**Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку**

Фізичне виховання дітей дошкільного віку здійснюється засобами, спрямованими на охорону здоров'я дітей (створення гігієнічних умов життя і діяльності, організація раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі), а також засобами, покликаними забезпечити активний вплив на організм дитини з метою його фізичного розвитку (загартовуючі процедури, спеціальні фізичні вправи, гігієнічна гімнастика, режим дня).

Гігієнічні умови. Вони охоплюють комплекс зовнішніх чинників, які обумовлюють оптимальне функціонування і розвиток дитячого організму. Передусім це стосується дотримання норм площі приміщення, її правильного використання. Групові кімнати проектують відповідно до таких норм: на 20 дітей ясельного віку, на 25 дітей 3—7-ми років з розрахунку 2,5 м2 на дитину зі світловим коефіцієнтом 1:4. Стіни повинні бути пофарбовані у світлі теплі кольори. Температура повітря в кімнатах для дітей 2—3-х років має становити +19°—20° С; для дітей 3—7-ми років - +18°—20° С. Меблі також повинні відповідати санітарно-гігієнічним нормам і віку дітей. На свіжому повітрі вони мають гуляти не менше 4—-5-ти годин (у літній період — більше).

Для підтримання життєдіяльності дитини важливо правильно організувати харчування, оскільки їжа є також пластичним матеріалом для росту і розвитку дитячого організму. У ній мають бути всі необхідні компоненти: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі та різноманітні вітаміни, їсти діти повинні 4—5 разів на день. Добовий раціон необхідно розподілити так, щоб вони споживали: за сніданком — 20—25 його відсотків, обідом — 35—40, у полуденок — 10—15, на вечерю — 20.

Якість приготування, вчасність подання їжі, сервірування столу повинні збуджувати апетит, сприяти кращому її засвоєнню. Поганий апетит дитини є підставою для з'ясування його причин (погане самопочуття, хвороба). Якщо дитина неохоче їсть незвичну для неї, але корисну їжу, слід поступово привчати до неї, даючи її невеликими порціями, поєднуючи зі звичною їжею. Не варто зосереджувати увагу дітей на їхньому поганому апетиті, вмовляти їсти, розбещувати, задобрювати, щоб нагодувати. Краще впливати на їхні емоції влучним словом, заохочувати, використовуючи приклад однолітків.

Добова тривалість сну залежить від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей нервової системи дитини. В середньому загальна тривалість сну за добу становить: для дітей перших 5 місяців життя 20—22 год., з 5-ти до 9-ти місяців — 16—18, у 9—12 місяців — 15—16, від одного до 2-х років — 12—14, з 3-х до 4-х років — 11—12, з 8-ми до 12-ти років — 10—11, з 12-ти до 16-ти років — 9-— 10, після 16-ти років — 8—9 год.

Протягом цього часу організм дитини компенсує витрати енергії. Чим менша дитина, тим більше часу необхідно для відновлення працездатності кори головного мозку.

Повноцінність сну залежить від правильної організації часу засинання і прокидання. Легкозбудливих дітей слід вкладати першими, оскільки при засинанні у них трапляються спалахи збудження. Для забезпечення глибокого сну необхідно усунути подразники (яскраве світло, голосні розмови та ін.). Прокидання також має бути диференційованим залежно від типу нервової системи дітей. Найрезультативніше забезпечує глибокий сон правильний режим активної діяльності та відпочинку. Універсальним засобом для глибокого сну є свіже повітря: діти повинні спати у добре провітреному приміщенні, а якщо є змога — на верандах.

Спілкування дітей з дорослими й однолітками перед сном повинно бути емоційно позитивним. Будити дитину слід так, щоб не переривати її сну до того, як нервова система відновить свою працездатність. За будь-якої пори року ефективним засобом оздоровлення і фізичного виховання дітей є прогулянки, їх слід організовувати на майданчиках, обладнаних для кожної вікової групи. Часто діти беруть на прогулянку іграшки, вихователі — дидактичний матеріал. За сприятливих погодних умов діти повинні бувати на свіжому повітрі щодня не менше 3— 4 год. Активна діяльність на прогулянці (ігри, комплекси ігрових загальнорозвиваючих вправ, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність) загартовує їх, розвиває рухи, інші фізичні якості, підвищує життєвий тонус. Прогулянки розширюють можливості індивідуальної роботи вихователя з дітьми.

