МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел. (044) 481- 32 -21, факс (044) 481-47=96
E-mail: mon@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

Від _02.09.2016_№ _1/9-456__
На №_____ від _____

Департаменти (управління) освіти і науки
обласних, Київської міської
державних адміністрацій

Щодо організації
фізкультурно-оздоровчої роботи
у дошкільних навчальних закладах

Міністерство освіти і науки надсилає інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах.

Просимо довести зазначену інформацію до відома працівників обласних, районних (міських) управлінь (відділів) освіти і науки, керівників та педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів.

Додатки: на _15___арк.

Заступник Міністра Павло Хобзей

Низковська О.В.
248-17-50,
Грищенко Г. А.
481-32-00

Додаток до листа МОН України
від _02__._09___.2016 р. № _1/9-456____

Інструктивно-методичні рекомендації
«Організація фізкультурно-оздоровчої роботи
у дошкільних навчальних закладах»

Закон України «Про дошкільну освіту» визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни.

Показниками **фізичного** здоров'я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (відсутність аномалій і відхилень в анатомічній будові тіла, нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, органів дихання, травлення, виділення, опорно-рухового апарату, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо).

Показники **психічного** здоров'я – рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованість психічних станів, уміння свідомо керувати своєю поведінкою, швидко адаптуватися до середовища, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним «Я».

Показники **духовного** здоров'я – самоідентифікація і самоусвідомлення себе як індивіда, особистості, власних бажань, інтересів і перспектив, система ціннісних орієнтацій, врівноважене, толерантне спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, спрямованість на суспільно-корисну справу, культура користування матеріальними благами і здобутками духовної культури людства, прагнення до творчого освоєння світу тощо.

Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі дошкільних навчальних закладів науково вивірених, експериментально апробованих

інноваційних освітніх методик і технологій **здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування.** Важливо, щоб такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного навчального закладу, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, - при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів.

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах **комплексу різних засобів,** серед яких: *гігієнічні фактори* (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), *фізичні вправи* (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), *чинники природного середовища* (повітря, сонце, вода). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші. Наприклад: **фітбол-гімнастика** – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; **стретчинг** – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили; **горизонтальний пластичний балет** – система партерних рухів, що виконуються у горизонтальних вихідних положеннях від положення лежачи у позі ембріона до положення стоячи на колінах, повільно і плавно, у супроводі класичної і сучасної музики у формі цілісних композицій.

Особливого значення набуває виважене використання таких гігієнічних чинників, як розпорядок життєдіяльності (дня), сон і харчування дітей.

Розпорядок життєдіяльності дітей у дошкільному закладі та вдома враховує вікові особливості розвитку і можливостей нервової системи вихованців, їхньої працездатності і втомлюваності, потреби у прийомах їжі тощо. З огляду на це він передбачає домірне віку, раціональне чергування харчування, сну, відпочинку і періодів неспання, різних видів діяльності упродовж дня. Розпорядок життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі носить орієнтовний, рекомендаційний характер. Залежно від індивідуальних потреб дитячого організму, з урахуванням специфіки ритму життєдіяльності в родинах він може варіюватися, але не за рахунок використання часу, відведеного для прогулянок, сну, харчування, ігор, на додаткову організовану навчально-пізнавальну діяльність понад спеціально відведені проміжки часу.

Сон. Сон дітей організовується у належних гігієнічних умовах (окреме ліжко, не дуже м'яка, завжди чиста постіль, свіже повітря у приміщенні) у всі пори року. Тривалість денного сну для дітей визначається санітарним регламентом для дошкільних навчальних закладів. Часові межі денного сну можуть бути подовжені чи скорочені залежно від можливих індивідуальних проявів стану здоров'я і самопочуття, особливостей нервової системи, попереднього емоційного чи фізичного навантаження на дітей.

