

Десять порад батькам при організації роботи з фізичної культури

1. Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою, у жодному разі не проявляйте зневагу до фізичного розвитку, так як приклад дорослих в цьому питанні надзвичайно важливий.

Як ви ставитеся до фізичної культури, так буде ставитися до неї і ваша дитина. Часто дитина живе під вантажем заборон: "не бігай", "не шуми", "не кричи голосно". Обмеження потреби у самовираженні особливо позначається на зниженні самооцінки і активності підростаючої людини.

Ви повинні добре знати потреби і можливості своєї дитини і як можна повніше враховувати їх.

2. Всебічно підтримуйте в своїй дитині високу самооцінку - заохочуйте будь-яке його досягнення, і у відповідь ви отримаєте ще більше зусиль.

Висока самооцінка - один із потужних стимулів для дитини виконувати будь-яку роботу, будь то домашнє завдання або ранкову гігієнічну гімнастику.

На заняттях фізичною культурою витримуйте єдину лінію поведінки «обох батьків», не допускайте протилежних розпоряджень (мама - "вистачить бігати"; тато – «побігай ще хвилину п'ять»).

Єдина думка батьків сприяє підвищенню інтересу дитини до фізкультурних занять.

3. Спостерігайте за поведінкою і станом своєї дитини під час занять фізичними вправами, спробуйте зрозуміти, чому дитина вередує, не виконує, здавалося б, елементарних розпоряджень батьків, яка причина її негативних реакцій (втома або якесь приховане бажання - наприклад, дитина хоче швидше закінчити заняття фізкультурою, щоб дивитися цікаву програму). Не шкодуйте часу і уваги на те, щоб встановити з нею душевний контакт.

4. У жодному разі не наполягайте на продовженні тренувального заняття, якщо дитина не хоче займатися. З'ясуйте причину відмови, виправте її і лише після цього продовжуйте заняття.

5. Не сваріть свою дитину за тимчасові невдачі.

Пам'ятайте: дитина робить тільки перші кроки в невідомому, для неї світі, а тому вона болісно реагує на те, що навколишні вважають її слабкою і невмілою. Дайте дитині зрозуміти, що ви поважаєте її почуття, бажання, думки і рахуетесь з ними.

6. Визначте індивідуальні пріоритети дитини у виборі фізичних вправ.

Хоча практично всім дітям подобаються рухливі ігри, але деяким з них не вистачає якихось якостей, фізичної сили.

Не відмовляйте дитині в проханнях купити їй гантелі або навісну перекладину для підтягування (вона хоче наслідувати свого улюбленого героя книги або кінофільму в силі і спритності).

7. Не змінюйте занадто часто набір фізичних вправ, нехай дитина виконує комплекс вправ, що їй подобається, як можна більше, щоб міцно засвоїти вивчені рухи.

8. Вимагайте, щоб дитина, дотримуючись культури виконання фізичних вправ, не допускала недбалості, виконання абияк, все робила "на відмінно".

9. Не перевантажуйте дитину, враховуйте її вік, настрій, бажання. Не застосовуйте до неї суворих заходів, намагайтеся привчати її до фізичної культури власним прикладом.

10. Пам'ятайте три непорушних правил закону, які повинні супроводжувати вас у вихованні дитини: розуміння, любов і терпіння!!!

Дихальні вправи

Дихальна гімнастика для дітей потрібна для кращого розвитку легенів. Ці вправи дитина повинна виконувати вранці та серед дня. В літній час заняття краще проводити на повітрі. Їх також використовують після ранкової гімнастики та після гімнастики пробудження (денний сон), для встановлення дихання.

Трубач

Сидячи, кисті рук затиснути в трубочку, підняти догори. Повільно видихаючи, голосно промовляти „п-ф-ф-ф”. Повторити 4-5 разів.

Півень

Стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи, промовляти „Ку-ку-рі-ку”. Повторити 5-6 разів.

Летить м'яч

Стоячи, руки з м'ячем підняті вгору. Кинути м'яч від грудей вперед. Промовляти видихаючи „у-х-х-х-х”. Повторити 5-6 разів.

Гуси летять

Повільна ходьба упродовж 1-2 хвилин. Піднімати руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, промовляти „г-у-у-у-у”.

Консультація для батьків:

«Фізичні вправи та ваше здоров'я»

Фізичні вправи насамперед необхідні для поліпшення здоров'я. Наприклад, загально визнано важливе значення їх у попередженні відхилень у фізичному розвитку та анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату людини, велика роль у виявленні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушення обміну речовин, розладів травлення тощо.

Вони сприяють формуванню дитячого організму, попередженню порушень постави та деформації хребта. У численних дослідженнях у нас та за кордоном встановлено, що діти, які займаються спортом, значно менше хворіють на ангіну, легеневі хвороби, ревматизм, інфекції неспецифічні, артрити тощо, ніж діти, які ним не займаються.

Основним методом застосування фізичної культури є ранкова гігієнічна гімнастика. У зв'язку з цим з кожним роком зростає її роль та значення. Комплекси ранкової гімнастики впливають на окремі частини тіла та на весь організм, ому вони включають вправи для рук, ніг, шиї, тулуба: розвивають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів.

Гімнастичні вправи для загального розвитку, у тому числі із предметами (палицею, скакалкою, гантелями, м'ячами тощо), є ефективним засобом зміцнення або утримання функції опорно-рухового апарату і поліпшення постави, збільшення рухомості суглобів. Вони сприятливо впливають на нервову систему, тонізують організм, створюють позитивний емоційний фон, попереджують захворювання. На такій профілактиці треба вчитися. Отже, регулярні заняття ранковою гімнастикою, безперечно корисні, але це нелегка справа, до якої слід серйозно поставитися і психологічно підготуватися.

Таким чином, у проблемі «ранкова гігієнічна гімнастика сучасної людини» багато взаємозв'язаних впливових факторів. І їх потрібно враховувати як в організації, так і в методиці проведення такого важливого оздоровчого заходу.

Поради батькам :

- Щоденно виконуйте разом з дитиною ранкову гімнастику, виходьте на прогулянки;
- Разом з дитиною здійснюйте пішохідні прогулянки та туристичні походи;
- Залучайте дитину до виконання основних рухів — ходьба, біг, стрибки, вправи з м'ячем, лазіння, повзання...
- Грайте з дитиною в рухливі та спортивні ігри;
- Беріть участь разом з дитиною у проведенні спортивних свят, розваг, що організовуються дошкільним закладом;
- Катайтеся разом з дитиною на велосипеді, роликах, грайте у бадмінтон, теніс, футбол, стрибайте на скакалці.

Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я, адже відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе та оточуючих.

Одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу нашого дошкільного навчального закладу є оздоровлення та фізичне виховання дітей. Воно спрямоване на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого

організму, поліпшення його працездатності, на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей.

Велика увага з раннього віку приділяється формуванню правильної постави, рухових навичок, координації рухів, просторового орієнтування, розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили та ін.

У нашому садочку ми використовуємо всі форми фізичної роботи:

- ранкова гімнастика;
- фізкультурні заняття
- спортивні розваги та свята;
- рухливі та спортивні ігри;
- прогулянки;
- фізкультурне дозвілля;
- організація самостійної рухової діяльності дітей;
- туризм та багато іншого, що забезпечує повноцінний фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Фізкультурно-оздоровча робота в нашому дошкільному навчальному закладі здійснюється під безпосереднім керівництвом інструктора з фізичної культури й проводиться з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей.

Повноцінному розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сприяє комплексне використання як традиційних так, і нетрадиційних організаційних форм, методів фізичного виховання. Основою системи фізичного виховання в ДНЗ залишається руховий режим, а ефективною формою його є фізкультурні заняття.

