**Фізкультурно-оздоровча робота з дітьми дошкільного віку.**

Всі завдання мають п’ять варіантів відповідей. Позначте умовною позначкою той варіант відповіді, який вважається правильним.

1. Рівень розвитку рухових умінь і навичок-це…

А.) фізична підготовленість

Б.) фізичне виховання

В.) фізична культура

Г.) фізичний розвиток

Д.) фізична досконалість

2. Які завдання, спрямовані на охорону життя й зміцнення здоров’я дитини, сприяють підвищенню стійкості організму до різних захворювань, несприятливих впливів зовнішнього середовища?

 А.) виховні

 Б.) оздоровчі

 В.) освітні

 Г.) корекційні

Д.) розвивальні

3. Процес неодноразового відтворення певних рухових дій, які організовують згідно з дидактичними принципами навчання, це -…

А.) рух

Б.) траєкторія

В.) гімнастика

Г.) спорт

Д.) вправа

4. Яке положення тіла дитини свідчить про готовність до виконання дії і створює найсприятливіші умови для правильного виконання вправи?

А.) раціональне

Б.) вихідне

В.) звичайне

Г.) просте

Д.) правильне

5. Яка група методів спрямована на повноцінне сприймання руху та формування в дітей образного уявлення про рух?

 А.) наочні

Б.) фізичні

В.) дидактичні

Г.) ігрові

Д.) спеціальні

6. Присідання, нахили голови й тулуба, повороти голови й тулуба, прогинання тулуба, потягування, піднімання, опускання, перехрещування й згинання рук та ніг - це….

А.) психогімнастичні вправи

Б.) основні рухи

В.) загальнорозвивальні вправи

Г.) циклічні рухи

Д.) ациклічні рухи

7. Стрій, у якому діти стоять пліч-о-пліч одне біля одного на одній лінії, повернуті обличчям в одному напрямку, - це…

А.) колона

Б.) шеренга

В.) ряд

Г.) коло

Д.) інтервал

8.) Свідома активна діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов’язаних з обов’язковими для всіх гравців правилами, це -…

А.) руховий режим

Б.) основні рухи

В.) стройові вправи

Г.) рухлива гра

Д.) спортивні вправи

9. Короткотривалі вправи, які проводять для попередження фізичної втоми дітей під час занять, що потребують інтелектуального напруження, називають…

А.) гімнастикою пробудження

Б.) фізкультхвилинками

В.) руховими розминками

Г.) рухливими іграми

Д.) рухливими заняттями

Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу

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 морфофізіологічного розвитку (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, дихання, опорно-руховий апарат, 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, збалансованих психічних станів, умінь свідомо керувати своєю поведінкою, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним „Я”.

Показники духовного здоров’я – врівноважене спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, швидка адаптація до середовища, спрямованість на суспільно-корисну справу, культура користування матеріальними благами.

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, самими дітьми.

У процесі життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах використовується комплекс різних засобів: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо).

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.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.

До фізкультурно-оздоровчої роботи можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартувальні процедури.

Рухову активність у повсякденному житті забезпечують рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм), фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров’я, індивідуальна робота з фізичного виховання.

Заняття з фізичної культури розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури.

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, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким.

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових 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.

Фізкультурні хвилинки – проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і 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 хвилин.

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, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла. Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм.

Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров’я і самопочуття дітей.

у роботі дошкільних навчальних закладів. Нікого не треба переконувати, яку

важливу роль у цьому процесі відіграє формування в дітей рухових умінь і навичок.

Виконання ними різноманітних рухів сприяє не лише розвитку опорно-рухового апарату,

м'язів тіла, а й активізації діяльності кори головного мозку, легенів, серцево-судинної та

дихальної систем, зорових нервів.

Вчені світу дійшли спільної думки: здоров’я людини залежить в основному від

чотирьох факторів: системи охорони здоров’я (10 %), генетичної спадковості (20 %), стану

навколишнього середовища (20 %), та способу життя (50 %).

Дитячі дошкільні заклади – початкова ланка в єдиній системі освіти. Це надзвичайно

важливий ступінь встановлення особи, який багато в чому визначає її подальший розвиток.

Виконувати це складне завдання покликані дитячі дошкільні заклади.

Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, рухових якостей,

оптимального рухового стереотипу через розвивальні рухи нерозривно пов'язані з

гармонійною організацією нервової системи. її чуттєвих та рухових центрів, аналізаторів.

Через оптимальне формування центрів регуляції дихання, кровообігу, обміну речовин,

координації рухів розвиток нервової системи впливає на розвиток усього організму, в тому

числі й опорно-рухового апарату.

Взаємозв'язок фізичного та нервово-психічного розвитку дітей стає основою для

створення **рухових програм розвитку дитини.** Такі програми мають на меті нормалізувати

м'язовий тонус, активізувати діяльність нервової системи, а крім того, передбачають

моторну оптимізацію. вирівнювання спільних для сучасних дітей початкових недорозви-

нень опорно-рухового апарату.

Той факт, що у майже 90% дошкільнят виявлено стандартні відхилення в розвитку

опорно-рухового апарату, — сигнал для педагога про необхідність використання рухових

програм з метою формування оптимального рухового стереотипу без попередньої медичної,

кінезіологічної діагностики (не стосується дітей з вираженими органічними патологіями) У

більшості сучасних дошкільнят спостерігаємо **несформованість склепіння стопи,**

**слабкість м'язів спини на тлі спазмованих м'язів-згиначів тіла.** Зовні це виражається в

опушених плечах, випнутому животі, округленій спині. Дитина часто нахиляє голову

вперед або постійно схиляє то до одного, то до другого плеча, оскільки від перевантаження

м'язів-розгиначів шия швидко втомлюється, хода переважно з човганням, коліна

напівзігнуті. Звісно, тут потрібні заняття спеціальною гімнастикою. Зважаючи на вік

вихованців, педагоги мають застосовувати методики, які передбачають розвивальні фізичні

навантаження, сприяючи при цьому позитивному емоційному настрою.

У період формування постави в більшості п'яти - семирічних дітей **слабкий м'язовий**

**корсет.** Цей стан дитини, коли в неї ще нерозвинені м'язи живота. слабкі м'язи спини, ніг,

несформовані склепіння стопи й вигини хребта, може негативно позначитися на

подальшому розвитку малюка, його загальному фізичному здоров'ї, внутрішньому

психічному стані та навіть на спілкуванні з оточенням. Погана постава, слабкість м'язів, що

реагують на будь-які стресові й конфліктні ситуації, зумовлюють багато психосоматичних

захворювань дитини.

Для розвитку й корекції постави дошкільнят, зміцнення м'язового корсета, окрім

традиційної лікувальної гімнастики, доречно використовувати й нові технології, зокрема

**гімнастику із застосуванням великих гімнастичних м'ячів — фітболів,** стретчингу, степ-

аеробіки, хатха-йога, дихальної гімнастики, ритмічної гімнастики.

Дуже корисні оздоровчі технології терапевтичного спрямування, такі як: арттерепія,

пісочна терапія, казкотерапія, сміхотерапія, музично терапія, кольоротерпія, ігрова терапія.\_\_