

У здоровому тілі – здоровий рух: оптимізуємо фізичний розвиток дошкільників (Консультація для вихователів)

*Підготувала ІФК ЗДО №2:
Ірина ЩЕКАЛЬОВА*

План

Як стимулювати рухову активність дошкільників.

Як формувати в дітей ціннісне ставлення до здоров'я.

У дошкільному віці важливо сформувати в дітей інтерес до фізичної культури та спорту, адже це одна з передумов міцного здоров'я. Необхідно створити в закладі дошкільної освіти умови, за яких діти збагачуватимуть свій руховий досвід, розвиватимуть фізичні якості та формуватимуть особистісні риси характеру. Саме на розв'язання таких завдань орієнтує педагогів інваріантний напрям Державного стандарту — «Особистість дитини». Зокрема, документ окреслює особливості формування в дошкільників рухової та здоров'язбережувальної компетентностей. Проаналізуймо, що взяти до уваги.

Рухова компетентність

Дошкільне дитинство — унікальний період, коли організм дитини стрімко розвивається. Зокрема, у неї формуються необхідні рухові вміння та навички, руховий досвід і фізичні якості. Зазвичай наприкінці дошкільного віку дитина має сформовану рухову компетентність.

Рухова компетентність — це здатність задовольнити природну потребу в руховій активності та підтримувати оптимальний рівень фізичної працездатності, а також прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку.

Дитина зі сформованою руховою компетентністю знає, як виконувати загальнорозвивальні, стройові, спортивні вправи й основні рухи. Уміє використовувати набутий руховий досвід в іграх та в самостійній руховій діяльності. Вона усвідомлює, у чому користь фізичних вправ, сил природи та гігієни для здоров'я та розвитку. А також дитина старшого дошкільного віку вміє:

- ініціювати власну рухову діяльність;
- обирати рухові дії відповідно до ситуації;
- виконувати фізичні вправи самостійно, без постійного контролю дорослого;
- прогнозувати результат рухової дії;
- контролювати свої рухові дії;
- використовувати відомі способи рухових дій у нових умовах;
- дотримуватися правил у рухливих і спортивних іграх.

Дитина опановує рухові навички поступово, удосконалює їх, вчиться гнучко використовувати в різних умовах. Тож постійно стимулюйте рухову активність дітей. Для цього використовуйте різноманітні фізичні вправи в роботі з дітьми та дотримуйтеся рухового режиму.

Фізичні вправи

Провідний компонент рухової діяльності — це систематичні фізичні вправи, що містять цілеспрямовані рухові дії. Рухи — основа фізичного виховання дитини. Саме вони допомагають заохочувати дітей до спорту та прищеплювати їм цінності фізичної культури.

Багаторазове повторення рухів, як необхідна умова формування навички, сприяє розвитку фізичних якостей. Для того щоб дітям було цікаво виконувати вправи, об'єднайте їх у тематичні комплекси з цікавим сюжетом. Тут на допомогу прийдуть персонажі та сюжети мультфільмів, які так полюбляють діти. Нові рухи та комплекси вправ вводьте послідовно, лише коли дошкільники достатньо опанували попередні. Поступово ускладнюйте вправи, щоб удосконалювати рухові стереотипи дошкільників і розвивати їхні фізичні якості.

Робота м'язів впливає на почуття й емоції дитини, що визначає її зовнішню та внутрішню поведінку. Положення тіла та рухи відображають її психоемоційний стан.

Використовуйте під час вправ мовні вказівки й інструкції. Вони привертають увагу дітей до певних дій, особливостей їх виконання й орієнтирів, за якими потрібно діяти.

Руховий режим

Пам'ятайте про руховий режим. Вибудовуйте його відповідно до принципів оптимальності та нормування рухової активності. Вони спрямовують використовувати широкий арсенал засобів і методів фізичного виховання, проводити на високому методичному рівні комплекс організаційних форм фізичного виховання та створювати необхідні умови для самостійної рухової діяльності.

Зважайте, що рухова активність має повністю задовольняти потребу дитини в русі, відповідати функціональним можливостям організму та сприяти зміцненню здоров'я. Окремі рекомендації, як створити умови для дотримання дітьми рухового режиму та сформувані в них основи рухової компетентності, наведені в рекомендаціях.

Рекомендації «Як формувати рухову компетентність дошкільників»

-Організуйте активний руховий режим, що містить усі форми роботи з фізичного виховання, раціонально поєднуйте різні типи занять із фізичної культури.

-Використовуйте стандартне та нестандартне фізкультурне обладнання.

-Збільшуйте кількість циклічних вправ, регулюйте інтенсивність фізичних навантажень, змінюйте способи виконання фізичних вправ.

-Моніторте стан фізичного розвитку та рухову підготовленість дітей; враховуйте результати в роботі, щоб досягнути оптимальних показників рухової активності: обсягу, тривалості, інтенсивності.

