**«Дбаємо про фізичне здоров’я дітей**

**в умовах дошкільного закладу»**

**Фізичне виховання дошкільнят – організований процес, спрямований на їхній фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури.**

**Наш дошкільний навчальний заклад має можливості для зміцнення здоров’я, покращення фізичного розвитку дітей, їхньої рухової активності.**

**Уся навчально-виховна робота з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку здійснюється з урахуванням стану здоров’я, самопочуття, рівня фізичного та психічного розвитку і підготовленості дітей.**

**Основні завдання з фізичного виховання:**

**1.Охорона та зміцнення здоров’я дітей.**

**2.Формування у дітей потреби дбати про своє здоров’я та вести здоровий спосіб життя.**

**3.Формування у дітей міцних рухових умінь, навичок та рухових якостей.**

**4.Виховання бажання виконувати рухові дії правильно та гарно, діставати від цього задоволення.**

**5.Формування позитивних моральних та вольових рис характеру.**

**Основні форми роботи інструктора з фізичного виховання:**

* **ранкова гімнастика;**
* **заняття;**
* **спортивні розваги;**
* **рухливі ігри;**
* **дихальна гімнастика;**
* **Дні здоров’я;**
* **фізкультхвилинки;**
* **ігри та вправи фізичного характеру.**

**На заняттях діти виконують:**

* **загально-розвивальні вправи з поступовим збільшенням навантаження;**
* **вправи для формування певних фізичних якостей та навиків, для впливу на різні м'язові групи з поступовим розподілом навантажень;**
* **рухливі ігри.**

**У дошкільному віці дуже важливо розвинути у дітей інтерес до фізичної культури та спорту, адже це одна з передумов міцного здоров'я. Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Маленьким дітям вони приносять задоволення, вчать їх орієнтуватися в просторі, правильно працювати з обладнанням. У середньому віці – розвивають фізичні якості, перш за все, витривалість і силу. У старших групах заняття розвивають рухові здібності і самостійність.**

**Ранкова гімнастика**

**Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє істотну роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, так як робить на них не тільки оздоровчий вплив, але частково виховний та освітній. Діти вперше дізнаються про значення ранкової гімнастики для здоров'я і привчаються змалку до регулярних занять.**

**Заняття фізичними вправами**

**Навчання рухів на спеціально організованих заняттях - основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Заняття фізичними вправами є обов'язковими для всіх практично здорових дітей.**

**Рухливі ігри**

**У виховній роботі дитячого садка велика увага приділяється рухливим іграм творчого характеру, однією з форм яких є ігри з різноманітними іграшками. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі намічають зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш ногами, кидати і ловити м'яч, поки не упустити його, іт. д. Цікавою і досить ефективною для дошкільнят формою рухливих ігор є ігри-завдання, зміст яких складають доступні дітям дії (добігти перший до умовної риси, докотити обруч до кінця доріжки, не впало його, і т. п.).**

**Спортивні розваги**

**Спортивні розваги – це вправи з різних видів спорту умовно названі спортивними розвагами у зв'язку з своєрідністю їх застосування в заняттях з дітьми дошкільного віку: без установки на спортивний результат. Головне в них - розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворої регламентації, наявність яскравих ігрових моментів.**

**Фізкультхвилинки**

**Фізкультхвилинка це - короткочасне (протягом 1 - 2 хвилин) захід, який сприяє зміцненню організму дитини, підвищує його працездатність. Проводиться фізкультхвилинка, з метою активно змінити діяльність дітей і цим послабити стомлення, а потім знову переключити їх на продовження заняття.**

**Як дбати про здоров'я дитини батькам**

**Піклуйтеся про фізичне здоров’я дитини:**

* **Намагайтеся вести здоровий спосіб життя. Створіть у сім’ї атмосферу пошани та здоров’я.**
* **дотримуйтеся режиму, що відповідає вікові дитини, особливо у вихідні дні. Наблизьте його до того режиму дня, до якого вона звикла в дошкільному навчальному закладі.**
* **Зробіть активний відпочинок у вихідні дні звичним способом життя родини. Практикуйте виїзди на природу з проведенням рухливих і спортивних ігор за участю всіх членів родини. Пояснюйте дитині правила здоров’язбережувальної поведінки.**
* **Використовуйте в оздоровленні дитини засоби природного загартовування: сонце, повітря і воду. Пояснюйте їх позитивний вплив на здоров’я. Загартовувальні процедури виконуйте разом з дитиною. Пояснюйте їх позитивний вплив на здоров’я. Загартовувальні процедури виконуйте разом з дитиною.**

**Бережіть психічне здоров’я дитини**

* **Створіть удома спокійну, дружню атмосферу. У разі необхідності робіть ди-тині зауваження коректно, не підвищуючи тону.**
* **Будуйте стосунки з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння. Прислухайтеся до думки дитини, надавайте їй змогу вільно висловлювати-ся.**
* **Встановіть чіткі вимоги до дитини і будьте послідовними, вимагаючи їх ви-конання.**
* **Будьте терплячими стосовно дитини. Контролюйте власні негативні емоції.**
* **Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте розвивальне предметно – ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми тощо. Виділіть для дитини, по можливості, окрему кімнату або створіть їй власний дитячий куточок у загальній кімнаті.**
* **Поважайте дитину, вірте в її можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку. Разом з дитиною відвідуйте дитячі вистави в театрі, переглядайте розвивальні телепередачі, читайте художню літературу. Обов’язково обговорюйте, аналізуйте отриману дитиною інформацію.**
* **Розвивайте в дитини впевненість у собі, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченою дію, що її дитина зробила самостійно, доклавши певних зусиль.**

**Підготувала**

**інструктор з фізкультури**

**Катерина Бистрицька**