

**Зміцнення здоров'я дошкільнят
засобами фізичного виховання
(Консультація для вихователів)**

Підготувала ІФК ЗДО №2:

Ірина ЩЕКАЛЬОВА

Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була й залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи.

Життєздатність дитини в ЗДО визначається високим темпом, жорсткою унормованістю, дією великої кількості стресів, орієнтацією на змагання як обов'язковий складник сучасного життя, шумністю оточення, неможливістю дитини усамітнитися, повсякчасними оцінками її навчальних досягнень. Це зумовлює надмірну мобілізацію ресурсів, високу емоційну напругу, пов'язану з прагненням вихованців відповідати вимогам дорослих. Так, виникає ризик не тільки соматичних, а й психічних порушень, виникнення дратівливості, як хвороби особистісного зростання, прояву депресії, різних фобій, відчуття власної неповноцінності.

У переважної більшості дошкільників спостерігається дефіцит руху, вони недостатньо загартовані, характеризуються низькою витривалістю. І надзвичайно відповідальний період для становлення організму, психіки дітей відбувається в ускладнених умовах. Наприкінці дошкільного віку стійкі нервові розлади фіксуються приблизно в кожній п'ятій, а функціональні — у кожній третій дитини.

Завдання та зміст фізичного виховання в ЗДО визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами. Вони спрямовані на охорону й зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил організму, підвищення його працездатності, своєчасне формування в малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.



Засоби фізичного виховання в ЗДО

Природні фактори:

- сонце;
- повітря;
- вода.

Гігієнічні вимоги:

- гігієна одягу;
- відповідність одягу сезону;
- гігієна приміщення (достатність світла, чисте повітря, комфортна температура).

Режим дня:

- повноцінний сон (денний, нічний);
- прогулянки;
- гармонійне чергування навантаження та відпочинку.

Харчування:

- дотримання часу між годуванням;
- кількісний і якісний розподіл їжі;
- дотримання умов прийому їжі, правил поведінки під час прийому.

Фізичні вправи:

- шикування;
- перешікування;
- рухливі ігри;
- загально-розвивальні вправи;
- вправи спортивного характеру;
- масаж;
- піший перехід.

Ефективність фізичного виховання в ЗДО забезпечується комплексним застосуванням традиційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання.