-Використовуйте інноваційні методи та прийоми керівництва руховою діяльністю, зокрема впроваджуйте змагально-ігровий метод.

-Упорядковуйте у груповій кімнаті місця для активної рухової діяльності дітей із фізкультурним і спортивним обладнанням та забезпечуйте до нього безперешкодний доступ.

-Створюйте умови для формування в дітей навичок самоорганізації та самоконтролю.

-Надавайте рекомендації батькам вихованців щодо організації фізкультурно-оздоровлювальної роботи вдома.

Правильно організована рухова діяльність позитивно впливає на фізичний розвиток організму. І що вона різноманітніша, то досконалішою стає будова організму. А рівень рухової підготовленості — основа здоров'язбережувальної компетентності.

Здоров'язбережувальна компетентність

Дошкільний вік — найбільш сприятливий період для того, щоб формувати в дитини основи культури здоров'я. Науковці стверджують, що дошкільники здатні опанувати основні валеологічні уявлення, елементарні знання, вміння та навички, як зберігати та зміцнювати здоров'я. А все це — основа здоров'язбережувальної компетентності.

Здоров'язбережувальна компетентність — це сукупність елементарних знань про людину, її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація пізнавати себе та довкілля, яка спонукає використовувати навички здоров'язбережувальної поведінки; потреба опановувати способи зберігати та зміцнювати власне здоров'я.

Формуйте здоров'язбережувальну компетентність поетапно. Спочатку розвивайте стійку позитивну мотивацію до здоров'язбережувальної діяльності. Відтак — формуйте уявлення й елементарні знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, а на їх основі — навички здоров'язбережувальної поведінки. Наприкінці закріплюйте й удосконалюйте ці навички у предметно-розвивальному середовищі.

Турбота про здоров'я — найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.

Василь Сухомлинський

Під час формування здоров'язбережувальної компетентності :

- заохочуйте дітей дізнаватися нову інформацію про здоров'я; про способи, як його зберігати та зміцнювати; формуйте інтерес до самопізнання;
- удосконалюйте культурно-гігієнічні навички та навички самообслуговування, формуйте стійку мотивацію до самовдосконалення;
- підтримуйте інтерес до правил безпеки життєдіяльності та здоров'язбережувальної поведінки;
- формуйте ціннісні уявлення про здоров'я та значення здорового способу життя для людини;
- закріплюйте навички здоров'язбережувальної поведінки як в організованих формах освітньої роботи, так і в повсякденному житті;
- формуйте навички комунікативної взаємодії з дорослими й однолітками під час здоров'язбережувальної діяльності.

Не забувайте про позитивний приклад здоров'язбережувальної поведінки дорослих. Він допомагає сформувати в дитини відповідне ставлення до культури здоров'я. У співпраці з дорослим дитина вчиться застосовувати набуті навички відповідно до наявної життєвої ситуації, дотримуватись основ здорового способу життя, зберігати та зміцнювати здоров'я в повсякденній життєдіяльності тощо.

Для того, щоб формувати здоров'язбережувальну компетентність, діти мають активно взаємодіяти з дорослими й однолітками та накопичувати позитивний досвід здоров'язбережувальної поведінки.

Зазвичай коли ми говоримо про здоров'я, то маємо на увазі фізичний стан організму. Саме так уявляють здоров'я і дошкільники. Щоб розширити уявлення дітей, задіюйте в освітньому процесі ігри та вправи, спрямовані на розвиток психологічного та

соціального компонентів здоров'я. Зокрема, формуйте в дошкільників емпатію, навички соціальної взаємодії, уміння розуміти власні емоції тощо.

Форми та методи роботи з дітьми обирайте відповідно до їхніх інтересів і вікових особливостей. Найефективнішими є ігри — настільно-друковані, дидактичні, рухливі, спортивні, мовленнєві, фізкультурної тематики, забави, ігри-імпровазації тощо.

Окрім них, використовуйте:

- ігрові навчальні ситуації — ситуації-ілюстрації, ситуації з іграшками-аналогами, ситуації-проблеми;
- сюжетно-ігрові заняття з фізичної культури у формі рухової інсценізації, ігрових навчальних ситуацій, вправ, пригод тощо;
- проекти здоров'язбережувальної тематики;
- фізкультурно-оздоровлювальні заходи, різноманітні форми фізкультурного дозвілля.

Успішність роботи залежатиме також від того, як ви взаємодієте з дітьми. Мовлення й тон, повага до потреб дитини, вміння адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації, не вирішувати за дитину, а стимулювати її до самостійного пошуку доцільного рішення — найліпша мотивація до здоров'язбережувальної поведінки.

Отже, щоб забезпечити ефективний фізичний розвиток дошкільників, урахуйте притаманну їм потребу в руховій активності, забезпечуйте відповідні віку фізичні навантаження та оптимальний руховий режим. А також формуйте потребу в здоровому способі життя, активно залучаючи до цього батьків вихованців. Успіхів вам у цій непростій, але такій важливій справі!