Загартовування організму дитини. Це удосконалення засобами тренування *з* використанням природних факторів (води, повітря, сонця) умовних реакцій щодо пристосування організму до середовища.

Загартовування істотно впливає на організм дитини. У дітей виробляється швидка реакція на зміни температури повітря, води, підвищуються такі життєво важливі показники, як уміст гемоглобіну, стійкість імунної системи до різних захворювань. Використання загартовувальних засобів підвищує загальне пристосування організму до будь-яких несприятливих подразників. Дитина, до якої застосовують один вид загартовування, краще сприйматиме інший, а перерва у здійсненні загартовувальних заходів (10—12 днів) спричинює швидку втрату загартовувального ефекту. За вимушеної перерви слід відновлювати процедури з використанням того самого подразника, з якого їх починали.

Загартовування ґрунтується на використанні умовнорефлекторного механізму. До важливих пристосувальних можливостей організму, які забезпечують зв'язок з навколишнім середовищем, належить терморегуляція — здатність організму зберігати температуру тіла на певному рівні незалежно від зміни її у навколишньому середовищі. Апарат терморегуляції формується протягом перших трьох років, однак і в дошкільному віці трапляються випадки нестійкої температури тіла. Загартовувальні процедури викликають реакції, які забезпечують затримання тепла при охолодженні організму. Систематичне охолодження сприяє утворенню відповідних рефлексів, що змінюють інтенсивність теплопродукування, оскільки у процесі загартовування виробляється вища адаптація до охолодження і збереження тепла в організмі за несприятливих умов зовнішнього середовища.

Загартовувальні процедури планують і здійснюють за участю медичних працівників. Загартовування найкраще починати вранньому дитинстві, здійснювати його систематично з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Силу подразників слід нарощувати поступово, але неухильно, оскільки незначна їх різниця не спричинює функціональних змін у діяльності організму. Ефективними є і контрастні короткочасні впливи, які сприяють удосконаленню фізіологічних реакцій і виробляють усе вищий рівень опору організму несприятливим чинникам зовнішнього середовища. Обов'язковою умовою успішного загартовування є позитивний емоційний стан дитини під час підготовки, у процесі та після закінчення процедури.

Комплекс загартовувальних процедур передбачає:

* повітряні ванни. Діти приймають їх під час ранкової та гігієнічної гімнастики, після денного сну. Для цього знижують температуру з +22°—23° С на один градус щотижня до + 16—17° у молодшій і середній, до +14—15° С у старшій і підготовчій групах. Загальнорозвивальні вправи вони виконують босоніж, лише в трусиках;
* водні процедури. На перших порах діти обмежуються умиванням, миттям рук, верхньої частини тулуба, миттям ніг, полосканням рота і носа відварами трав чи підсоленою водою. Воду охолоджують через кожні три дні, доводячи її до температури + 14° С. Восени і на початку весни, коли температура повітря не нижча 0° С, перед сном рекомендується ходити по вологому килимку та обливати ноги, використовуючи контрастну температуру води від +35°— 40° С до +16°—18° С. Обтирання тіла починають з масажу сухою рукавичкою, згодом — вологою. Ця процедура триває 1,5—2 хв. Обливання тіла під душем перед сном краще починати наприкінці квітня — на початку травня, при початковій температурі води в молодших і середніх групах +35° С і кінцевій +24° С, а в старших від +32° С до +22° С тривалістю від 15 сек. до 1,5 хв., збільшуючи інтервал через кожні 2—3 дні на 5 сек. Купання в басейні може тривати 3-— 12 хв. Дітям від 4 до 7-ми років рекомендують промивання носа, полоскання горла відварами лікарських трав тривалістю 1 хв.;

— сонячні ванни, їх приймають улітку з 9 до 11 і з 16 до 18 год. тривалістю від 4—5-ти до 20-ти хв. у молодшій і до 30-ти хв. у підготовчій групах.