Я працюю за принципом: "Граючи – оздоровлювати; граючи – виховувати, граючи – розвивати, граючи – навчати". Кожному заняттю і кожній вправі даю назву, взятую з реального життя, зрозумілу дошкільнятам. Діти швидко входять у пропонування образ і сприймаючи його, старанніше виконують рухи, проявляють волю, терплять утому. При цьому вони ще й отримують велику емоційну насолоду.

Цікаво та творчо проводяться фізкультурні свята, розваги, Дні здоров'я, під час яких дошкільники, педагоги, батьки спільно зміцнюють своє здоров'я, розуміють його цінність, вчаться здоровому способу життя, весело змагаються та перемагають.

З метою впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій у нашому садочку педагоги використовують нетрадиційні фізкультурно-оздоровчі заходи: музикотерапію, кольоротерапію, дихальну терапію, пальчикову гімнастику, гімнастику для очей, релаксацію, психогімнастику, аеробіку, стретчинг.

В нашому дошкільному навчальному закладі облаштований фізкультурний зал, в якому достатньо спортивного обладнання та інвентарю, нетрадиційного обладнання, виготовленого власними руками педагогів.

Провідною формою роботи з фізичного виховання дітей є пізнавально-розвивальна діяльність фізичного розвитку, яка проводиться згідно з вимогами Базового компонента і Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля».

Практичну роботу з використанням сучасних технологій оздоровлення дітей в процесі різних форм фізичного виховання розпочинаю з визначення структури пізнавально-розвивальної діяльності фізичного розвитку, її змісту та завдань, що мають реалізовуватися в кожній з них. Аналізую роль кожної оздоровчої технології, її вплив на організм дітей, її доцільність та необхідність. Також звертаю увагу на необхідність використання обраної технології в тій чи іншій частині діяльності, до чи після конкретних рухів, а потім планую в комплексі. Наприклад, до вступної частини, коли виконується ходьба, біг, доцільно включити коригувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою й бігом.

Після шикування та перешикування доцільно проводити активний відпочинок, під час якого загадуються загадки, розповідаються вірші, потішки про здоров'я, що емоційно налаштовує дітей на виконання складніших рухових завдань. Рухи тіла дітей періодично поєдную з рухами пальців рук, ніг наслідуванням елементів дій тварин, птахів, комах тощо. Ці дії супроводжуємо музикою, що сприяє ефективному оздоровленню організму дітей. Також застосовую одну-дві вправи коригувального характеру для профілактики або корекції постави дітей, що запобігає викривленню хребта.

Дуже корисним і цікавим дітям є виконання знайомих вправ під музичний супровід. Це сприяє підвищенню емоційного настрою дітей. А після виконання вправ доцільно зробити масаж стопів ніг, рук, грудей маленькими м'ячами та ін..

Перед виконанням основних рухів пропоную дітям вправи для зміцнення зорових м'язів, що готують до зосередження зору на конкретних рухових завданнях.

Для рухливих ігор доцільно використовувати яскраві іграшки, атрибути, природний матеріал, а після ігор виконати самомасаж цією атрибутикою. Під кінець фізичної діяльності застосовую вправи на розслаблення, з елементами психогімнастики.

Таким чином, особистісно-орієнтований підхід до процесу оздоровлення сприяє створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей.

Фізкультурно-оздоровча робота вдома

Шановні батьки, піклуючись про фізичний розвиток, оздоровлення та загартовування Вашої дитини вдома, користуйтеся низкою наданих порад:

§ Привчайте дитину до дотримання вдома режиму дня, санітарно-гігієнічних та культурно-гігієнічних вимог.

§ Виконуйте щоденно разом з дитиною ранкову гімнастику, проводьте загартовувальні процедури, виходьте на прогулянку.

§ Облаштуйте в квартирі спортивний куточок.

§ Розвивайте в дитини вміння виконувати вправи з основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, утриманні рівноваги, виконанні вправ із м'ячем.

§ Грайте разом з дитиною в рухливі та спортивні ігри, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, спритності, зокрема на свіжому повітрі.

§ Організуйте у вихідні дні пішохідні прогулянки, туристичні походи.

§ Катайтеся разом з дитиною на санчатах, ковзанах, лижах, велосипедах, роликах, грайте в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол, хокей, в ігри з м'ячем, стрибайте через скакалку тощо.

§ Плавайте та грайте разом на воді в теплу пору року, а також привчайте дитину приймати літній душ - це сприяє загартовуванню організму та зміцненню нервової системи.

§ Піклуйтеся про забезпечення дитячого організму необхідними вітамінами, зокрема у весняну пору року. Вводьте до щоденного раціону дітей сезонні овочі та фрукти.

§ Беріть участь разом з дитиною у святах, розвагах, Днях здоров'я, які проводять у дитячому садку.

§ Відвідуйте батьківські збори, конференції, лекції з питань фізичного виховання дітей, організовані педагогами дошкільного навчального закладу. Дотримуйтеся наданих під час цих заходів рекомендацій.

Консультація для батьків «Граємо всюди»

Ігри - один із засобів виховання і навчання дітей дошкільного віку. Гра для дошкільників - засіб пізнання навколишнього. У грі дитина розвивається фізично, у неї виховується кмітливість, працьовитість, ініціатива. З допомогою ігор вихователь здійснює сенсорне виховання дітей, розвиває пізнавальні процеси (допитливість, розуміння взаємозв'язку найпростіших явищ тощо). Він використовує гру як засіб розвитку мислення, мови, уяви, пам'яті, розширення і закріплення уявлень про навколишнє життя. Враховуючи, що гра є провідною діяльністю дітей дошкільного віку, то в дитячому садку гру можна використовувати в освітній діяльності, в ході режимних моментів, в самостійній діяльності дітей.

А як використовувати ігри в домашніх умовах?

«Ігри на кухні»

Використовуючи гру при організації повсякденних домашніх справ можна навчити малюка багато чого корисного і цікавого. Н-р, при приготуванні обіду можна на кухні пограти з дитиною в такі ігри:

«Їстівне-неїстівне».

Мета: розвиток уваги, пам'яті, розширення словникового запасу.

Правила гри: Дорослий називає різні предмети (н-р, картопля, ніж, виделка, торт, каструля і т. п.) дитина в свою чергу повинна відповідати «їстівне» або «неїстівне».

Потім можна помінятися ролями.

Відгадуємо «Смачні» загадки.

В полі народився,
На заводі варився,
На столі розчинився.

Відповідь: Цукор

Маленьке, здобне
Колесо їстівне.
І одна його не з'їм,
зділю хлопцям всім.

Відповідь: Бублик

Дідусь сміється,
на ньому шубонька
трясється.

Відповідь: Кисіль

Холодок в пакеті
Їдять і дорослі і діти
Холодок, холодок,
Цай лизнути тебе разок!

Відповідь: Морозиво

В воді родиться,
а води боїться.
Відповідь: Сіль

Наші поросятки
зросли
на грядці,
До сонечка бочком,
хвостики гачком.

Ці поросятки
грають
з нами в хованки.
Відповідь: Огірки

«Колір, форма, розмір»

Мета: розвиток пам'яті, мислення, уваги, логіки.

Правила гри: Батько пропонує дитині назвати продукти (предмети на кухні) певного кольору, форми, розміру.

«Відгадай»

Мета: формувати вміння думати і аналізувати, збагачувати мову, розвивати творче мислення, уяву, пам'ять.

Правила гри: Запропонуйте дитині відгадати предмет, описуваний вами, на задану тему. Потім хай спробує описати предмет дитина, а ви відгадуєте!

«Хто більше»

Мета: розвиток уваги, пам'яті, розширення словникового запасу.

Правила гри: Спільно з дитиною виберіть тему гри (н-р: «Посуд») і по черзі називаєте посуд. Хто більше назвав, той і виграв!

«Назви лагідно»

Мета: формування навичок словотворення.

Правила гри: Батько називає будь-яке слово, а дитина повинна назвати його ласкаво, н-р, моркву-морковочка, тарілка-тарілочка і т.д.

