

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

01135, м. Київ, проспект Перемоги, 10, тел. (044) 486-24-42, факс (044) 236-10-49, ministry@mon.gov.ua

28.05.12

№ 1/9-413

Міністерство освіти і науки,
молоді та спорту
Автономної Республіки Крим,
управління освіти і науки
обласних, Київської та
Севастопольської міських
державних адміністрацій

Інститути післядипломної
педагогічної освіти

Надсилаємо інструктивно-методичні рекомендації «Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період».

Просимо довести зазначену інформацію до відома працівників районних (міських) управлінь (відділів) освіти і науки, керівників дошкільних навчальних закладів.

Додаток: на 7 арк.

Заступник Міністра

Б. М. Жебровський

Додаток
до листа МОНмолодьспорту
від _____ 2012 № _____

**Інструктивно-методичні рекомендації
«Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних
навчальних закладах у літній період»**

Фізичне виховання підростаючого покоління є одним із найважливіших напрямів сучасної дошкільної освіти. Воно спрямовується на збереження і зміцнення здоров'я дошкільників, своєчасне формування у них життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, ознайомлення із будовою і основними функціями свого тіла, виховання стійкого інтересу до рухової активності, вироблення звички до здорового способу життя.

Пріоритетність фізичного розвитку дітей визначається чинними нормативно-правовими документами дошкільної галузі – Законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Про охорону дитинства». Цими документами держава гарантує усім дітям дошкільного віку реалізацію прав на охорону життя і здоров'я, безоплатну кваліфіковану медичну допомогу, забезпечення раціонального харчування, сприяє створенню безпечних умов для формування всебічно розвиненої життєвокомпетентної особистості в процесі суспільного і родинного виховання тощо.

З огляду на зазначене, діяльність дошкільного навчального закладу має спрямовуватись на збереження, зміцнення й відновлення фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей, забезпечення їх своєчасного та повноцінного, гармонійного фізичного розвитку з перших років життя. Особливо актуальним є цей напрям роботи в літні місяці. В інструктивно-методичних рекомендаціях «Організація роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період» (лист МОНмолодьспорт від 16.03.2012 № 1/9-198) фізкультурно-оздоровча робота визначається важливою складовою освітнього процесу влітку.

Літо завдяки своїм сприятливим погодним умовам і широкому спектру застосування природних факторів розкриває великі можливості для проведення відповідної роботи, яка передбачає правильну організацію та активізацію рухової діяльності дітей, надання їй оздоровчої спрямованості, дієвий медико-

педагогічний контроль і своєчасне використання лікувально-профілактичних засобів.

Успішному розв'язанню цих завдань в умовах освітнього процесу дошкільного навчального закладу сприятиме:

- гуманізація педагогічної діяльності, неформальний підхід до організації розпорядку дня, звільнення педагогів від зайвих вказівок, інструкцій, надмірних регламентацій, надання їм свободи вибору форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої роботи, що сприятиме налагодженню позитивного емоційного контакту між педагогом і дітьми;

- створення належної матеріальної бази для фізичного виховання (фізкультурна зала, тренажерна зала, басейн, спортивний майданчик, фізкультурні осередки у групових кімнатах тощо), використання нестандартного («доріжки здоров'я» з квасолі, каштанів, керамзиту; «гантелі» – півлітрові пластикові пляшки, наповнені крупами; «кульки-брязкальця», виготовлені з двох донець пластикових пляшок, з'єднаних між собою і заповнених дрібними металевими кришечками тощо) та образного фізкультурного обладнання; доцільне його розміщення та забезпечення вільного доступу дітей до нього;

- організація та проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, індивідуальних особливостей, рівня фізичного розвитку та підготовленості кожної дитини, загальних умов дошкільного закладу та його окремих груп, особливостей виховання в сім'ї;

- розроблення та впровадження у педагогічний процес новітніх методик профілактики та лікування дитячих захворювань, здоров'язберезувальних та здоров'яформувальних технологій, соціально-оздоровчих проектів;