Оригінальну систему загартовувальних процедур пропонує автор програми "Створення умов природного розвитку дітей у системі дошкільного виховання" Л. Блудова, завідувач дитячим садком № 28 м. Луганска. Природне виховання вона розглядає як розвиток дитини за допомогою природних сил, бережливе ставлення до природи, а загартовування - як спосіб життя. При цьому корисними, на її погляд, є рекомендації лікаря М. Амосова, педагогів-новаторів, батьків Б. й О. Нікітіних, народного цілителя П. Іванова. Для загартовування повітрям пропонується перебування у приміщенні в трусиках і босоніж, при відкритих кватирках або вікнах. За будь-якої погоди доцільно ставати босоніж на землю і виконувати дихальні вправи із затриманням дихання (взимку — розтирання снігом і пробіжка по снігу, влітку — ходьба по землі, траві, дрібному гравію, піску). Щоденно, навіть за мінусової температури, необхідне обливання холодною водою з відра на свіжому повітрі. З двох років дітей доцільно парити щотижня в сауні або лазні з наступним охолодженням на снігу або в басейні. Загартовувальні процедури слід поєднувати з рухами, виконанням фізичних вправ. Діти мають усвідомлювати їх користь. Головне — сформувати бажання дитини до таких занять: спочатку вибігатимуть на вулицю сміливіші діти, а згодом, наслідуючи їх, — інші. Тривалість перебування дитини на вулиці залежить від її бажання, а час визначає вихователь.

Досвід подружжя Б. й О. Нікітіних свідчить, що діти витримували різницю температур у 15°—20° С і добре почувалися, коли їх виносили роздягненими з теплої кімнати (+25° С) на мороз (до -10° С). Однак використовувати такі методи загартовування в дошкільних закладах складно, оскільки вони вимагають обов'язкової участі батьків і медичних працівників.

За будь-якої методики в усіх видах загартовування необхідно дотримуватися таких принципів:

1. Систематичність — регулярне проведення загартовувальних процедур.
2. Поступовість — плавне нарощування сили подразника, правильність якого має підтверджувати короткочасне поглиблення і прискорення пульсу, дихання, зовнішній вигляд шкіри, загальна позитивна реакція дитини.
3. Індивідуальний підхід — ураховування стану здоров'я, самопочуття, досвід загартовування кожної дитини.

Передумовою раціонального використання природних факторів у фізичному вихованні дошкільників є знання закономірностей фізичного і розумового розвитку дітей, змін у їхніх організмах. Позитивний вплив природних факторів буде надійним і стійким за єдності гігієнічних, загартовувальних вимог у дошкільному закладі та сім'ї.

Режим дня дитини. Потреби дитини у сні, харчуванні, чистоті, зміні видів діяльності, прогулянках на повітрі зумовлюють відповідний режим дня, що має важливе значення для збереження і зміцнення її здоров'я, повноцінного розвитку.

Режим дня — правильний розподіл у часі головних процесів життєдіяльності дитини.

Розвивальний і виховний ефект режиму заснований на принципі ритмічності, згідно з яким усі заняття мають відповідати ритму життєдіяльності організму. Режим змінюється залежно від віку, стану здоров'я, особливостей виховання дітей у сім'ї й дошкільному закладі. Завдяки йому діти звикають у певний час спати, їсти, гратися, навчатися, що зумовлює утворення і закріплення в корі головного мозку системи умовних '"рефлексів на час" (І. Павлов). Це означає, що у певний час залежно від режиму дня організм виявляє відповідну рефлекторну діяльність, тому необхідно правильно розподілити у часі всі процеси життєдіяльності дитини.

Звичка до певної діяльності у певний час готує до неї нервову, інші системи організму, запобігає виникненню негативних емоційних станів, перевтоми. Щоденне дотримання режиму дня позитивно впливає на перебіг усіх фізіологічних процесів у організмі, стан нервової системи. Режим дня, який відповідає потребам віку і стану здоров'я дитини, сприяє її життєрадісному, бадьорому настрою, має велике виховне значення, оскільки привчає її до порядку, організованості, відповідальності.

