

**Дука Т.М.**  
*кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри  
теорії та методик дошкільної освіти  
Уманського державного  
педагогічного університету  
імені Павла Тичини  
м. Умань, Україна*

## **ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ДНЗ**

Сьогодні особливо актуальною в дошкільній освіті стає проблема створення умов для розвитку здорової дитини. Важливими рисами такої дитини є: здатність до занять фізичними вправами, ціннісне ставлення до власного здоров'я, здоров'я батьків та однолітків; розуміння значення фізичних навантажень; потяг до фізичного самовдосконалення та само оздоровлення.

Правильне та цілеспрямоване фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психо-фізичному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Тому відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільників є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей та спрямоване на охорону та зміцнення їхнього психічного та фізичного здоров'я, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я [4, с. 114].

Організм розвивається повноцінно, якщо систематично зазнає різноманітних фізичних навантажень через фізичні вправи. В людському організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів, тому для їхнього нормального функціонування необхідне інтенсивне і систематичне завантаження кожного з них, однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість

м'язів і суглобів, тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [2, с. 26].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури забезпечує організацію фізичного виховання таким чином, щоб усі форми організації (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри, прогулянки, розваги та ін.) сприяли профілактиці захворюваності дітей та зміцненню їхнього здоров'я.

Педагогам та батькам слід забезпечувати поєднання практичних оздоровчих дій з роз'яснювальною роботою, при якій заняття фізичною культурою стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму дня дошкільника [3, с. 6].

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять із фізичної культури [5, с. 3].

До найрозповсюдженіших форм організації фізичної культури дітей дошкільного віку, з оздоровчою метою є:

- заняття фізичною культурою;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом дня (ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультурні хвилинки під час занять, рухливі ігри й фізичні вправи на прогулянках та під час пішохідних переходів та ін.);
- розважальні фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, розваги, ігри та ін.);
- ігри спортивного характеру (городки, футбол, волейбол, хокей та ін.);
- заняття дітей з батьками фізичними вправами вдома, на майданчиках, стадіонах та ін. [1, с. 123].

Слід наголосити, що систематичний підхід до фізкультурно-оздоровчих занять позитивно впливають на повноцінний та досконалий фізичний розвиток дитини в ДНЗ та сім'ї, спонукає її дотримуватися правильного режиму дня та правил гігієни.

Вихователям, фізичним інструкторам необхідно підвищувати вплив занять фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання. Заняття фізичною культурою є основною формою фізичного виховання дошкільників. Заняття повинні активно сприяти успішній реалізації оздоровчої мети фізичного виховання, формуванню в дітей інтересу та звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті.

Відомо, що навіть при якісному проведенні занять їхній безпосередній вплив на фізичний розвиток дітей недостатній. Науковими дослідженнями Вільчковського Е., Курок О., Денисенко Н., Лущик І. та ін. встановлено, що заняття з фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності дошкільника, тому необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання дітей та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Особливо велику увагу в ДНЗ оздоровчій роботі слід приділяти ослабленим дітям та з певними захворюваннями (плоскостопість, сколіоз та ін.). З метою профілактики та корекції захворювань слід проводити заняття з лікувальної фізкультури.

Ранкова гімнастика сприяє покращенню загального стану дітей, настрою, пробудженню, розвиває їхні фізичні якості та виховує відповідальність за стан власного здоров'я.

Фізкультхвилинки під час занять сприяють підвищенню розумової працездатності дітей. Видатний педагог К, Ушинський зазначав: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [4, с. 77]. Особливої уваги заслуговують вправи, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушенню постави і деформації будови тіла), сприяють більшому насиченню організму киснем.

Організоване проведення розваг та змагань є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі дня дошкільника. Під час організації та

проведення фізкультурних розваг слід враховувати вікові можливості дошкільників [6, с. 15].

Поряд із традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча; стретчинг – система вправ, яка дає змогу запобігати порушенню постави допомагає активізувати його захисні сили та ін. [5, с. 4].

Отже, зазначені форми організації фізичного виховання можна віднести до фізкультурно-оздоровчих заходів, що сприятиме формування у дошкільників звички займатися фізкультурою кожен день в ДНЗ і вдома з батьками, що забезпечить комфортні умови для формування їхнього здоров'я і оптимальним для зростання та розвитку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К., 2001. – 216 с.
2. Денисенко Н. Основні засади організаційної роботи з фізичного виховання дітей / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – № 7. – С. 25–27.
3. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі: Інструктивно-методичні рекомендації // Дошкільне виховання. – № 10. – С. 5–7.
4. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку / О.В. Поліщук. – Умань : СПД Жовтий, 2014. –144 с.
5. Поліщук О. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в дошкільному навчальному закладі / О. В. Поліщук // Методичні рекомендації. – Умань : СПД Жовтий, 2016. – 33 с.
6. Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Україні / А.В. Цьось // Педагогіка та психологія. –1998. – №3. – С. 14–16.