«Обзывалки»

Мета: розвиток мовлення, пам'яті, уваги, почуття гумору.

Правила гри: Спільно з дитиною вибираєте тему гри, н-р, фрукти. І по черзі «ображаєте» один одного фруктами! (Ти - яблуко!, А ти - ананас! А ти - банан! Тощо)

Завдання на розвиток дрібної моторики:

1. розсортувати білу і червону квасолі;
2. викласти з квасолі яку-небудь фігуру, цифру, букву, слово...;
3. в мішечок покласти крупу (рис/гречка/горох) і дрібні іграшки з кіндер-сюрпризу. Вгадати на дотик знайдений в мішечку предмет;
4. порахувати скільки столових (чайних) ложок, н-р, рису увійде в чашку, банку...

Дитина дуже рада хвилинам, подарованим їй батьками в грі. Спілкування в грі не буває безплідно для малюка. Чим більше випадає дорогих хвилин у товаристві близьких йому людей, тим більше взаємини, загальних інтересів, любові між ними в подальшому.

Фантазуйте і грайте на здоров'я!

Покарання для дитини

Не поспішайте покарати. Намагайтеся впливати на дитину проханнями (які, звичайно, відповідають її вікові та можливостям). Це найефективніший спосіб щось пояснити. Вдаватися до покарань варто лише в крайньому разі. Покарання має відповідати вчинку, і дитина повинна розуміти, за що її карають. Надмірне покарання може негативно позначитися на психічному та фізичному здоров'ї дитини. Тож перш ніж вдатися до такої виховної міри впливу, зважте сто разів усі за та проти. Зробити правильний вибір вам допоможе ця пам'ятка. Покарання — серйозний замах на фізичне та психічне здоров'я дитини. Навіть якщо дитина завинила, не забирайте в неї подарунків, які вона перед тим отримала. Не залишайте її без похвали чи винагороди, що вона їх заслужила вже після того, як завинила.

Не карайте дитину із запізненням. Краще вже не карати зовсім, адже запізніле покарання не дає малюкові змоги виправитися. Не нагадуйте дитині про її "старі гріхи". Не заважайте їй "починати життя спочатку". Покараний — вибачений. Інцидент вичерпано!

Незалежно від ступеня провини та повноти усвідомлення дитиною своєї помилки, вона не повинна сприймати покарання як свідчення переваги вашої сили над її слабкістю, як приниження її гідності. Дитина має боятися не покарання, а того, що вас засмутить її вчинок, вашого розпачу через необхідність вдаватися до такого виховного заходу. Шведську дитячу письменницю Астрід Ліндгрєн завжди непокоїло жорстоке ставлення батьків до своїх дітей. "Скільки дітей отримали свої перші уроки насильства від тих, кого любили, — від власних батьків — і потім понесли цю "мудрість" далі, передаючи її з покоління в покоління!" — писала письменниця. На підтвердження того, що покарання — надзвичайно важкий іспит для дитини, Астрід Ліндгрєн розповіла досить повчальну історію, почуту від однієї жінки. "Колись люди вважали, що виховання без різки неможливе. Сама жінка в це не дуже й вірила. Проте одного разу її маленький син добряче завинив. І їй тоді здалося, що він заслуговує на покарання. Жінка наказала хлоп'яті піти й самому зірвати різку. Той пішов і його довго не було. Нарешті він повернувся весь у сльозах і сказав: "Різки я не знайшов, але ось тобі камінь, який ти можеш у мене кинути". Мати розплакалася, бо раптом побачила всю ситуацію очима дитини. Хлопчик, мабуть, розмірковував: "Якщо мати хоче зробити мені боляче, для цього підійде й звичайний камінь". Жінка поклала той камінець на кухонну полицю, де він і лишався багато років по тому як вічне нагадування про обіцянку, яку дала тоді жінка сама собі: "Жодного насильства!" Так, дорослі мають забути про насильство щодо дітей. Жорстокі методи виховання принижують особисту гідність малих, призводять до серйозних психологічних стресів. А сучасному малюкові і так доводиться жити в умовах підвищеного стресу. Батьки зазвичай не зважають на відмінність між тим, як вони сприймають світ, та як його сприймає дитина. Вони практично пригнічують її зайвою інформацією та непосильними для неї емоційними і фізичними навантаженнями. Усе це не минає для дитини безслідно: в сучасних малят з'являються такі "дорослі" захворювання, як безсоння, виразка, коліт, мігрень. Є над чим замислитися, чи не так?

Причиною неадекватної поведінки дитини, психічних розладів можуть стати навіть щоденні побутові розмови батьків з малюком. Адже більшість дорослих часто зовсім не зважає на дрібні зауваження та вирази, які зазвичай використовують у своєму мовленні, спілкуючись з дитиною. А саме ці "дрібниці" інколи дуже сильно впливають на дитину і здатні сформувати в неї стійкий негативізм щодо батьків.

«Поради щодо адаптації дитини до ЗДО»

Шановні батьки!

Усвідомте, що Ваше власне хвилювання передається дитині. Щоб запобігти цьому, заздалегідь познайомтесь з вихователями та особливостями організації життя в групі.

- o Дайте дитині позитивну перспективу: розкажіть, що в дитячому садку багато іграшок, діток і їй там буде добре, цікаво, весело.
- o Підпорядкуйте домашній режим режиму роботи дитячого садка, особливо дотримуйтесь часу вкладання спати і періодів харчування.
- o Навчіть дитину елементарним навичкам самообслуговування.
- o Подбайте про психічне і фізичне здоров'я дитини.
- Повідомте вихователів про звички та вподобання вашого малюка, про особливості здоров'я та поведінки.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Здоров'я дитини – у ваших руках

Усім відомо, що немає в людини більшої цінності, як здоров'я. З давніх – давен відоме гасло: «Твоє здоров'я – у твоїх руках». Але для того, щоб навчитися берегти здоров'я, потрібно багато знати про самих себе, про стан свого організму. Слово «здоров'я» супроводжує дитину від її народження. Навіть не знаючи, що воно означає, будь – який малюк скаже: «Я здоровий, якщо не хворію». І це вже є відповіддю.

Формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей – одна з актуальних проблем нашого суспільства.

На сьогодні батьків та педагогів передусім турбує питання, як зміцнити здоров'я дітей.

Потік різноманітної інформації і практичних порад надто великий і часто – густо безрезультатний, оскільки, крім думок, потрібні реальні дії, щоденна кропітка праця батьків, вихователів і самих дітей, спрямована на зміцнення здоров'я. Численними дослідженнями вчених (О. Аксьонової, Є. Арніна, Є. Вавілової, В. Сухарьова та ін..) встановлено беззаперечний вплив рухів на здоров'я дитини. Активна рухова діяльність сприяє активізації всіх головних функцій організму: дихальної, серцево – судинної, нервової тощо. М'язова діяльність забезпечує обмін речовин в організмі, а розвиток апарату поліпшує координацію рухів, формування правильної постави. Кістки малюків міцніють і швидко ростуть завдовжки і завширшки. Міцнішають зв'язки. Мускулатура тулуба, спини, живота, рук, ніг утворює міцний м'язовий корсет, який забезпечує дитині струнку поставу.

Різнманітні рухи позитивно впливають на формування та удосконалення всіх органів і систем. Зважаючи на те, що органи та фізіологічні системи дошкільнят ще не такі досконалі і морфолого-фізіологічно зрілі, як у дорослих, і мають певні анатомо-фізіологічні особливості, можна стверджувати, що для дитячого організму рухи і рухова діяльність – основа успішного розвитку.

Здатність протистояти хворобам, пристосовуватися до навколишнього середовища, схильність до самозбереження, саморозвитку також входить у поняття «здоров'я». Воно є комплексною категорією, яка відображає адаптаційні резерви організму у взаємовідносинах із навколишнім середовищем. Отже, у дошкільному віці дитина розуміє поняття «здоров'я» так:

усвідомлює свій фізичний і психологічний стан, піклується про нього, вміє доглядати за своїм тілом, володіє певними навичками.