Активна діяльність повинна чергуватися з відпочинком для відновлення сил організму. Адже кожна праця потребує певних зусиль, раціональний розподіл яких зумовлює оптимальний рівень утомлюваності. Недостатній відпочинок спричинює перевтому, яка може призвести до розладу діяльності нервової системи. Отже, за будь-якого виду діяльності важливо не перевищувати оптимального рівня втомлюваності, що дає змогу за активного відпочинку швидко відновити працездатність.

Діти дошкільного віку надзвичайно чутливі до зміни режиму дня. Це пов'язане з активним формуванням у цьому віці кори головного мозку, нервові клітини якої не можуть довго перебувати в активному стані. Тому порушення режиму знижують працездатність організму, спричинюють розлади діяльності і поведінки дітей, які стають роздратованими, вередливими. Чим менша дитина, слабша її нервова система, тим важливіше дотримання встановленого порядку зміни видів діяльності. На думку К. Ушинського, "головний закон дитячої природи можна висловити так: дитина вимагає діяльності невпинно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю і однобічністю. Змусьте дитину сидіти — вона дуже швидко втомиться, лежати — те саме, йти вона довго не може, не може довго ні говорити, ні співати, ні читати, і менш за все довго думати; але вона бавиться і рухається цілий день, змінює і змішує всі ці діяльності і не втомлюється ні на хвилину, а міцного дитячого сну достатньо, щоб відновити сили на майбутній день".

Ніщо так не організовує дітей, як правильний розпорядок дня. Якщо з раннього віку привчати їх до режиму, вони швидко до нього звикнуть і дотримуватимуться його.

Режим дня дитини дошкільного віку має відповідати таким педагогічним вимогам:

1. Відповідність природному ритму основних фізіологічних процесів дитячого організму, чергування активної діяльності з відпочинком.
2. Постійність, стійкість і визначеність головних елементів. За словами А. Макаренка, ретельне дотримання встановленого режиму зменшує кількість порушень у поведінці дітей і відповідно знижує або виключає необхідність звертатися до покарань. Організація режиму дня повинна бути доцільною, раціональною, що мають усвідомлювати і діти. Вихователь мусить вимагати його дотримання доброзичливо, спокійно, але наполегливо, рішуче. Ці вимоги здатна сприймати вже півторарічна дитина. Особливо важливо контролювати дотримання режиму, передусім на початкових етапах. Це бажано робити непомітно для дитини.
3. Гнучкість. Режим має враховувати природні біоритми дитячого організму. Для розвитку саморегуляції організму важливо, щоб усі аспекти режиму враховували бажання, індивідуальні особливості дитини. Наприклад, дитині з збудливою, слабкою нервовою системою потрібно частіше відпочивати і більше спати, а залежно від її самопочуття, стану здоров'я, попередньої або наступної діяльності можна скоригувати час прийому їжі та ін.

Загальними компонентами режиму дітей в усіх вікових групах дитячого садка є: прибуття у дитсадок, ранкова гімнастика, самостійні ігри, приготування до сніданку, сніданок, допомога у прибиранні посуду, заняття, прогулянка, обід, сон, гігієнічна гімнастика, самостійна діяльність, полуденок, прогулянка, ігри, вечеря. Водночас режим дня кожної вікової групи має свої особливості.

У молодших групах, діти яких ще недостатньо оволоділи навичками самообслуговування, відводять більше часу на підготовку до прогулянки, одягання, прийом їжі, намагаючись це робити не за рахунок часу, відведеного на ігри і самостійну діяльність дітей. У старшій і підготовчій групах, дітям яких доводиться вирішувати значно складніші навчально-виховні завдання, не варто збільшувати час заняття за рахунок інших компонентів режиму.

Привчати дітей до нового режиму має вихователь у взаємодії з батьками, які повинні дотримуватися його рекомендацій щодо організації життєдіяльності дітей удома. При цьому батьки повинні усвідомлювати, що режим дня є засобом не лише фізичного виховання, а й основою успішного розумового, морального та естетичного розвитку.

Вчасні та якісні культурно-гігієнічні процедури є передумовою сенсорного виховання. Завдяки чіткій повторюваності режимних процесів у дітей формується орієнтування у часі, уявлення про частини доби, дні тижня; вони вчаться цінувати час, не запізнюватися, не поспішати, робити все вчасно; засвоюють навички культури поведінки, знання про гігієну; звикають до організованості, охайності, порядку.

Діти легко звикають до режиму в дитячому садку і сім'ї, якщо всі умови виконання режимних процесів збуджують у них позитивні емоції та асоціюються з ними: чиста тепла вода, пахуче мило, білосніжні скатертини, накрохмалені серветки.

Фізичні вправи. Організм дошкільника потребує активної рухової діяльності. Цю його здатність характеризують як "природну стихію" дитини (Ю. Аркік). Фізичне виховання здійснюють, використовуючи спеціально підібрані, методично правильно організовані, керовані педагогом рухи і складні види рухової діяльності — фізичні вправи. Вони відчутно впливають на дитину, розвиваючи її рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняючи позитивні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, викликаючи почуття бадьорості, радості. Фізичні вправи як специфічний засіб фізичного виховання справляють ефект лише за комплексного використання з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами.

До фізичних вправ, які використовують у вихованні дітей дошкільного віку, належать гімнастика, ігри рухливі та зі спортивними елементами, спортивні вправи, елементарний туризм. У дитячому садку основними фізичними вправами є гімнастика.

Гімнастика — система фізичних вправ, яка сприяє загальному розвитку організму та зміцненню здоров'я.

З її допомогою формуються життєво необхідні навички рухової діяльності, фізичні якості, її компонентами є основні рухи, загальнорозвиваючі вправи, шикування і перешикування, танцювальні вправи. До основних рухів належать ходьба, біг, стрибки, повзання і лазіння, метання і ловлення, вправи на збереження рівноваги, які збагачують руховий досвід дітей, дають їм змогу вільно діяти у навколишньому середовищі, виховують впевненість у своїх силах, спритність, швидкість, сміливість. Загальнорозвивальні вправи використовують для рівномірного розвитку м'язової системи і всебічного впливу на організм дитини. Кожна вправа, як правило, діє на розвиток і зміцнення конкретних груп м'язів (рук і плечового поясу, ніг, тулуба тощо), тому їх підбір має забезпечувати розвиток усіх груп м'язів дитячого організму. Шикування, повороти і перешикування використовують для раціонального й організованого розміщення дітей під час занять. Вони сприяють вихованню дисциплінованості, формуванню правильної постави, легкої ходи. Танцювальні вправи розвивають легкість, ритмічність рухів, правильну поставу.

Останнім часом у багатьох дошкільних закладах використовують гімнастику у-шу, яка поєднує базові рухи тіла, тренування дихання, самомасаж, їх включають до підготовчої частини фізкультурних занять, а окремі елементи — до заключної (вправи на розслаблення).

Важлива роль у фізичному вихованні належить рухливим іграм, завдяки яким діти вчаться використовувати свої знання і вміння у незвичних ігрових умовах. У дитячих дошкільних закладах найчастіше організовують сюжетні та безсюжетні рухливі ігри, ігри спортивного характеру (баскетбол, теніс, бадмінтон та ін.), ігри зі співом, хороводні ігри.

Для підготовки дітей до занять спортом, розвитку різноманітної самостійної рухової діяльності й активності, загартовування використовують спортивні вправи (плавання, катання на лижах, ковзанах, велосипеді тощо).

Елементи туризму (пішохідні та лижні прогулянки за межі території дитячого садка) мають на меті удосконалення рухових навичок, опанування навичок орієнтації на місцевості, підвищення рухової активності дітей.

