

## **ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ДНЗ ТА ВДОМА**



Сьогодні батьків та дітей перш за все цікавить питання, як саме укріпити здоров'я дітей. Ми всі добре знаємо, що здоров'я кожної людини повинно бути суто особистою справою. Медицина безумовно, займається цим питанням, але в той момент, коли людина захворіла. Кажуть, що людина - коваль свого щастя, а значить, вона повинна бути і ковалем свого здоров'я, тому в дитини з дня її народження потрібно формувати навички до дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Останнім часом спостерігається зниження числа абсолютно здорових дітей у 5 разів, це становить 10% здорових людей від загальної кількості. Більш ніж у 70% дітей є функціональні відхилення, у 50% є хронічні захворювання. Кожна третя дитина має зниження гостроти зору.

У зв'язку з цим останнім часом головним напрямком педагогічного процесу є оздоровлення дітей.

Турбота про щастя і здоров'я фізичне і психічне, закладається саме в дитинстві.

Здоров'я дитини, формування характеру, виховання в неї корисних навичок та вмій – найважливіші завдання, які стоять перед педагогами.

Щоб ця робота була успішною, батьки повинні стати не тільки спостерігачами, але й безпосередніми учасниками. Дошкільний заклад

забезпечує кваліфіковану роботу щодо зміцнення і збереження фізичного здоров'я дітей.

Основними напрямками фізкультурно - оздоровчої роботи в ДНЗ, яка направлена на оздоровлення дітей, сприяє опірності організму вірусним інфекціям, запобігає виникненню гострих захворювань є:

1. Організація рухової активності.

Перше місце в руховому режимі дітей посідають навчальні заняття з фізичної культури як основна форма навчання рухових навичок і розвитку оптимальної рухової активності. Друге місце у руховому режимі дітей належить фізкультурно – оздоровчим заняттям. До них відносяться загальновідомі форми рухової активності: ранкова гімнастика, рухливі ігри, фізичні вправи під час прогулянок, фізкультхвилинки на заняттях із розумовим навантаженням і фізкультурні паузи між заняттями. Третє місце приділяється самостійній руховій активності що виникає з ініціативи дітей.

2. Загартовування.

*Загартовування водою:*

- Умивання прохолодною водою обличчя, рук до ліктя.
- Обливання ніг.

Рекомендується взимку після денного сну, в теплу пору року – перед денним сном. Температура води від +20 до +18. При обливанні водою контрастних температур початкова температура +36, кінцева + 25. Супутні заходи: потупування ногами, згинання і розгинання пальців.

- Вологе обтирання тіла рушничкою або рушником.

Для дітей від трьох років і більше проводиться щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість – 1 хвилина. Температура води від + 34 до +23. Супутні заходи - різноманітні рухи руками, повороти, нахили тулуба.

- Обливання тіла.

Бажано після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість 15-35 секунд. Температура + 35. Вдома гігієнічний душ (2 рази на тиждень по 1 хвилині для дітей від 4 до 7 років, температура води взимку – з +34 довести до +28.

*Загартування повітрям:*

- Провітрювання кімнат здійснюється через 1,5-2 години, холодної пори року впродовж 15-20 хвилин. Теплої пори року діти навчаються, граються при відчинених фрамугах, температура в приміщенні +15 - +20. Супутній провітрюванню захід: вологе прибирання помешкання .

- Прогулянка на свіжому повітрі. Оптимально тричі на день.

Супутні заходи: ігри, праця у природі, самостійна рухова діяльність, колективне виконання загально-розвивальних вправ.

3. Щоденне проведення точкового масажу.

4. Проведення фітотерапії.

Вітамінні процедури з використанням цілющих трав, оздоровлювальних напоїв, чаю із шипшини, м'яти, горобини, фітотерапія під час денного сну.

5. Правильний режим дня і раціональне харчування дитини.

6. Виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізкультурою.