

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗДО

Фізичне виховання дітей 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 та 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 не охоче їсть незвичну для неї, але корисну їжу, слід поступово привчати до неї, даючи її невеликими порціями, поєднуючи зі звичною їжею. Не варто серед жувати 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 год., 9-12 місяців - 15-16 год., 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 м'язового 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 бути на свіжому повітрі щодня не менше 3-4 год. Активна діяльність на прогулянці (ігри, комплекси ігрових загально розвиваючих вправ, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність) загартовує їх, розвиває рухи, інші фізичні якості, підвищує життєвий тонус. Прогулянки розширюють можливості індивідуальної роботи вихователя з дітьми.

Орієнтовна структура фізкультурно-оздоровчої прогулянки:

- ігровий момент;
- спостереження та праця у природі;
- різні види ходьби та біг;
- загально розвивальні вправи;
- Основні рухи та спортивні вправи;
- рухливі, спортивні, народні ігри;
- оздоровчі технології (дихальна гімнастика, самомасаж (щічок, носика, долоньок, пальчиків), пальчикова гімнастика, психогімнастика, різноманітні прийоми загартування тощо);
- самостійна рухова діяльність дітей.

Іноді така прогулянка має певний сюжет: «В гостях у клена», «В гостях у берізки», «Пернаті друзі», «Пожежники на навчанні», «Ми – діти козацького роду» та ін. Слід творчо ідходити до проведення фізкультурно-оздоровчих прогулянок: максимально використовувати природний матеріал (сніжки, крижинки, камінці, палички, шишки, листочки тощо), нестандартне обладнання (пластикові пляшки, поролонові цеглинки, куби, палиці тощо), обладнання фізкультурного майданчика (автомобільні шини, колода, ворітця, драбини, ліани, гірки), спортивний інвентар та іграшки (лижі, санчата, ключки, велосипед тощо).



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>