



***Збереження емоційного здоров'я  
малюків в умовах воєнного стану.  
Основні завдання та зміст  
фізкультурно-оздоровчої роботи в  
закладі дошкільної освіти.***

***(в рамках роботи міської школи молодого майстра,  
вихователі ЗДО, стаж роботи - до 1 року)***



***Консультант КУ "ЦПРПП ВМР"  
Ніна Сокиринська***

- Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах»;
- Лист МОН від 16.03.12р. № 1/9-198 «Інструктивно-методичні рекомендації «Організація роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період»



# Формування основ здорового способу життя

фізичні вправи (гімнастика, ігри,  
елементи спорту і туризму, праця)

чинники природного середовища

гігієнічні фактори (режим харчування, сну,  
діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття,  
приміщень, обладнання тощо)

**Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце нетрадиційні:**

- ✓ **ігровий стретчинг;**
- ✓ **фїтболгїмнастика;**
- ✓ **горизонтальний пластичний балет**



## **Фізкультурно-оздоровча робота в ЗДО:**

- ❖ 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, самотійна рухова діяльність, дні й тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання);**
- ❖ загартовувальні й лікувально-профілактичні процедури.**

**Заняття** - цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури і формування основ здорового способу життя.



## **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.**

## **За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу виокремлюють такі типи фізкультурних занять**

- **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).



## **За змістом рухових завдань і методикою проведення розрізняють:**

- **комплексні, або мішані** (включають стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ);
- **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);
- **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);
- **домінантні** (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку).

# **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. 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

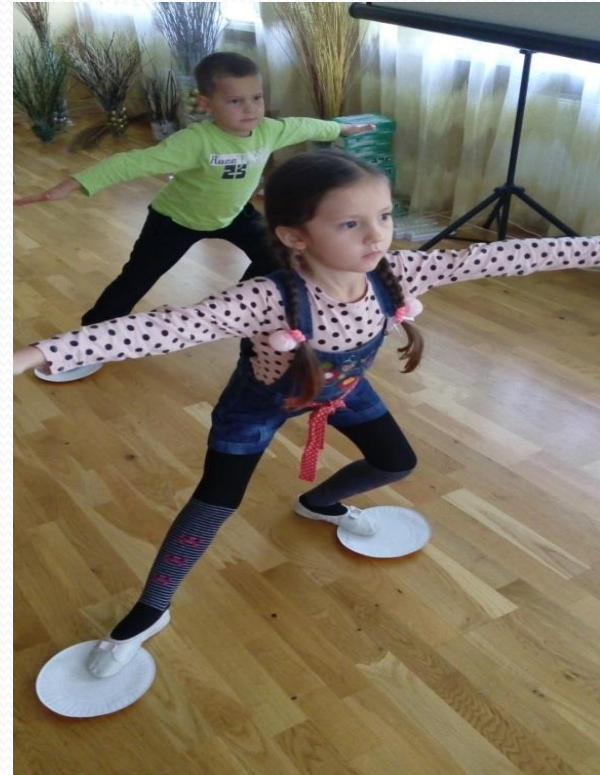
Педагоги мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати намагання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості та здібності.



**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.**



**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.



## **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.



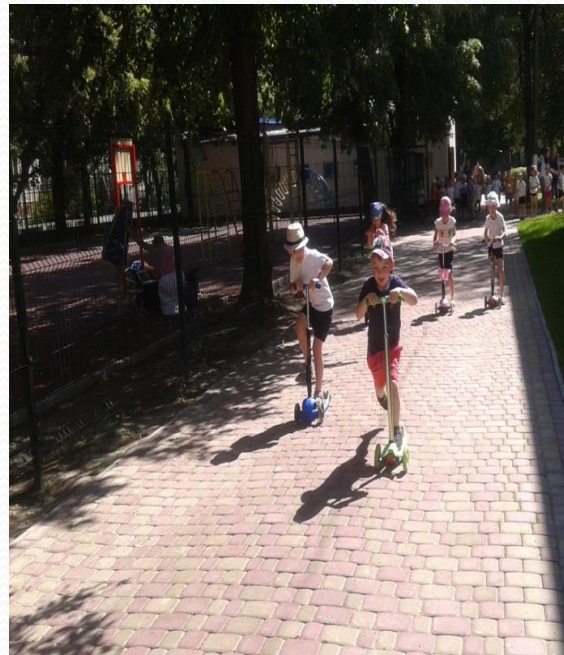


***Рухливі ігри*** включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування.

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



**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.**



**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.**



**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.**



**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 хв.**
- **молодшого дошкільного -20-25 хв.**
- **середнього дошкільного -25-30 хв.**
- **старшого дошкільного віку – 30-40 хвилин.**



**Дні здоров'я організовуються один раз на місяць, починаючи з третього року життя. Цей день насичується різноманітними формами: - загартовувальні 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.**



**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.



# **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.**



***Дякую за увагу!***



**Укладач: Н.Сокиринська**

**У презентації використано матеріали**

- **журналу Цифрового видавництва MCFR «Вихователь-методист»**
  - **№ 5, 2018 р.**
- **науково-методичного журналу для педагогів та батьків «Дошкільне виховання» № 6, 2020р.**