- активне використання традиційних і нетрадиційних форм, методів, засобів фізичного виховання, які б сприяли оптимізації рухового режиму в дошкільному навчальному закладі в літній період; впровадження кращого досвіду з питань фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку в практику роботи дошкільних навчальних закладів та родинне виховання;

- взаємодія педагогів, медичних працівників і батьків щодо збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей дошкільного віку;

- здійснення за призначенням й під контролем лікаря та згодою батьків спеціальних лікувально-профілактичних процедур (фітотерапія, аерофітотерапія; ароматерапія; спелеотерапія; лікувальна фізкультура; масаж; фізіотерапевтичні процедури та ін.);

- проведення психопрофілактичної роботи: застосування сміхотерапії, казкотерапії, музикотерапії, кольоротерапії; вправ на розслаблення; ігор-медитацій за різною тематикою; використання методики навчання дітей знаходити вихід зі стресових ситуацій.

- формування валеологічного світогляду та мотивації здорового способу життя з раннього віку, ознайомлення із правилами безпеки життєдіяльності, популяризація цих ідей серед дітей та батьківської громадськості;

- максимальне забезпечення потреб дошкільних навчальних закладів у висококваліфікованих спеціалістах (лікарях, медичних сестрах, інструкторах з фізичної культури та плавання тощо), які мають безпосереднє відношення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів; залучення до фізкультури і спорту вихователів, удосконалення їхньої фізичної підготовки;

- співпраця працівників відділів дошкільної освіти управлінь освіти та спорткомітетів щодо вивчення стану роботи дошкільних навчальних закладів з питань організації фізкультурно-оздоровчої роботи в літній період, обговорення недоліків, визначення шляхів їх виправлення, розроблення відповідних спільних документів, допомога дошкільним навчальним закладам у проведенні фізкультурних свят, змагань, естафет.

В свою чергу, ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період залежить від урахування ряду важливих чинників:

дотримання належного рухового режиму життєдіяльності дітей;

доцільне комплексне використання основних засобів фізичного виховання (фізичні вправи - гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму; оздоровчі сили природи - повітря, сонце, вода; гігієнічні фактори - режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.);

раціональне застосування в освітньому процесі різних організаційних форм:

- заняття з фізичної культури;

- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпауза, загартувальні процедури);

- форми організації рухової активності у повсякденному житті (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання);

використання нетрадиційних, альтернативних технологій і методик, спрямованих на зміцнення та відновлення здоров'я дітей (авторська методика з фізичного виховання *М. Єфименка* «Театр фізичного розвитку»; адаптовані методики психофізичної гімнастики хатха-йога, у-шу; дихальна гімнастика *Г. Стрельникової*, *К. Бутейка*; дотиковий масаж *А. Уманської*; технологія *М. Рунової*; методики *Г. Залигіної*; *Л. Бейби* тощо).

Зважаючи на зазначене вище, під час організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи влітку педагогічним колективам дошкільних навчальних закладів варто забезпечити:

дотримання розпорядку дня, збалансоване, збагачене вітамінами харчування та раціональний питний режим для дітей різних вікових категорій;

організацію фізкультурних занять та інших форм роботи із фізичного виховання дошкільників на свіжому повітрі;

проведення загартовувальних процедур із дотриманням санітарно-гігієнічних норм;

активізацію просвітницької роботи з батьками щодо охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей у літній період.

Розпорядок дня у літній період передбачає доцільний орієнтовний розподіл часу у життєдіяльності дітей із врахуванням чергувань фізичних, психічних навантажень та відпочинку, різних видів дитячої активності; максимального перебування на свіжому повітрі; тривалості сну для дітей певного віку.

Фізкультурні заняття на свіжому повітрі є однією із провідних форм організації рухової активності дітей у літній період. Проведення занять з фізичної культури на вулиці та одночасне використання оздоровчих сил природи сприяє зміцненню здоров'я дітей та створює умови для комплексного загартування дитячого організму.