Харчування. Правильна організація харчування передбачає надходження в організм дитини необхідних поживних речовин, якісної питної води у достатній кількості та правильному співвідношенні відповідно до фізіологічних потреб дитячого організму. Діти отримують харчування 3-4 рази на день залежно від часу перебування в дошкільному навчальному закладі, з обов'язковим є дотримання правил естетики харчування, виховання культури поведінки за столом, необхідних гігієнічних навичок, що відповідають віку та рівню розвитку дітей.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення різнопланової **фізкультурно-оздоровчої роботи у таких організаційних формах:**

заняття з фізичної культури/плавання;

малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи/динамічні перерви);

форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу/дитячий туризм, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні й тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання);

загартувальні й лікувально-профілактичні процедури.

Заняття з фізичної культури/плавання

Заняття - цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури і формування основ здорового способу життя. Вони дають змогу систематично, послідовно формувати, закріплювати й удосконалювати рухові вміння і навички, розвивати фізичні якості, давати дітям спеціальні знання та прищеплювати потребу в повсякденних заняттях фізичною культурою, оптимізувати рухову діяльність.

Заняття з розвитку рухів проводиться з дітьми вже з першого року життя. На першому році життя такі ігри-заняття у формі комплексів фізичних вправ і масажу проводяться індивідуально й будуються окремо для малюків різних вікових підгруп: до 3-4 місяців, до 6 місяців, до 9 місяців, до 12 місяців. З дітьми другого року життя заняття з розвитку рухів проводяться

двічі на тиждень тривалістю 10 хвилин. Педагог планує заняття окремо для дітей віком від 1 року до 1 року 6 місяців та від 1 року 6 місяців до 2 років. До 1 року 6 місяців залучають до занять по 2-4, старших – по 5-7 дітей.

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з третього року життя. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності» ***тривалість занять з фізичної культури*** становить: для дітей третього року життя – 15 хвилин (заняття планується і проводиться з урахуванням поділу групи на вікові підгрупи: від 2 років до 2 років 6 місяців та від 2 років 6 місяців до 3 років), для дітей четвертого року життя – 15-20 хвилин, для дітей п'ятого року життя – 20-25 хвилин, для дітей шостого (сьомого) року життя – 25-30 хвилин, для дітей сьомого року життя, які не пішли до школи і продовжують здобувати освіту в умовах дошкільного навчального закладу, – до 35 хвилин.

Тривалість частин фізкультурного заняття (вступної, підготовчої, основної і заключної) та обсяг матеріалу не є сталими величинами, вони змінюються залежно від віку вихованців, поставлених програмових освітніх завдань, умов проведення заняття.

Обов'язкові ***умови проведення*** занять з фізичної культури: вологе прибирання і провітрювання приміщення, підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю. Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими, відповідати віку вихованців за розмірами, вагою тощо.

У практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку застосовують фізкультурні заняття різних ***типів:***

І. *За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу* виокремлюють

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

ІІ. *За змістом рухових завдань і методикою проведення* розрізняють:

- комплексні, або 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, будуються 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).

Відповідно до орієнтовного розподілу (розкладу) занять на тиждень, фізкультурні заняття проводяться двічі на тиждень у час, відведений для організованої навчально-пізнавальної діяльності, у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди).

Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять в залі, може залучатися музичний керівник.

Усі заняття на свіжому повітрі мають таку саму тривалість, що й заняття у залі. Проте, якщо вони проводяться у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ, їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин). Оскільки ці заняття проводяться під час проведення прогулянок, то важливо правильно обрати період їх проведення: в холодну погоду їх доцільно організовувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень; у теплу пору такі заняття варто розпочати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники – частота пульсу й дихання – досягли належного для активної рухової діяльності рівня.

Особливої уваги педагогів і медичного персоналу потребує забезпечення ***оптимальних загальних навантажень*** на дітей у процесі фізкультурних занять.

Загальні навантаження – сукупність фізичних, психічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури.

Фізичні навантаження – величина впливу фізичних вправ, виконуваних під час занять, на функціональну діяльність усіх органів та систем дитячого організму. Пік таких навантажень має припадати на рухливу гру в основній частині заняття.

Для регулювання (збільшення або зменшення) фізичних навантажень можна включати до змісту занять складніші чи простіші вправи (найістотніше навантаження на організм забезпечує робота великих, а не дрібних груп м'язів); змінювати їх кількість та дозування, темп виконання, амплітуду, кількісні параметри рухів (висоту, довжину тощо) та інвентарю (вагу чи розмір предметів). Важливо стежити за ступенем напруження м'язів при

виконанні; скорочувати паузи між вправами, простої дітей за рахунок попередньої підготовки розмітки, обладнання і продумування способів оперативної розстановки/прибирання обладнання, роздачі/збирання інвентарю, раціональної організації дітей на виконання рухів, доцільного добору методів і прийомів роботи з вихованцями з урахуванням їхнього віку, загального рівня рухової підготовленості, ступеня засвоєння певного руху, сформованості навичок елементарної навчальної діяльності.

Психічні навантаження – величина впливу фізичних вправ, прийомів, методів і засобів навчання під час занять на психічні процеси дітей (увагу, пам'ять, мислення, сприймання, уяву, волю тощо). Найбільше психічне навантаження має припадати на початок основної частини заняття, коли виконуються найбільш складні за технікою, недостатньо засвоєні дітьми або розучуються нові вправи з основних рухів.

Регулювати рівень психічних навантажень, запобігати перевантаженню дитячої пам'яті, мислення, уваги, сприймання, уяви допоможуть: раціональне поєднання нового і знайомого, добре й недостатньо засвоєного програмового матеріалу; періодична зміна або оновлення обстановки, середовища, місця проведення занять (обладнання, атрибутів та інвентарю; перенесення занять із зали на майданчики, у природні умови); насичення занять відповідною поставленим освітнім завданням кількістю практичних методів та ігрових прийомів; активізація пізнавальної, розумової, пошукової діяльності дітей.

Емоційні навантаження визначаються величиною впливу фізичних вправ на емоційний стан, настрій дітей. Максимальне емоційне навантаження, зазвичай, припадає на рухливу гру в основній частині заняття.

Регулюванню емоційних навантажень у ході занять з фізичної культури допоможуть бадьорий, діловий, при цьому доброзичливий тон, активність педагога; домірні й педагогічно виправдані заохочення дітей до рухів; музичний супровід певних частин заняття; улюблені вправи та ігри дітей тощо.

Оптимальне поєднання всіх навантажень забезпечує більш високу працездатність дитячого організму й не викликає у дітей перевтоми. Помірна втома активізує відновлювальні процеси в організмі, пожвавлює темпи та поліпшує показники фізичного розвитку.

Педагоги мають стежити за ***зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження,*** зокрема: колір шкіри обличчя, спітнілість чола, щік, голови, спини, спосіб і ритмічність дихання (через ніс або рот, часте дихання, поява задишки), якість виконання рухів, стан постави, дисципліна, рівень дитячої уваги, інтересу, млявість чи надмірна рухливість тощо. За перших ознак перевтоми або передчасної втоми, слід вжити заходів щодо їх запобігання й підтримання здорового тонусу: внести зміни у зміст заняття, методику його проведення, дозування вправ, ввести додаткові паузи для відпочинку тощо, стосовно всієї групи, підгрупи чи окремих дітей. Основний показник реакції організму на загальні навантаження - частота

пульсу. Проводячи пульсометрію у дітей, слід враховувати таку орієнтовну динаміку зміни частоти пульсу порівняно зі станом спокою: упродовж вступної частини заняття вона зростає на 10-15%, підготовчої – на 20-25%, під кінець основної – на 60-80%, у заключній частині знижується приблизно до рівня вступної, а повертається до норми через 3-5 хвилин після завершення заняття.

