

МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ціо Володимир

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
kseniaxyrtenko@gmail.com*

Анотація. У статті висвітлено питання ефективних методів, які використовує фахівець із фізичного виховання та вихователі дошкільного закладу.

Ключові слова: здоров'я, фізкультурно-оздоровча робота, здоровий спосіб життя, фізичний розвиток.

Summary. Tsio V. **Methods of Physical Education and Health Promotion Work with Preschool-Aged Children.** The article highlights the issue of effective methods used by a physical education specialist and preschool teachers.

Keywords: health, physical education and health work, healthy lifestyle, physical development.

Постановка проблеми. Збереження та забезпечення здоров'я дітей є головною умовою та показником особистісно-спрямованої освіти, та основним завданням системи освіти в цілому. Уся життєдіяльність дитини у дошкільному закладі спрямована на збереження та зміцнення здоров'я [2]. Основою є щотижневі фізкультурні, музичні та інтегровані заняття, спільна діяльність педагога та дитини протягом дня. Фізкультурно-оздоровча робота - це комплекс заходів, що проводяться співробітниками освітнього закладу, спрямованих на зміцнення та збереження фізичного та психічного здоров'я та оздоровлення організму дитини [1].

Обговорення. У всіх сучасних програмах навчання та виховання дітей у дошкільних освітніх закладах провідною є теза про пріоритетність заходів, пов'язаних з охороною здоров'я дитини, підвищенням її функціональних можливостей, рівня фізичної та рухової підготовленості.

Як зазначають сучасні науковці О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, М.М. Кужель [3], збереження та зміцнення здоров'я вихованців – одне із завдань дошкільного навчального закладу, вирішення якого багато в чому залежить від правильної організації фізичного виховання та створення відповідного здоров'язберігаючого середовища.

Перша форма роботи з дітьми – те, з чого починається щоденне перебування дітей у дитячому садку – **ранкова гімнастика**, вона є одним із важливих компонентів рухового режиму, її організація має бути спрямована на підняття емоційного та м'язового тону дітей.

Одна з найбільш об'ємних та важливих форм роботи з дітьми – **фізкультурні заняття**. З дітьми дошкільного віку рекомендується проводити такі типи фізкультурних занять:

- класичні заняття (за схемою: підготовча частина, основна, заключна частини). Ігрові заняття (з використанням ігор: народні рухливі ігри, ігри-естафети тощо).
- заняття тренувального типу (ходьба, біг, стройові вправи, спортивні ігри, вправи в лазні, акробатичні елементи, вправи з м'ячем тощо).
- сюжетні заняття - комплексні (об'єднані певним сюжетом, спортивне орієнтування, з розвитком мови, з вікторинами тощо).
- ритмічні заняття (заняття, що з танцювальних рухів).
- самостійні заняття (самостійне тренування на вибір, потім перевірка завдання тренером).

Наступна форма фізкультурно-оздоровчої роботи у режимі дня дошкільнят – **загартовування**. Найкращими засобами загартовування є природні сили природи: повітря, сонце та вода. Існують спеціальні загартовуючі процедури:

- водні: обтирання, обливання, душ, купання - є ефективним засобом профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів.
- повітряні ванни - покращують кровообіг, посилюють вплив прохолодного повітря на вдосконалення терморегулюючих механізмів.
- сонячні ванни так само благотворно впливають на організм.

Найбільш поширений вид фізичної активності дітей – рухливі ігри. Рухливі ігри широко використовуються в ЗДО як самостійна форма роботи з фізичного виховання. Вони проводяться з усіма дітьми одночасно на денній, вечірній прогулянці. Так само діти можуть об'єднуватись у підгрупи та грати вранці (до ранкової гімнастики) та у перервах між заняттями.

Рекомендації. Фізичне виховання дошкільнят є величезною єдиною системою оздоровчо-виховних заходів і занять у режимі дня дитини. Система включає щоденне проведення ранкової гімнастики, освітню діяльність з фізичного розвитку в приміщенні і на повітрі, проведення рухливих ігор і розваг з фізичного розвитку.

Література

1. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Видавництво “Університетська книга”», 2023. 467 с
2. Кириченко В. Вплив занять дитячим фітнесом на показники фізичного стану дівчаток 7-8 років / В. Кириченко, О. Садовський, О. Хуртенко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2020. № 28. С. 28–34.
3. Хуртенко О.В. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку/ О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, М.М. Кужель. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. №2. С. 90-95