Головною передумовою формування всебічно розвиненої, здорової дитини є достатній рівень рухової активності під час усіх форм організації фізичного виховання (ранкової гімнастики, фізкультурних занять, днів здоров'я, рухливих ігор, фізкультурних пауз і фізкультурних хвилин, спортивних свят і розваг). Це актуалізує необхідність комплексного використання фізичних вправ з метою створення умов для найбільшої рухової активності дитини, доцільної зміни моментів напруження і розслаблення, фізичного навантаження і відпочинку.

Комплекс засобів фізичної культури утворює руховий режим дитячого садка, який передбачає послідовне збільшення фізичних навантажень протягом дня. За даними наукових досліджень, недостатнє моторне навантаження (до 50 %), тобто так званий пасивний руховий режим (Т. Дмитренко), спричинює відставання у фізичному розвитку дітей. Для посилення рухової активності використовують навчально-виховну роботу (заняття, індивідуальну роботу, рухливі ігри, ранкову гімнастику та ін.) і самостійну рухову діяльність (розваги, спортивні свята, самостійні рухливі ігри, спортивні вправи), прогулянки та ін.

Відповідно до функціональних потреб дитячого організму оптимальні норми рухового режиму в різних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки, не менше трьох рухливих ігор на день, спортивні вправи тощо) в усіх вікових групах протягом дня становлять: влітку — 18—20 тис. кроків, восени — ] 5—16,5 тис, взимку — 16,5—18 тис, весною — 16—17,5 тис кроків.

Протягом дня у рухливі ігри слід вносити певні зміни й ускладнення. Якщо протягом 2-х — 3-х днів підряд нічого не змінювати у проведенні ігор, рухова активність дітей буде знижена на 18—32 %. Отже, раціональний руховий режим дітей забезпечується комплексом усіх організаційних форм фізичного виховання.

Під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор корисні дихальні вправи, використання елементів точкового масажу, вдихання фітоароматів, вправи для розслаблення м'язів тіла під спокійну мелодію, вправи для розвитку дрібних м'язів рук, ніг.

Норми фізичного розвитку дітей містяться у програмах їх виховання у дошкільних закладах. Автор системи сімейного виховання дітей Б. Нікітін пропонує у з'ясуванні рівня фізичного розвитку дітей послуговуватися "індексом справедливості", який ураховує зріст, масу тіла, витривалість дитини. Його визначають у природних умовах, під час ігор і подолання перешкод (лазіння по деревах, перехід через канаву тощо).

Програма Е. Вільчковського "Здоровий малюк" пропонує різноманітні фізичні вправи для дітей від народження до трьох років, а також необхідне для них фізкультурне обладнання, що робить її придатною для використання вихователями і батьками. Програма "Будь здоровий, малюк!" Е. Вільчковського і Н. Денисенко зорієнтована на дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, передбачає відповідні оздоровчі, освітні, виховні напрями. "Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку" Е. Вільчковського має на меті створення у дошкільному закладі режиму підвищеної рухової активності дітей 3—7 років завдяки впровадженню різноманітних форм фізичного виховання, пропонує методику визначення морфологічних показників і функціонального стану організму дитини.

Педагог-новатор Микола Єфименко вважає, що основою кожного заняття має бути ігрове дійство з ненав'язливе вплетеними у нього елементами навчання, розвитку, корекції, оздоровлення, виховання. Завдання педагога полягає в такій організації заняття, щоб діти засвоювали передбачений програмою матеріал підсвідомо, із задоволенням рухаючись, граючись. Ігровий підхід, за його переконанням, повинен стати провідним в усіх аспектах роботи, передусім у діагностиці фізичного розвитку дітей: кожне рухове завдання педагога має бути маленькою театральною ігровою сценою. Цій меті підпорядковані розроблені автором тренажери і вправи, ігрова термінологічна мова, якою повинен користуватися педагог, навчаючи дітей рухів.

Різноманітність засобів фізичного виховання передбачає необхідність знання особливостей кожної дитини, постійний аналіз змін у дитячому організмі, внесення відповідних коректив, що можливе за безумовної єдності інтересів і зусиль вихователів, батьків, медичних працівників.