Важливу роль у формуванні, збереженні, зміцненні та відновленні здоров'я дитини відіграє правильно організований розпорядок дня як ціннісний засіб фізичного виховання.

Відомо, що для організації і проведення різних видів діяльності у дошкільних навчальних закладах необхідна гнучка, розвивальна система освітнього процесу, основою якої є збалансований режим організації життєдіяльності дитини.

Організація життєдіяльності передбачає врахування специфіки роботи навчального закладу, віку працездатності дітей. Раціональний зміст діяльності є одним з ефективних засобів профілактики захворювань й оздоровлення дитини.

Надзвичайно важливо, щоб усі режимні моменти здійснювалися послідовно в один і той самий час.

Щоб забезпечити фізичний розвиток дитини, доцільно враховувати прийоми, що стимулюють відновлення працездатності дитячого організму. Корисні вмивання, обтирання окремих частин тіла холодною водою, дихальні вправи, фізкультхвилинки тощо.

Вид загартування добирається для кожної дитини індивідуально. Загартування триває цілий рік, а розпочинається влітку. Форми і методи загартування є різні: традиційні і нетрадиційні.

Традиційні загартовувальні процедури:

1. Повітряні: повітряні ванни в русі; сон на свіжому повітрі.
2. Сонячні: діти лягають на простирадла, застелені на піску.
3. Водні: обтирання; обливання; купання.

Нетрадиційні методи оздоровлення – це завжди цікаві й оригінальні фізичні вправи, ігри. Змагання, під час яких діти залюбки і вчаться, і рухаються. Саме завдяки таким видам роботи процес всебічного виховання дошкільнят буде дуже ефективним.

Хороший апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я і фізичного розвитку – цьому сприяє позитивний вплив загартовувальних процедур. Роботу потрібно здійснювати не лише з дітьми, а й з батьками. Довести їм, що загартування для дитини дуже корисне.

Карта досягнень дошкільника в розвитку рухової сфери

3-4 роки. Малюк вміє:

- * стояти з заплученими очима (15 сек): стопа по прямій лінії, носок лівої ноги примикає до п'яти правої;
- * пройти по гімнастичній лаві;
- * присісти 6 разів підряд в рухливому темпі;
- * перестрибнути з місця через перешкоду (висота 5 см);
- * малюк вміє підкидати та ловити м'яча двома руками (3-4 рази підряд).

4-5 років. Дитина вміє:

- * стояти на одній нозі з відкритими очима (15 сек);
- * переступати через рейки гімнастичної драбини (висота від підлоги 20 см);
- * робити вправу «велосипед»;
- * підлізати під резинку боком не торкаючись підлоги руками (резинка на рівні 50 см від підлоги);
- * дитина вміє відбивати м'яча від землі однією рукою 5 разів підряд.

5-6 років. Дитині під силу:

- * стояти на одній нозі з закритими очима (15 сек);
- * пройти по лаві, переступити м'яч;
- * нахилитися тулубом вперед, 6 разів підряд (з положення лежачи на спині);
- * бігати з подоланням перешкод; оббігати кеглі пролізати в обруч, перестрибувати через перешкоди;
- * дитині під силу відбити м'яча від землі однією рукою 10 разів підряд

СИСТЕМА ЗАГАРТУВАННЯ МАЛЯТ У ДИТЯЧОМУ САДКУ ТА В СІМ'Ї

Провітрювання кімнат звичайно здійснюється через 1,5-2 години холодної пори року протягом 15-20 хвилин. Теплої пори року діти навчаються, граються при відчинених кватирках, фрамугах.

Протягове провітрювання (за відсутності дітей) здійснюється двічі-тричі на день і триває від 10 до 13 хвилин.

Супутній провітрюванню захід: вологе прибирання помешкання.

Прогулянка на свіжому повітрі. Оптимально — тричі на день (але не менше двох — до та після денного сну). Влітку та навесні корисно до 5 хвилин прогуляти дітей під мокрими після дощу деревами, взимку — під засніженими.

Супутні заходи: ігри, праця у природі, самостійна рухова діяльність, колективне виконання загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор.

Денний сон при відчинених вікнах, фрамугах (по змозі — у спальних мішках на відкритих, не опалюваних взимку верандах) — за режимом відповідно віковій категорії.

Миття рук, умивання, промивання носа водою — 5-7 хвилин у режимі дня.

Промивання носа, полоскання горла відварами лікарських трав — для дітей від 4 до 7 років. Тривалість 1 хвилина, періодичність — залежно від вказівок медпрацівника.

Супутній захід: точковий масаж обличчя.

Ходьба босоніж по землі, вологому піску, траві, калюжах (улітку), снігу (узимку за умови відповідної підготовки дитини). Цілорічно у приміщенні ходьба по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами лікарських рослин. Залежно від різновиду, температури повітря, місця проведення тощо процедура триває від 1 до 10 хвилин.

Супутній захід: вправи для профілактики плоскостопості, ходьба по килимках з каштанами, горохом, по ребристій дошці, масажних гумових килимках.

Повітряні ванни. Приймаються в процесі ранкової гімнастики (улітку на вулиці), після денного сну, під час фізкультурного заняття. Температура повітря від +21°C до +15°C. Тривалість 2-10 хвилин узимку і до 30 хвилин улітку. Коли дуже тепло, дошкільнята можуть *бавитися* весь день у самих трусиках та легеньких маечках.

Супутні заходи: легкий самомасаж — погладжування кистей рук, помацування шкіри на руках, грудях, животі, розтирання тіла коловими рухами.

Обливання ніг прийнятне для дітей віком від двох років. Рекомендується взимку після денного сну, а теплої пори року — перед денним сном. Тривалість від 20 до 40 сек. (з поступовим наростанням). Температура води від +20°C до +18°C. Для загартованих дітей можливе зниження температури. При обливанні ніг водою контрастних температур початкова температура +36°C, кінцева +25°C.

Супутні заходи: потупування ногами, згинання і розгинання пальців.

Вологе обтирання тіла рукавичкою або рушничком (тканину краще просочити відваром м'яти, ромашки, чебрецю, любистку). Для дітей від 3 років і більше. Проводиться щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість від 50

сек. до 1 хвилини. Температура води від +34°C до +23°C (з поступовим пониженням).

Супутні заходи: різноманітні рухи руками, повороти, нахили тулуба.

Обливання тіла (по можливості — душ — від 2 років). Бажано щодня після ранкової гімнастики або денного сну. Тривалість 15-35 сек. Температура +35°C. Залежно від віку дитини і ступеня загартованості організму можливе зниження температури до +1°C.

Купання у відкритих водоймах — для дітей від 3 років улітку. Купатися можна щодня з 10-ї ранку до опівдня і з 15-ї до 17-ї години. Тривалість водної процедури 3-Ю хвилин (залежно від віку дітей). Температура води не нижча +22°C, повітря до +26°C.

Супутній захід: рухи для навчання плавання, рухливі ігри у воді.

Сонячні ванни. Приймати бажано від 3 років під час прогулянки, на пляжі. Тривалість нарощується від 3-4 хвилин до 15 хвилин.

Супутні заходи: рухливі ігри, ігри з піском та водою.

ГАРТУЄМО ТІЛО І ДУХ

Добір різноманітних цікавих ігрових та доступних фізичних вправ, використання сюжетних, ігрових дій, як відомо, сприяє розвитку інтересу дошкільнят до руху. Але така робота ефективна за певних умов. Насамперед, використання імітаційних, мімічних та пантомімічних вправ, елементів танцювальних рухів, вправ гімнастики у-шу, вправ під музичний супровід тощо.

Домінантні заняття традиційно складаються із загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор, додання смуги перешкод тощо. До цього комплексу долучаються сюжетно-рольові заняття, сюжетно-імітаційні комплекси ранкової гімнастики.

З метою реалізації виховних завдань та формування досконалих фізичних якостей у дітей можуть бути використані такі педагогічні технології:

- ◆ ускладнення вивчених рухів різновидами рухових дій (ходьба по лаві з м'ячем у руках, з мішечком з піском на голові, ходьба з пластичними чи ритмічними рухами рук тощо);
- ◆ збільшення кількості рухів у процесі кожного наступного повтору, збільшення відстані розбігу під час стрибків у довжину (висоту) чи з розбігу або з місця, подовження дистанції стрибків з просуванням уперед;
- ◆ постійне регулювання видозміни темпу виконання рухів;
- ◆ урізноманітнення рухів (наприклад, стрибки: з просуванням уперед на двох ногах ; у парах; через шнури, покладеш на підлогу; з обруча в обруч; через невисокі предмети; по дошці, покладеній на підлогу; по похилій дошці тощо)

На тому, яке значення мають рухливі ігри, не будемо зупинятися докладно. Ця тема постійно висвітлюється у «Дошкільному вихованні».

Чималі резерви можливостей морально-вольового виховання дітей містять способи їх організації під час виконання рухів. Так, змінний спосіб та колове тренування спонукають малят виконувати рухові дії у безперервному режимі з одночасною взаємодією 5—8 рухів. Після виконання 4-5 рухів вихователь

індивідуально вказує на допущені помилки, пропонує дітям виправити їх, виявити наполегливість.

Формування деяких рухових навичок у дошкільнят (стрибки у довжину, у висоту тощо) пов'язане з дещо ризиковими діями. Тому дитину треба переконати, що ті чи інші перешкоди вона зможе подолати.

На третьому етапі формування рухових умінь та навичок позитивний ефект дає багаторазове повторення рухових дій "у режимі ризику". Ця технологія включає наступні прийоми: практична допомога дитині, страховка, приклад, вправнішого товариша, схвалення, заохочення дітей до сміливіших дій.

Використання цих прийомів дає можливість діяти впевнено, долаючи, почуття страху.

Одним з найважливіших завдань є виховання у дітей доброзичливого, чуйного ставлення до однолітків під час виконання рухів.

Розроблена нами методика передбачає такі дії:

- ◆ включення до фізкультурного заняття, ранкової гімнастики, спортивних свят, гімнастичних та танцювальних вправ, які виконуються у парах, трійках, вчотирьох. Як-от: парна ходьба, біг, стрибки у довжину з місця, метання предметів у ціль, на дальність, лазіння по гімнастичній драбині

- ◆ використання підстраховки —

діти з високим рівнем рухової підготовленості допомагають дітям менш підготовленим;

- ◆ доброзичлива практична допомога дошкільнят один одному під час виконання важких елементів рухів (наприклад, стрибок у висоту, стрибок у довжину з розбігу);

- ◆ підтримка один одного під час рухливих ігор, допомога товаришам, які спіткнулися, впали

- ◆ позитивна оцінка рухової діяльності товариша наприкінці заняття;

- ◆ прояви чуйності до фізично слабших підлітків.

Розроблена технологія виховання у дітей морально-

вольових рис характеру та почуттів емпатії не вичерпує всієї проблеми організації навчально-виховного процесу, але представляє реальну можливість виховання у дошкільників добрих почуттів, формування рішучості, сміливості, волі.

Для реалізації оздоровчого процесу під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор пропонуються:

- ◆ дихальні вправи (вправи зі звуконаслідуванням);

- ◆ використання елементів точкового масажу, який діти можуть виконувати самостійно;

- ◆ вправи для розслаблення м'язів тіла (релаксації) під тиху, спокійну мелодію;

- ◆ вправи для розвитку дрібних м'язів рук, ніг.

Для заспокоєння нервової системи, корекції зору належить використовувати шити, посібники зеленого кольору.

У вступній та заключній частині різних занять корисна ходьба по вологих килимках (взимку), по росяній траві улітку, по тугих каштанах (цілорічно для профілактики).

Також у комплекс загальнорозвивальних вправ обов'язково включаються рухи для профілактики вад постави.

Система загального загартування дітей в дитсадку та сім'ї наведена у додатку.

Оздоровчий ефект педагогічного процесу з фізичного виховання великою мірою обумовлює реалізація принципів доступності та індивідуалізації. Нагадаємо, що фізичні вправи можуть негативно вплинути на життєво важливі функції організму, якщо фізичне навантаження перевищуватиме можливості дитини, враховуватиме її анатомо-фізіологічні особливості дитини. При цьому помірне збільшення навантажень у доступних для кожної дитини межах викликає сприятливі зміни в організмі, зміцнює його.

З метою реалізації означеного принципу необхідно дотримуватися таких правил навчання;

- ◆ від відомого до невідомого руху;
- ◆ від простого до складного;
- ◆ від легкого до важкого.

Знання індивідуальних показників фізичного розвитку кожної дитини допомагає педагогам знайти правильний шлях до забезпечення оптимального впливу на стан здоров'я вихованців.

Поради по загартуванню

Навіщо потрібне загартування

Незагартовані діти менш витривалі, легко застуджуються і часто хворіють. Під впливом загартування поліпшується діяльність імунної системи організму дитини, підвищується стійкість до застудних та інфекційних хвороб. Загартування організму насамперед необхідно сприймати як комплекс заходів. Розрізняють загальні й спеціальні гартувальні заходи. Загальними є правильний режим дня, раціональне збалансоване харчування, що відповідає віку дитини, щоденні прогулянки, сон на свіжому повітрі, відповідний одяг, повітряний і температурний режим приміщення, регулярне провітрювання приміщень. До спеціальних гартувальних заходів належать дозовані сонячні ванни, гімнастичні вправи, повітряні й водні процедури, плавання.

Як правильно загартувати дитину:

загартування починати і в подальшому проводити, якщо дитина здорова;
 поступово збільшувати навантаження на дитячий організм;
 гартувальні процедури проводити систематично;
 у разі вибору методу загартування враховувати вік та індивідуальні особливості дитини;

починати загартування можна в будь-яку пору року, але найліпше, коли тепло (в холодну пору року загартування буде менш ефективним; подовжувати тривалість процедур треба поступово);

загартування проводити, якщо в дитини добрий настрій, інакше процедури не принесуть користі;

відновлювати заняття після перерви, якщо дозволяє лікар, треба з початкових навантажень (але збільшувати навантаження можна швидше).

Побут і режим дитини теж сприяють загартуванню

Побутові умови безпосередньо впливають на стан здоров'я дитини, тому вони також належать до загальних гартувальних заходів. Отже, дитяча кімната має бути завжди чистою, не захаращеною, слід регулярно проводити її вологе прибирання при відчиненій квартирці. Ліжко та письмовий стіл дитини потрібно розмістити так, щоб вони добре освітлювалися. У квартирі, де мешкає дитина, не можна курити.

Слід чітко визначити години сну, занять, вживання їжі, прогулянок та ігор на свіжому повітрі, гартувальних і спортивних заходів. Від режиму можна відступати лише у разі хвороби дитини. Нераціонально організований режим дня негативно впливає на стан нервової та імунної систем дитини.

Влітку діти мають проводити якомога більше часу на свіжому повітрі, тому доцільно вивезти їх за місто, у сільську місцевість.

Загартуванню і зміцненню здоров'я дітей дошкільного та шкільного віку сприяють правильноорганізовані пішохідні прогулянки в поле, ліс, парк, сквер. Для дошкільнят прогулянки в один кінець мають тривати 15-20 хвилин, для середньої групи дитсадка - 20-25 хвилин, а старшої - 30-40 хвилин. Через кожні 10 хвилин треба зупинитися для відпочинку на 2-3 хвилини.

Важливою складовою загартування є неспецифічні водні процедури: гігієнічні ванни, миття рук, ніг, умивання.

Дітям після 6 місяців можна обмивати обличчя, шию і верхню частину грудної клітки водою температури 36 градусів за Цельсієм. Під час наступних процедур температуру води поступово знижувати до кімнатної. Після вмивання дитину розтирають махровим рушником до легкого почервоніння шкіри. На ніч дітей вмивають водою, теплішою на 2 градуси.

Дітей після 2-3-річного віку вмивають водою кімнатної температури, поступово знижуючи її до 16-18 градусів.

Усі ці засоби зміцнюють здоров'я дітей і готують їх до загартування природними чинниками: сонцем, повітрям і водою.

Повітряні ванни - приємно і корисно

Загартування повітрям - найпростіший, найдоступніший та універсальний метод. Його можна застосовувати протягом усього року. Повітряні процедури добре впливають на організм дитини, зміцнюють нервову систему, поліпшують діяльність серцево-судинної і дихальної систем, травного тракту.

Загартування дітей повітрям треба починати в закритому приміщенні, ліпше всього під час ранкової гімнастики. Перед процедурою приміщення потрібно добре провітрити. Згодом під час приймання повітряної ванни квартира може бути весь час відчиненою.

Перші повітряні ванни тривалістю 4-5 хвилин приймають один раз на день (уранці). Незабаром їх можна приймати вранці і ввечері, а згодом і тричі на день.

Перші процедури слід приймати в трусах, майці, шкарпетках і капцях за температури повітря в кімнаті 18-20 градусів. Через 2-3 тижні - лише в трусах і капцях, а надалі - тільки в трусах, босоніж. Температуру повітря в кімнаті треба поступово знижувати, а тривалість процедури подовжувати.

Приймати повітряні ванни на свіжому повітрі починайте в теплу пору року в тіні. Температура має бути не нижчою 20-22 градусів, у тиху погоду або у разі

слабкого вітру. Тривалість першої повітряної ванни - 5 хвилин, з кожним днем її поступово треба збільшувати, доводячи до кількох годин.

Повітряні процедури - це перший крок до загартовування дітей. Через 1-2 місяці можна переходити до водних процедур.

Прохолодна вода зцілює тіло і душу

Цілюща сила води відома людям з давніх-давен. Ще стародавні греки вважали, що вода вимиває всі душевні страждання.

Основним чинником загартовування дітей водою є її температура, а не тривалість процедури. Що холодніша вода, то коротшим має бути сеанс загартовування.

Важливо дотримуватися поступовості, знижуючи температуру води, а також враховувати індивідуальні особливості дитини: вік, реакцію організму тощо.

Щоб отримати добрий результат, водні процедури треба проводити, коли дитина зігріється, бо охолоджена шкіра не дає належної реакції і замість зігрівання може настати ще більше охолодження.

Перші водні процедури рекомендують проводити за температури повітря не нижчої 22 градусів, уранці, відразу після сну або ранкової гімнастики, коли шкіра рівномірно зігріта.

Водні процедури ввечері перед сном збуджують нервову систему, дитина стає дратівливою, довго не може заснути.

Вологі обтирання

Цю процедуру можна робити дітям, починаючи з 3-4 місяців, але попередньо порадившись з лікарем. Спочатку підготуйте шкіру дитини: щоранку розтирайте руки й ноги сухою фланеллю до рожевого кольору. І лише через 1,5-2 тижні можна перейти до обтирань.

М'якою вологою тканиною спочатку обтирають руки, потім груди, живіт, спину, сідниці, ноги. Зволожену частину тіла відразу ж витирають махровим рушником до легкого почервоніння шкіри. Все тіло, крім частини, що в цей момент обтирають, прикрийте ковдрою, щоб не застудити малюка. Тривалість процедури - до 5 хвилин.

Влітку дітей можна обтирати водою температури 34-33 градуси, а в холодні місяці - 35-36. Через кожні 5-7 днів температуру води можна знижувати на 1 градус, доводячи її до 28-30 градусів. Для старших дітей вода може бути 20-22 градуси і нижче, залежно від самопочуття дитини.

Водні обтирання треба робити щодня, по можливості без перерв, тоді вони дають користь.

Обливання водою і душ

після курсу холодних обтирань можна перейти до обливання. Початкова температура води залежить від віку дитини: 9-12 місяців - 35-28 градусів улітку, 36-30 узимку, 1-3 роки - відповідно 33-24 і 34-28 градусів. Після процедури дитину насухо витерти рушником.

Якщо у дітей, які часто хворіють, спостерігаються позитивні результати від вологих обтирань, їх можна обливати водою, на 1-2 градуси вищою, ніж для обтирань.

Обливання краще проводити у закритому приміщенні за температури повітря 22-25 градусів. Улітку можна робити це на відкритому повітрі за температури 22 градуси в безвітряну погоду або в захищеному від вітру місці.

Також дуже дієвою гартувальною процедурою є душ. Він спричиняє значну місцеву і загальну реакцію організму, тому перш ніж приступати до загартування дітей під душем, треба порадитися з педіатром. Рекомендують холодний душ дітям після 1,5-річного віку. Особливо корисний він кволим малюкам, з поганим апетитом.

Температура води для цієї процедури така сама, як для загальних обливань. Для дітей з підвищеною збудливістю застосовуйте теплішу воду. Тривалість процедури - до 2 хвилин. Приймати душ краще вранці відразу після пробудження. Обливання і душ влітку можна застосовувати після сонячної ванни на свіжому повітрі.

Методична робота

Розвиток активного мовлення дітей раннього віку .

До 1,5 року мовлення дитини розвивається досить повільно. У цей період вона засвоює від 30-40 до 100 слів і вживає їх дуже рідко. Значно ініціативнішою дитина стає після того, як їй виповниться 1,5 року. Вона не лише вимагає називати предмети, а сама пробує вимовляти слова, якими ці предмети називають. Усе це помітно підвищує темп розвитку її мовлення: до кінця 2-го року життя вона використовує до 300 слів, 3-го - до 1500.

Розвиток словника дитини є процесом нерівномірного накопичення різних слів. Слів-предметів у неї завжди більше, ніж слів-дій; слів-відношень більше, ніж слів-ознак. У словнику дітей 3-го року життя переважають іменники, які позначають засоби пересування, предмети побуту, об'єкти живої природи. Пасивний словник переважає активний в 1,2-1,3 рази.

На 3-му році життя у малюка зростає інтерес до мови людей, які його оточують, особливо, якщо вона спрямована на нього. Словник дітей містить усі частини мови. Більшість його становлять іменники (до 60%), дієслова (приблизно 27%), прикметники (10-12%).

Мовлення малюка на перших порах є автономним - мало подібним до мовлення дорослого, оскільки він вживає слова, якими дорослі не користуються. Ці слова ("ам-ам", "ав-ав", "ням-ням", "бека") дорослі (мама, няня) спеціально придумують для дітей, вважаючи, що вони більш доступні дітям. Крім того, дитина викривляє у своєму мовленні слова дорослого, адже в неї ще недостатньо розвинені фонематичний слух, звукова артикуляція, через що вона мимоволі змінює звукову форму слова: молоко вимовляє "моко", голова - "гова" тощо. Здебільшого дитина вимовляє наголошений і перший склади, через що спотворюється звуковий склад середини слова.

За правильного мовного виховання, коли дорослі вимагають чіткої вимови слів, виправляють її, автономне мовлення швидко зникає. Якщо дорослі підтримують автономне мовлення, воно може зберігатися довго, затримуючи становлення правильного.

У ранньому дитинстві відбувається засвоєння граматичної будови рідної мови. Спочатку (приблизно до 1-го року 10-ти місяців) діти обмежуються реченнями, які

складаються з одного, пізніше з двох слів, що не змінюються за родами і відмінками. Кожне таке слово-речення може мати кілька різних значень: коли малюк вимовляє слово "мама", це може означати "мамо, візьми мене на руки", "мамо, Я хочу гуляти" і багато іншого. Пізніше мовлення дитини починає набувати зв'язного характеру і виражає найпростіші відношення між предметами. Оволодівши під час предметної діяльності способами використання предметів, діти починають вловлювати і використовувати граматичні форми, за допомогою яких ці способи можна позначити. Так, засвоївши використання висловлювань "забив молотком", "узяв совочком", дитина вловлює, що закінчення "ом" має знаряддевий зміст, і починає застосовувати його до нових предметів-знарядь ("ножом", "ложком", "лопатком"). Під впливом дорослих такі неправомірні перенесення зникають. До 3-х років дитина оволодіває використанням багатьох відмінкових закінчень.

Удосконалюється у ранньому віці і звуковий склад мови: використання різноманітних звуків мови (фонематичний слух), формування правильної звуковимови. Спершу дитина вловлює загальну ритмічно-мелодійну структуру слова або фрази, а наприкінці 2-го - на 3-му році життя правильно вимовляє звуки. Тому мова дорослих, які спілкуються з нею, повинна бути правильною, з вимовлянням звуків, розміреним темпом.

На перших порах розвитку мовлення дитини є ситуативним, пов'язаним зі спільною з дорослими та однолітками практичною діяльністю. Часто воно розгортається у формі діалогу, який сприяє розвитку соціальних відносин дитини. За допомогою діалогу діти залучають одне одного до гри, заняття, встановлюють між собою контакт. Деякі з них не вміють підтримувати розмову однолітка або дорослого, тому необхідно залучати дитину до таких ігор, у яких ролі вимагають розмовляти, а теми розмов підказує ігрова ситуація, вивчати маленькі сценки з казок.

У ранньому віці виникає й описове мовлення дитини, що пов'язано з розширенням кола її спілкування, уявлень, підвищенням її самостійності. Ситуативне, згорнуте мовлення (жести, міміка) вже не може забезпечити всіх потреб дитини, наприклад, коли вона намагається розповісти про невідомі для вихователя події. Тому суперечність між потребою у спілкуванні, взаєморозумінні та обмеженістю засобів для цього зумовлює виникнення описового, розгорнутого мовлення. Його формування відбувається за участю дорослого, який ознайомлює дитину з прикладами, еталонами такого мовлення (казки, розповіді).

Активне мовлення на 3-му році життя нагадує мовлення дошкільника. Відбувається подальше оволодіння граматичною будовою мови. Діти вживають багатослівні і складні підрядні речення, майбутній час дієслів, прикметники, сполучники, прийменники, починають помічати неправильну вимову окремих слів, іноді відмінкових закінчень. Поступово мова стає основним засобом спілкування дитини з дорослими та однолітками. Її активний словник збагачується за актуальної потреби висловлюватись, належної уваги дорослих до запитань, розгорнутих відповідей на них. Мовні вправління під час виконання різнопланових завдань сприяють налагодженню стосунків дорослого і дитини у процесі спілкування.

Отже, оволодіння мовленням має важливе значення для різних сторін психічного розвитку дитини. У процесі мовлення відбувається передавання дитині суспільного досвіду, керівництво її діяльністю з боку дорослих. Під впливом мовлення перебудовуються психічні процеси дитини.

Профілактика інфекційних захворювань у дітей

Інфекційні хвороби є невід'ємною частиною нашого життя, протягом всієї історії існування людства вони формувалися, змінювалися і змінювалися разом з ним. Одні захворювання і збудники інфекцій змінювалися іншими, поряд з чим виникали нові проблеми їх профілактики. На даний момент ризик зараження різними інфекційними захворювання залишається досить високим, а поширення хвороби деколи приймає глобальні масштаби, тому на сьогоднішній день проблема проведення профілактичних заходів захворювань як і раніше актуальна.

Профілактика інфекційних захворювань в цілому являє собою ряд заходів, спрямованих на зниження факторів ризику або запобігання захворювання населення різними хворобами і підтримання високого рівня здоров'я населення.

Найбільш сприйнятливим і відкритим для різних вірусів та інфекцій є дитячий організм в силу ще не достатньо розвиненого імунітету і низької опірності організму вірусно-мікробним атак. Найчастіше піддаються впливу інфекцій дихальна і травна системи дитини. При цьому чим молодша дитина, тим більше ризик зараження або розвитку різних ускладнень хвороби. \

Профілактика інфекційних захворювань у дітей ділиться на два види: специфічну і неспецифічну.

Специфічна профілактика, що передбачає проведення спеціальних медичних заходів, буває двох видів:

- пасивна, тобто профілактика захворювань шляхом введення в організм вже готових імунних сироваток, глобулінів та інших спеціальних компонентів, що підвищують захисні сили організму;
- активна, тобто профілактика захворювань шляхом стимуляції вироблення в організмі імунних тіл шляхом введення вакцини.

В даний час профілактичні щеплення або імунопрофілактика є основним способом запобігання різних інфекційних захворювань у дітей. Але в той же час щеплення є предметом безперервних суперечок, як серед медиків, так і серед батьків. Головною причиною суперечок є можливі ускладнення після проведення вакцинації у дітей.

Імунопрофілактика у нашій країні регулюється законом «Про імунопрофілактики інфекційних захворювань», прийнятим у 1998 році. Закон передбачає проведення безкоштовної вакцинації дітей відповідно до затвердженого календаря щеплень на добровільній основі. За своє здоров'я і здоров'я своїх дітей несуть відповідальність батьки, які мають право відзаявитися від проведення профілактичних щеплень.

загрузка...

Природно, не існує абсолютно безпечних вакцин. Будь-яке втручання в наш організм несе певні наслідки або відповідні реакції. Однак ці реакції вважаються нормальними, якщо вони спостерігаються у більшості щеплених і з певним сталістю після проведення тієї чи іншої вакцини. Такі реакції можуть бути місцевими, що проявляються у вигляді почервоніння, ущільнення або

хворобливості місця введення вакцини, або загальними, які характеризуються загальним погіршенням самопочуття, появі головного болю, нездужання, підвищення температури тіла. Такі реакції проходять протягом 1-4 днів.

Однак в окремих випадках реакція на щеплення може відрізнятись від інших і тоді мова заходить про поствакцинальному ускладненню у щепленого дитини. Причиною може послужити як особливості окремого організму, так і порушення техніки проведення щеплення. Тому, щоб уникнути ускладнень після проведення вакцинації, необхідно звернути увагу на ряд умов:

- перед проведенням щеплення дитину повинен оглянути лікар, щоб виключити наявність нежитю, висипу, температури та інших ознак хвороби;
- якщо у дитини є схильність до алергічних реакцій необхідно за 1-2 дні до і після щеплення приймати антигістамінні препарати, однак призначати їх повинен лікар;
- необхідно дотримуватися графік проведення щеплень та інтервалів між вакцинами.

Дуже важливим також є дотримання правил транспортування вакцин і температурного режиму їх зберігання, а також дотримання правильної техніки проведення щеплень.

Ставлення до щеплень та імунопрофілактики в цілому є справою індивідуальною, і кожна окрема сім'я має право вирішувати, чи робити щеплення своїм дітям чи ні. Однак слід знати, що від деяких хвороб, таких як, наприклад, кір, краснуха, поліомієліт такий же дієвого захисту ще не придумано.

Незалежно від ставлення до вакцинації існують деякі правила проведення неспецифічної профілактики інфекційних захворювань у дітей.

Головним правилом профілактики різних захворювань є дотримання особистої гігієни. З самого дитинства треба привчати дитину мити руки перед їжею і після туалету, мати особисте рушник і зубну щітку. Необхідно проводити загартовування дитини, частіше бути на свіжому повітрі, правильно харчуватися і стежити за фізичним розвитком дитини. Всі ці заходи значно підвищують шанси дитячого організму при боротьбі з вірусами і мікробами.

Необхідно ретельно стежити за чистотою в приміщеннях, де перебувають діти, контролювати температуру, як можна частіше провітрюючи приміщення. Самою оптимальною температурою для дітей є 18-20°C, а духота і сухе повітря лише сприяють розмноженню вірусів.

Для профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту не рекомендується використовувати сиру воду з-під крана, краще подбати про наявність в будинку кип'яченою або покупної води, яка буде зберігатися у надійно закритій посуді. Овочі та фрукти перед вживанням необхідно ретельно мити, а краще навіть обдавати окропом.

Запорукою дитячого здоров'я в дитячому віці є грудне вигодовування, тому необхідно як можна довше підтримувати лактацію. Крім того, доведено, що діти на природному вигодовуванні і надалі мають більш сильну опірність інфекціям, чим діти-ті, хто на штучному, так як разом з материнським молоком вони отримали і антитіла, що перешкоджають розвитку багатьох інфекційних захворювань.

Завдання ЗДО і сім'ї у вихованні безпеки – поведіння у життєвому середовищі.

Керуючись документами, що регламентують діяльність ДНЗ (Закони України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Про попередження насильства в сім'ї», Конвенція ООН «Про права дитини»), треба зазначити: провідним завданням сучасної системи освіти є виховання дитини в дусі відповідного ставлення до власного здоров'я, безпеки життя, здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальності та суспільної цінності.

Охорона життя дитини є пріоритетним завданням системи дошкільної освіти, реалізація якого сприяє збереженню та зміцненню здоров'я малюків, дає поштовх до його формування та відновлення. Саме у цьому віці у дитини формуються основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки.

Безпека життєдіяльності дитини – це формування у неї свідомого ставлення до збереження особистого життя здоров'я шляхом надання теоретичних знань, практичних умінь, вправлення у практичних ситуаціях.

Отже, освітній процес у ДНЗ повинен бути зорієнтований на формування безпечної поведінки дошкільнят у дозвіллі, серед людей, предметів природи, що на сучасному етапі є дуже актуальним.

Актуальність проблеми полягає у тому, що згідно з дослідженнями психолого-педагогічної науки пізнання дитиною навколишнього світу починається зі сприймання предметного середовища. Малюк тягнеться до предметів, речей, що оточують його, але в цьому може приховуватися небезпека для його здоров'я і навіть життя. Зважаючи на те, що з кожним роком збільшується кількість травмованих дітей унаслідок несформованих навичок користування предметами, речами, поведінки з незнайомими людьми, у природному довкіллі та в різних ситуаціях, постала потреба у системній роботі з дошкільнятами, щоб виробити в їхній свідомості стереотипи щодо безпеки у життєвому середовищі.

Одним із пріоритетних завдань є збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я вихованців. Шляхи реалізації цього завдання повинні обиратися у системі та послідовно, відповідно до отриманих раніше результатів роботи у русі формування у дошкільників основ безпеки життєдіяльності (ОБЖД), шляхом формування свідомого ставлення до збереження власного життя та здоров'я; шляхом вправлення у практичних ситуаціях. Головним документом, яким керується педагогічний колектив, є Закон України «Про дошкільну освіту», де зазначено:

«Дошкільний навчальний заклад:

- створює безпечні та нешкідливі умови розвитку, виховання та нешкідливі умови розвитку, виховання та навчання дітей;
- формує у дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки».

Причини травм, що трапляються серед дітей, настільки різноманітні, що протидіяти їх виникненню складніше, ніж інфекційним хворобам. Тому після першого етапу роботи стало зрозуміло, що основна увага у профілактиці безпеки життєдіяльності дитини має спрямовуватися на виховну роботу, під час якої діти здобувають спеціальні знання, передають життєвий досвід. Ця робота має проводитись спільними зусиллями педагогів, медичного персоналу та батьків. Діти мають опанувати певні знання, уміння, навички, сформовані переконання, що

потрібні кожній людині для збереження життя та здоров'я, а також мають бути підготовлені до дій у небезпечних ситуаціях.

В організації навчально-виховної роботи з питань безпеки життєдіяльності дошкільників можна визначити три основні напрямки:

- така робота не повинна обмежуватися засвоєнням норм та правил; дітей необхідно навчати обачності, навичок орієнтування і швидкої реакції в екстремальних ситуаціях;
- максимального ефекту можна досягти, якщо буде прослідковуватися єдина стратегічна лінія у діяльності педагогічного, дитячого та батьківського колективів;
- слід врахувати деякі принципові аспекти роботи з дітьми, які суттєво відрізняються від аналогічної роботи з дорослими (розповіді, відеофільми про наслідки пожеж, повеней, інших небезпек).

Перевагу в освітньо-виховному процесі надавати цікавим довірливим бесідам, розмовам, моделюванню та аналізу певних ситуацій, дидактичним та сюжетно-рольовим іграм.

Більше уваги потрібно приділяти організації різних видів діяльності, спрямованих на набуття певних навичок поведінки, досвіду, самостійного пошуку виходів з непростих ситуацій, навчанню приймати виважені, продумані рішення. Адже все, чого навчають дітей, вони повинні вміти застосовувати в реальному житті, на практиці.

Щоб здійснювати плідну роботу з дітьми, потрібно систематично проводити роботу з педагогічним колективом та батьками, перед якими стоять три найважливіші завдання:

1. Створити безпечні умови для життєдіяльності дитини;
2. Сформулювати в дитини вміння передбачати наслідки своїх вчинків;
3. Виробити в дитини навички практичних дій під час виникнення небезпечної ситуації.

Перш ніж чомусь навчати дошкільників, педагоги повинні самі отримати чіткі знання та оволодіти навичками щодо зазначеного питання. Але головне – донести до свідомості дітей розуміння про цінність, неповторність кожної людини, викликати у них бажання опікуватися власним здоров'ям, бути обачним та цінувати особисту безпеку й життя. Але навчаючи, вихователь перш за все має здійснювати педагогічно-виховну роботу, керуючись наступними захисними принципами:

- перебування дітей у полі зору дорослих та підтримання контакту з ними – запорука особистої безпеки кожного вихованця;
- формування у дітей уявлень про існуючу в навколишньому середовищі небезпеку (зокрема, від незнайомих) – основний метод захисту дітей;
- вироблення і доведення до автоматизму у дітей звички зачиняти двері – засіб особистого захисту вихованців і захисту їхнього житла від злодіїв;
- виховання і дітей розсудливості та обережності при виборі місць для ігор – запобігання випадкам дитячого травматизму.

Методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності дошкільнят

Уся робота з навчання дітей безпечної поведінки має проводитися з урахуванням таких головних чинників:

- Вона не має обмежуватися лише навчанням дітей норм і правил поведінки. Їх необхідно також навчати обачності, уміння орієнтуватися та швидко реагувати в екстремальних ситуаціях.
- Максимальний ефект досягається, якщо навчально – виховна робота ведеться одночасно за трьома напрямками: дитячий садок – діти – батьки.
- Слід урахувати особливості дитячої психіки, її підвищену вразливість. Тому неприпустимим є застосування так званої шокової терапії з акцентуванням на страшних наслідках пожеж, повеней тощо. Такий підхід може травмувати психіку дитини, призвести до стресів, тривог.
- Важливе значення має і психологічна готовність дітей до сприйняття відповідної інформації про небезпеку та до практичних дій у надзвичайних ситуаціях. Працюючи з дошкільнятами, важливо враховувати властиві їм «вікові» страхи, що спричинені високою емоційністю, малим життєвим досвідом та багатою уявою дітей. Поглиблюючи знання дітей про навколишнє, формується в них готовність до ситуацій, в яких вони можуть опинитися. Якщо життєва ситуація не містить у собі елементів несподіванки і зрозуміла малюкові, безпідставні страхи не виникатимуть.