З регулюванням навантажень тісно пов'язані загальна і моторна щільність фізкультурних занять.

Загальна щільність заняття – це відношення педагогічно виправданого часу до тривалості всього заняття. Педагогічно виправданим є час, відведений педагогом на пояснення і роз'яснення, показ дій, вказівки, зауваження, заохочення, оцінки, допоміжні дії (шикування і перешикування дітей, роздача і збирання атрибутів, установка й прибирання обладнання), безпосереднє виконання вправ дітьми тощо. Час, витрачений на розмови з колегами, недоцільні пояснення та повчання, довгі бесіди, аналіз дій і поведінки дітей, довготривале очікування ними своєї черги при виконанні вправ чи при підготовці місця заняття, обладнання й інвентарю, зайві перешикування, повороти тощо, є педагогічно невиправданим і при визначенні загальної щільності занять не враховується. Тому всі ключові моменти організації та проведення занять слід ретельно продумувати, щоб час занять був педагогічно виправданим, а відтак загальна щільність занять наближалася до 100%.

Моторна щільність розглядається як відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості заняття. Вона визначається методом індивідуального хронометражу і має орієнтовні, усереднені вікові норми: для дітей 4-го року життя – 55-60 %, 5-го року життя – 60-65%, 6-го року життя – 65-70%, 7-го року життя – 70-75%. Ці показники можуть коливатися у зазначених межах, оскільки залежать від ряду чинників: типу заняття (наприклад, моторна щільність мішаних занять менша, ніж занять-тренувань), складності рухів, ступеня їх засвоєння, рівня рухової підготовленості, організованості дітей та ін. Досягнення максимальної моторної щільності занять не має бути самоціллю й здійснюватися за рахунок бездумної інтенсифікації навантажень на дітей.

Існують різні шляхи регулювання моторної щільності занять, які педагог гнучко застосовує у конкретних умовах роботи з конкретною групою дітей та окремими дітьми, а саме:

- вибір раціональних способів організації дітей для виконання рухів та доцільне поєднання різних способів організації впродовж заняття. При цьому слід ураховувати, що найбільшу моторну щільність забезпечують спосіб колового тренування, фронтальний, потоковий (паралельно-потоковий), груповий способи організації, найнижчу – індивідуальний;
- поєднання вправ з основних рухів у комплекси-зв'язки (особливо зручне при потоковому, змінному, іноді – при індивідуальному, груповому способах організації);

- заповнення пауз під час очікування дітьми своєї черги або при зміні обладнання простими додатковими руховими завданнями, які не потребують ретельного контролю дорослого;
- розміщення й максимальне (можливо, багатоцільове) використання на занятті великого і дрібного обладнання;
- забезпечення достатньої кількості інвентарю, використання обладнання, зручного для одночасного виконання одних і тих самих рухів дітьми (це дає змогу уникнути довгих очікувань дітьми своєї черги);
- педагогічно виправдане застосування словесних і наочних прийомів (передусім пояснень, показу, оцінок тощо);
- організація виконання рухів під рахунок або музичний супровід (йдеться про рухи, які можна виконувати у загальному ритмі й темпі, наприклад: ходьбу, біг, підскоки, загальнорозвивальні вправи).

Окрім занять з фізичної культури, у дошкільних навчальних закладах, де є басейни, проводять **заняття з плавання,** що є унікальним засобом впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо.

Навчання плавання у дошкільних закладах може розпочинатися з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку – з 7-30 до 8-30, після сніданку – з 9-30 до 12-30, після денного сну – з 15-15 до 17-30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через 30-40 хв. після їди та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі.

Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси під час денних прогулянок, а також дитячий туризм.

Заняття з плавання організуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – по 8-10, 5-7-й роки життя – по 10-12 дітей.

Перші заняття короткотривалі – 5-7 хвилин. Поступово їхню тривалість для дітей третього року життя доводять до 10-15 хвилин, для дітей четвертого року життя – 10-20 хвилин, для дітей п’ятого року - до 20-25 хвилин, для дітей старшого дошкільного віку – до 30 (40) хвилин. Заняттям в басейні мають обов’язково передувати гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання відповідно до програмових вимог організуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:
- І етап (3-4-й роки життя) – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;
- ІІ етап (4-5-й роки життя) – набуття дітьми умінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо);
- ІІІ етап (6-7-й роки життя) – навчання плавання певним способом та правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених

способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук).

Типова структура заняття з плавання:

- розминка (з ходьбою, пробіжками, комплексом загальнорозвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші); якщо ж немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді;
- вправи на пересування (з ходьбою, бігом, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо);
- спеціальні вправи на опанування певного способу плавання, засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь;
- вільне плавання.

Для виконання вправ та ігор, спрямованих на вивчення і вдосконалення рухів у горизонтальному, безопорному положенні у воді, рекомендується відводити до 80% часу основної частини заняття.

Особливої уваги потребує організація медичного контролю за проведенням занять з плавання. Медичні працівники дошкільного навчального закладу в індивідуальному порядку вирішують питання про допуск дітей до цих занять залежно від стану їхнього здоров'я і фізичного розвитку, спільно з інструкторами з плавання спостерігають за перебігом занять і самопочуттям вихованців, регулюють тривалість перебування дітей у воді, слідкують за зовнішніми ознаками втоми і переохолодження у них, при необхідності надають медичну допомогу.

Малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей шляхом залучення їх до виконання нескладних рухових вправ, рухливих ігор. Їх тривалість – до 10 хвилин.

Фізкультурні хвилинки проводяться на організованих навчально-пізнавальних заняттях, пов'язаних із тривалими статичними навантаженнями під час посиленої інтелектуальної, предметно-практичної, художньої діяльності. Будуються у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ і дають можливість зменшити втомлюваність дітей, відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилини.

Форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті

Педагоги дошкільного навчального закладу мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати намагання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля. При цьому

важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості та здібності.

У межах **активного рухового режиму** щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для дітей молодшого і середнього дошкільного віку, 4-5 годин – для старших дошкільників. Він досягається шляхом раціонального поєднання і чергування у часі, домірного віку добору різноманітних форм організації рухової діяльності дітей. Окрім занять з фізичної культури і плавання та малих форм активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності, дитяча життєдіяльність наповнюється ще й такими.

Ранкова гімнастика – обов'язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, формуванню правильної постави, розгальмовуванню нервової системи після нічного сну, створює позитивний емоційний фон для подальшої діяльності у першій половині дня.

Вимогою до ранкової гімнастики у теплий період (з квітня по вересень) є проведення її на свіжому повітрі за сприятливих погодних умов, а в холодний період року – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути полегшеним.

Комплекси вправ складаються з урахуванням можливостей і стану здоров'я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м'язів.

Тривалість ранкової гімнастики: для дітей третього року життя – 4-5 хвилин, четвертого року життя – 5-6 хвилин, п'ятого року життя – 6-8 хвилин, шостого (сьомого) року життя – 8-10 хвилин. Нові комплекси загальнорозвивальних вправ, види ходьби і бігу для ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури. Кожний комплекс чинний упродовж 2 тижнів, при цьому на другому тижні проводиться з ускладненнями (зміна чи введення атрибутів, інвентарю, зміна вихідних положень, темпу виконання, дозування, повна заміна окремих вправ тощо).

Гімнастика після денного сну проводиться з метою поступового зняття залишків гальмування у корі півкуль головного мозку, активізації фізіологічних процесів організму після поступового підйому дітей у спальній чи груповій кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться **рухливим іграм.** При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні умови, місце проведення (групове приміщення, зала, ігровий чи

фізкультурний майданчик), місце в режимі дня (розпорядку життєдіяльності), наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю, інтереси дітей та ін.

Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування.

Їх проводять в усіх вікових групах щодня: під час ранкового прийому (1-2 гри малої і середньої рухливості), на прогулянках (мінімум 2-3 гри малої, середньої та високої рухливості), ввечері пропонуються 1-2 гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводиться мінімум 5-6 (у теплий сезон 6-7) рухливих ігор.

Протягом дня проводяться рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та спортивних вправ (їзда на велосипеді й самокаті, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснюється на заняттях з фізичної культури, а закріплення – на прогулянках. З метою більш поглибленого засвоєння дітьми програмових елементів спорту у дошкільних навчальних закладах може організовуватися гурткова (секційна) робота за наявності затверджених в установленому порядку парціальних освітніх програм (відповідно до інструктивно-методичного листа Міністерства освіти і науки України від 28.02.2013 № 1/9-152 «Про розроблення програм для дошкільної освіти»).

Заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси плануються і проводяться вихователями на період *прогулянки у першій половині дня* в ті дні тижня, коли немає фізкультурних занять за тижневим розподілом (розкладом) занять в межах організованої навчально-пізнавальної діяльності. Їхня основна мета – оптимізація рухового режиму денної прогулянки, активне поєднання рухів з оздоровчим перебуванням дітей на свіжому повітрі, закріплення і вдосконалення набутих рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей у змінених, варіативних умовах. Проводиться зазначена форма роботи у всі пори року за сприятливих погодних умов. Рекомендовані різноманітні варіанти їх проведення: у формі спрощених занять-тренувань, сюжетних та ігрових занять, окремих «ланцюжків» вправ з основних рухів з використанням «смуги перешкод», іншого наявного на ігрових і фізкультурному майданчиках обладнання.

Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм) проводяться з дітьми, починаючи з молодшого дошкільного віку, під керівництвом вихователя й інструктора з фізичної культури (за наявності посади у штатному розписі дошкільного навчального закладу), бажано – у супроводі помічника вихователя, батьків. Педагог ретельно готується до їх проведення: продумує маршрут руху і спосіб пересування, визначає та попередньо вивчає місця зупинок і відпочинку, враховуючи при цьому всі природні, ландшафтні

умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, рівчаків, доріжок, гірок, повалених дерев, парканчиків тощо), оптимальний набір переносного інвентарю та іграшок, способи його транспортування, проводить з дітьми бесіди про правила дорожнього руху, безпечної поведінки на вулицях, у лісі, біля водойми тощо.

До місця призначення діти можуть рухатися вільно, групуючись за бажанням; шикування парами або в колону по одному використовується при переходах вулиць, шосе, в русі вулицями міста/села. Продумуються заходи і засоби безпеки життєдіяльності дітей в поході: зручний спортивний одяг і взуття за сезоном і погодою, головні убори, питна вода, набір медикаментів для надання першої медичної допомоги, сигнальні прапорці для переходу вулиць і доріг, засоби подачі звукових сигналів та ін.

Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить для дітей четвертого року життя 15-20 хвилин, п'ятого року життя – 20-25 хвилин, шостого-сьомого років життя – 25-30 хвилин.

Під час походів використовують вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов, а також передбачаються проведення спостережень в природі та навколишньому оточенні, елементарні бесіди, короткі розповіді краєзнавчого, екологічного спрямування, дидактичні ігри тощо. Не можна замінювати походи за межі дошкільного навчального закладу цільовими прогулянками та екскурсіями – вони посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення дітей з природним, предметним і соціальним довкіллям. Основна мета дитячого туризму в умовах дошкільного закладу – оздоровлення малят, запобігання гіподинамії, оптимізація рухового режиму, вдосконалення рухових навичок.

Фізкультурні свята проводяться двічі-тричі на рік, починаючи з 4-річного віку. Оптимальна тривалість заходу для дітей цього віку – 40-50 хвилин, для дітей старшого дошкільного віку – 50-60 хвилин. Фізкультурні свята організовуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо. Якщо свято проводиться у приміщенні, необхідно подбати про організацію повноцінної прогулянки у цей день.