Ефективність проведення занять з фізичної культури, рухливих та спортивних ігор на вулиці, спортивному майданчику залежить від створення відповідних умов у дошкільному закладі. Керівник та вихователь-методист дошкільного навчального закладу мають забезпечити правильний підбір фізкультурного обладнання і розмістити його на спортивному та групових майданчиках закладу так, щоб воно відповідало педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп. Головна вимога до фізкультурного обладнання: безпечність виконання вправ з його використанням, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків.

З метою правильної організації занять у дошкільному закладі під час літнього періоду необхідно провести попередню роботу з вихователями, помічниками вихователів, інструкторами з фізкультури, медичними сестрами. Наприклад, семінари-практикуми або консультації: «Організація та методика проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі», «Створення безпечних умов для ефективного проведення занять з фізичної культури на спортивному та ігрових майданчиках»,

«Організація медико-педагогічного контролю за проведенням та ефективністю занять з фізичної культури влітку».

Для забезпечення загартування дитячого організму під час проведення занять з фізичної культури у літній період, дуже важливо правильно підібрати одяг для дітей. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу передбачають забезпечення дитині свободи рухів та оптимальної терморегуляції. Для безпечного виконання фізичних вправ дитиною важливе значення має і її взуття, яке має бути легким і зручним.

Під час проведення занять на свіжому повітрі доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток витривалості, зокрема: біг, стрибки, рухливі та спортивні ігри, естафети. Ці вправи сприяють розширенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, удосконаленню діяльності центральної нервової системи, а отже сприяють загальному зміцненню здоров'я та збільшенню працездатності організму. При цьому варто зауважити, що у занадто спекотливу погоду, навпаки, варто передбачати для дітей більш спокійні, види рухової діяльності.

Структурно заняття з фізичної культури поділяється на три частини.

1) **Підготовча частина заняття** має починатися з шикуння на майданчику та різних видів ходьби, під час якої діти виконують 2–3 вправи на увагу та 3–5 дихальних вправ. Після нетривалої ходьби — повільний біг по периметру майданчика протягом 2–4 хв. залежно від віку дітей. У цій частині заняття здійснюється підготовка до наступної інтенсивної м'язової діяльності та навчання більш складних рухів. Щоб підготувати всі групи м'язів до виконання основних рухів доречно проводити комплекс загальнорозвивальних вправ. Силу фізичного навантаження під час виконання дітьми загальнорозвивальних вправ слід дозувати, добираючи вправи за складністю, регулюючи темп їх проведення та кількість повторень кожної вправи. Велику увагу варто приділяти правильному диханню дітей та якості виконання вправ, оскільки вони сприяють удосконаленню координації рухів та зміцненню різних груп м'язів, а відтак — формуванню правильної постави, розвитку склепіння стопи дитини тощо. Після виконання загальнорозвивальних вправ доцільно проводити біг середньої швидкості тривалістю від 40 секунд до 2 хвилин залежно від віку дітей, а після нього ходьбу з виконанням дихальних вправ та перешикуванням дітей для виконання вправ в основних рухах.

2) **Основна частина заняття** може містити вправи на розвиток основних рухів та ігри великої рухливості. На кожному занятті діти вправляються у декількох основних рухах: розучують нові вправи або вдосконалюють виконання вже

знайомих, граючи у рухливі ігри та ігри спортивного характеру. Пік навантаження під час проведення заняття має припадати саме на основну частину заняття.

3) Заключна частина заняття забезпечує поступове зниження фізичного та емоційного навантаження, нормалізує роботу дихальної і серцево-судинної систем. Для цього доцільно застосовувати різні види ходьби у повільному темпі у поєднанні з дихальними вправами або малорухливі ігри.

Для збільшення моторної щільності заняття слід урізноманітнювати способи організації дітей (фронтальний, груповий, поточний, в т.ч. паралельно-поточний, колове тренування).

