ячі, обручі, дуги, палиці, прапорці, скакалки та ін.) та спортивне обладнання (колода, спортивна драбини ...).

На заняттях діти виконують:

- загально-розвивальні вправи (біг, стрибки...) з поступовим збільшенням навантаження;
- вправи корегуючого спрямування (для профілактики порушення постави та плоскостопості);
- вправи для формування певних фізичних якостей та навиків, для впливу на різні м'язові групи з поступовим розподілом навантажень;
- рухливі ігри.

В теплу пору року заняття з фізкультури проводяться на свіжому повітрі — на спортивному майданчику, а в холодну пору року — в спортивному залі. Велике значення має рухова активність в ранковий час. Для її забезпечення в нашому садочку щоденно проводиться ранкова гімнастика. За допомогою загально-розвиваючих вправ дітки активізуються та налаштовуються на подальшу роботу.

Дуже важливо, щоб виконання вправ ранкової гімнастики увійшло в звичку, тому ми радимо батькам, на власному прикладі, показувати дітям необхідність її виконання.

### **Поради батькам:**

- Щоденно виконуйте разом з дитиною ранкову гімнастику, виходьте на прогулянки;
- Разом з дитиною здійснюйте пішохідні прогулянки та туристичні походи;
- Залучайте дитину до виконання основних рухів — ходьба, біг, стрибки, вправи з м'ячем, лазіння, повзання...
- Грайте з дитиною в рухливі та спортивні ігри;
- Беріть участь разом з дитиною у проведенні спортивних свят, розваг, що організовуються дошкільним закладом;

- Катайтеся разом з дитиною на велосипеді, роликах, грайте у бадмінтон, теніс, футбол, стрибайте на скакалці.

В перші 6 років життя розвиток дитини знаходиться в особливо великій залежності від рухового режиму, фізичне виховання в дошкільному віці набуває першорядного значення. Несвоєчасність і низька ефективність вирішення завдань фізичного виховання в період дитинства призводять до порушення розвитку дитини і негативно впливають на його розумову сферу. Найбільш загальними специфічними завданнями фізичного виховання дітей дошкільного віку є:

- 1) охорона і зміцнення здоров'я дітей;
- 2) всебічний фізичний розвиток та загартовування організму;
- 3) своєчасне і різнобічний розвиток рухів і виховання рухових якостей.

У фізичному вихованні дошкільнят передбачений весь необхідний комплекс основних засобів фізичного виховання. До них відносяться перш за все фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим.

**Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні.** Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки. Крім того, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку.

## **Рухливі ігри**

Гра є найважливішою самостійною діяльністю дитини-дошкільника і займає велике місце в його житті. Гра у всіх її різноманітних формах - це одне з головних засобів фізичного і психічного розвитку дитини-дошкільника. У виховній роботі дитячого садка велика увага приділяється рухливим іграм творчого характеру, однією з форм яких є ігри з різноманітними іграшками. Дія визначається характером іграшки: з обручами треба бігати, стрибати, візки возити, м'ячі кидати. Ці ігри мало регламентовані, прості за своєю структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно велику самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі намічають зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш ногами, кидати і ловити м'яч, поки не упустити його, і т. д.

Цікавою і досить ефективною для дошкільнят формою рухливих ігор є ігри-завдання, зміст яких складають доступні дітям дії (добігти перший до умовної риси, докотити обруч до кінця доріжки, не опустивши його, і т. п.). Не маючи достатнього запасу рухових уявлень, діти у своїх самостійних іграх не відразу виявляють активність та ініціативу. У результаті цього основний задум гри часто буває обмеженим, руху одноманітними. В іграх ж із завданням завдяки контрастності змісту дії дітей набувають цілеспрямований, осмислений характер. Багаторазове повторення рухів в таких іграх сприяє вдосконаленню

рухових умінь і розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми-вправами.

Більш складною формою рухливих ігор, широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, є **сюжетні ігри з правилами**. Вони вимагають від дітей вміння діяти в колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей, виконувати встановлені правила. Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення - емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчики і достатньої кількості необхідних для кожного віку предметів-іграшок.

## **Ранкова гімнастика**

Ранкова гімнастика передбачена в дитячому саду починаючи з першої молодшої групи (третій рік життя). Вона включена в режим дня як обов'язкове гігієнічне захід і проводиться інструктором з фізичної культури щоденно, перед сніданком.

Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє істотну роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, так як робить на них не тільки оздоровчий вплив, але частково виховний та освітній. Діти вперше дізнаються про значення ранкової гімнастики для здоров'я і привчаються змалку до регулярних занять.

Якщо для першої молодшої групи передбачається комплекс з 3-4 вправ ігрового і наслідувального характеру тривалістю до 5 хв., то для старшої групи він вже збільшується до 6 вправ тривалістю до 12 хв. Крім вправ для різних груп м'язів широко застосовуються різновиди ходьби та біг на початку заняття, різноманітні підскоки. Використовуються також вправи з предметами: палицями, обручами, м'ячами, гантелями і т.п..

## **Прогулянки**

Прогулянки займають дуже велике місце в режимі дня дошкільнят. Як правило, щодня їм відводять 1,5 - 2 години на першій і в другій половині дня. Основне призначення прогулянок - тривале перебування на відкритому повітрі, заповнене рухливими іграми та фізичними вправами. Зміст прогулянок тісно пов'язане з основними завданнями фізичного виховання дошкільнят. Головна з них - застосування дітьми рухових умінь у природних умовах, що відрізняються від навчальних. Організуються прогулянки так, щоб діти були весь час в русі, але не занадто перегрівалися.

У дуже морозну або вітряну погоду прогулянку заміняють перебуванням на відкритому повітрі, але під дахом (на майданчику в павільйоні, в альтанці).

**Міцного здоров'я Вам та Вашим дітям бажає наш дитячий садочок!  
Будьте здорові!**