Активна рухова діяльність усіх дітей, забезпечення участі кожного з них, створення піднесеного настрою під час фізкультурного свята – найважливіша мета заходу. Важливо не перетворювати його на розважальне видовище для дорослих, а також не відлучати від участі у святі дітей, які пропустили підготовку до нього з певних причин, малоактивних і невпевнених.

Під час підготовки до фізкультурного свята необхідно розробити сценарій, розподілити обов'язки щодо оформлення місця проведення, підготувати музичний супровід, атрибутику, костюми, призи і нагороди тощо. При розробці сценарію особлива увага приділяється сюрпризним моментам,

показовим номерам, церемонії урочистого відкриття і закриття свята, підбиттю підсумків, врученню призів і подарунків.

Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється впродовж усього освітнього процесу (на музичних, фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, ігор, самостійної рухової діяльності, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимими є багаторазові масові репетиції повного ходу свята.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з раннього віку (третього року життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних розваг дещо перевищує рекомендовану тривалість фізкультурних занять і становить: для дітей раннього віку – 15-20 хвилин, молодшого дошкільного – 20-25 хвилин, середнього дошкільного – 25-30 хвилин, старшого дошкільного віку – 30-40 хвилин. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик, лісова або паркова галявина, берег водоймища тощо.

Обов'язковою є участь кожної дитини в розвазі. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор з різними ступенями навантаження, колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони), складніших за правилами і руховими завданнями ігор – з простішими, розважального характеру. У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, а також використовуватися ігри та вправи спортивного характеру.

Підсумком проведеної роботи з навчання плавання також є свята та/чи розваги на воді (один-два рази на рік).

Дні здоров'я організовуються один раз на місяць, починаючи з третього року життя. Цей день насичується різноманітними формами: загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття, заняття валеологічного змісту і безпеки життєдіяльності, дидактичні ігри відповідного змістового спрямування тощо. Більшість із зазначених форм роботи бажано проводити на свіжому повітрі.

У день здоров'я вся освітня робота пов'язується з темою здоров'я і здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня здоров'я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу.

Тижні здоров'я організовуються так, як і дні здоров'я, проводяться щоквартально, вдало інтегруються у програму дитячої життєдіяльності в канікулярні періоди. Програма тижня здоров'я розраховується на кілька днів.

До участі у заходах днів і тижнів здоров'я активно долучаються батьки вихованців, відомі спортсмени, співробітники служби з надзвичайних ситуацій, медичні працівники тощо.

Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок, у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей між основними режимними процесами тощо. Вона може розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику, у природних умовах за межами дошкільного навчального закладу.

Організовуючи самостійну рухову діяльність, слід враховувати індивідуальні особливості здоров'я і фізичний розвиток, функціональні можливості організму конкретної дитини.

Неодмінні умови її організації (прийоми непрямого, опосередкованого керівництва): систематична попередня робота з дітьми з метою формування у них необхідного рухового досвіду, врахування рівня фізичної підготовки, обізнаності про техніку виконання рухів, правил рухливих ігор та способів взаємодії між учасниками, призначення і використання фізкультурного й спортивного інвентарю, обладнання тощо; створення предметного оточення, яке б спонукало дітей до рухової діяльності, конкретизувало її зміст, забезпечувало динамічну зміну самостійних занять вправами та іграми залежно від інтересу, бажань, задумів вихованців. Доцільно періодично змінювати пропонований набір обладнання та інвентарю, вносити нові компоненти до предметного оточення, забезпечити дітям можливість вільного доступу до обраних предметів та використання їх у самостійній руховій діяльності, не заважаючи іншим дітям.

Під час самостійної рухової діяльності дошкільнят педагоги мають передбачити застосування прийомів прямого, безпосереднього керівництва, які б сприяли її розгортанню, надавали їй організаційної стрункості й змістовності. наприклад: допомогти дітям з'ясувати задум діяльності, вибрати вправи чи ігри, потрібний інвентар, об'єднатися для спільних дій за уподобаннями, підготувати місце для самостійної рухової діяльності, при потребі – показати окремі дії, підстрахувати дитину тощо. Щоб забезпечити оптимальні фізичні навантаження, важливо чергувати самостійні рухові дії дітей за видом чи способом руху, ступенем навантажень та активні рухи з короткочасним відпочинком, мотивуючи вчасну зміну динамічних занять і статичних положень.

Індивідуальна робота з фізичного виховання як самостійна форма роботи 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.

Важлива умова для забезпечення повноцінної рухової активності у повсякденні – створення **розвивального предметно-ігрового середовища**. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, домірно насиченим, динамічним (змінюваним) і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної). З цією метою ***ігрові майданчики вікових груп, фізкультурна зала і фізкультурний майданчик*** дошкільного навчального закладу мають бути оснащені достатнім набором фізкультурного обладнання відповідно до чинного Типового переліку обов'язкового обладнання, навчально-наочних посібників та іграшок для дошкільних навчальних закладів з урахуванням специфіки планування приміщень і ділянок, можливостей фінансування тощо.

Загартувальні й лікувально-профілактичні процедури

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*. До *повсякденних* належать: відповідний температурний режим і провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі за різних погодних умов, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота після прийому їжі тощо.

Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні спеціально організовані водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання окремих частин і всього тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла, купання у басейнах), сон при відкритих фрамугах, на свіжому повітрі тощо. За наявності умов проводяться й інші спеціальні загартувальні процедури: ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску, змочених у розчинах морської солі килимках тощо. При використанні спеціальних процедур температура води, повітря поступово знижується, тривалість впливу сонця, води і повітря поступово зростає відповідно до встановлених норм.

Усі загартувальні процедури включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей. Проводять їх з дітьми педагоги за умови постійного контролю норм загартування і аналізу ефективності з боку медичних працівників.

Ці ж вимоги висуваються й до проведення ***спеціальних лікувально-профілактичних процедур:*** фітотерапії (вживання фіточаїв, овочів, що містять фітонциди, фруктів, промивання носа і полоскання горла відварами і настоями лікарських трав, розчинами морської солі тощо),

ароматерапії, лікувальної фізкультури і масажу, фізіотерапевтичних процедур та ін. Призначення відповідно до індивідуальних показань, процес проведення лікувально-профілактичних процедур, облік і контроль за якістю та оздоровчим ефектом покладається на медичних працівників та керівника дошкільного навчального закладу.

Залучення дітей до усіх зазначених вище організаційних форм і заходів фізкультурно-оздоровчої роботи базується, в першу чергу, на даних вивчення індивідуальних особливостей стану здоров'я і фізичного розвитку кожної дитини, яке проводиться у дошкільному навчальному закладі під час медичних оглядів дітей. На основі цих даних з урахуванням висновків лікарів за місцем проживання, лікування, медичного консультування дітей, лікар і медична сестра дошкільного закладу розподіляють вихованців за **медичними групами (групами здоров'я),** фіксують висновки і рекомендації щодо участі дітей у фізкультурно-оздоровчих заходах, формах освітньої роботи з фізичного розвитку і виховання в індивідуальних медичних картках та доводять їх до відома батьків вихованців і педагогів. Залежно від встановленої медичної групи та індивідуальних призначень вихователі, інструктори з фізичної культури і плавання забезпечують відповідний ступінь участі кожної дитини в системі фізкультурно-оздоровчої роботи, оптимальний рівень фізичних, психічних, емоційних навантажень для неї. Розподіл дітей за медичними групами переглядається що півроку з метою уточнення, корекції призначень і вирішення питання про можливе переведення дитини з однієї медичної групи до іншої (наприклад, з підготовчої до основної).

Основним результатом якісного виконання всіх завдань з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку є покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.