Інструктор з фізкультури та вихователь мають дотримуватися вимог щодо створення безпечних умов для проведення занять з фізичної культури, спортивних та рухливих ігор на свіжому повітрі. Зокрема, усе фізкультурне обладнання у приміщеннях та на території дошкільного закладу має бути надійно закріплено та перебувати у робочому стані; на спортивному та ігрових майданчиках ґрунт має бути рівним та утрамбованим, без вибоїн, бугрів; кущі, що оточують майданчик, мають бути акуратно підрізані та ін. Дотримання вимог безпеки під час активної рухової діяльності дітей, зокрема під час проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі дасть змогу ефективно організувати фізкультурно-оздоровчу роботу влітку і досягти високих результатів у зміцненні фізичного та психічного здоров'я вихованців.

З метою оздоровлення дітей, попередження у них гіподинамії, вдосконалення рухових навичок в природних умовах та розвитку фізичної витривалості замість фізкультурних занять 1 раз на тиждень варто організовувати дитячий туризм у формі прогулянок-походів за межі дошкільного закладу (піших, велосипедних), але лише за наявності відповідних природно-ландшафтних умов (ліс, луг, поле, водойма, лісосмуга, парк та ін.) та сприятливої погоди.

Відповідно до інструктивно-методичних рекомендацій «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (лист МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563) та з метою оптимізації рухової активності в літній період крім занять з фізкультури доцільно використовувати й такі форми роботи, як: рухливі ігри (малої, середньої, великої рухливості, сюжетні, безсюжетні, в тому числі змагального та естафетного типу, ігри з елементами спортивних вправ, атракціони, забави та ін.), фізичні вправи на прогулянках, фізкультурні свята (1 раз на квартал) і розваги (1-2 рази на місяць), самостійна рухова діяльність, дні (1 раз на місяць) та тижні (1 раз на літо) здоров'я, заняття плаванням у басейні, індивідуальна робота з фізичного виховання, які по можливості також бажано проводити на свіжому повітрі. Варто

зазначити, що перебування дітей на свіжому повітрі скорочується або виключається за таких несприятливих умов: сильний вітер, температура повітря вище +35о С у затінку, злива, гроза. Більш докладна інформація про застосування перелічених організаційних форм педагогічної діяльності в освітньому процесі дошкільного навчального закладу представлена в зазначених вище рекомендаціях.

Важливе місце серед заходів, спрямованих на оздоровлення дітей у літній період займає загартування, яке доповнює різні форми роботи з фізичного виховання, підвищує їхню ефективність. Рекомендованим для масового використання для різних вікових груп є традиційне загартування повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі), водою (місцеві і загальні, контрастні обтирання та обливання, умивання, купання, полоскання горла), сонцем (сонячні ванни), яке проводиться відповідно до розроблених принципів, санітарно-гігієнічних норм і педагогічних методик. Поряд з ним можна проводити й інші загартувальні процедури (ходіння босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску, обливання водою, сауна тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

Просвітницька робота з батьками щодо охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей у літній період передбачає створення інформаційних матеріалів (папки-пересувки, фотостенди, бюлетені, тематичні добірки та ін.), обговорення проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей на батьківських зборах, консультаціях; проведення семінарів-практикумів для батьківського загалу; заохочення рідних дитини до участі в освітньо-оздоровчій роботі дошкільного закладу (свята, розваги, виставки, туристичні походи); їх залучення до створення сприятливого розвивального середовища (оформлення фізкультурних осередків у групових кімнатах, облаштування спортивного майданчика, «Стежки здоров'я», виготовлення фізкультурного обладнання власними руками) тощо.

Дотримання психолого-педагогічних, методичних, санітарно-гігієнічних вимог до організації фізкультурно-оздоровчої в дошкільному навчальному закладі у літній період, ефективне використання погодних умов та природних чинників дасть змогу педагогам створити необхідні умови для збереження, зміцнення, відновлення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку.