

Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу
Методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України
(Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9-563)

Курочка Н.М.
288-04-26
Бурова А.П.
425-01-89

Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.

Показниками **фізичного** здоров'я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо-та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, дихання, опорно-руховий апарат, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо).

Показники **психічного** здоров'я – рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованих психічних станів, умінь свідомо керувати своєю поведінкою, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним „Я”.

Показники **духовного** здоров'я – врівноважене спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, швидка адаптація до середовища, спрямованість на суспільно -корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах **здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій**, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

У процесі життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах використовується **комплекс різних засобів**: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; стретчинг – система

вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили.

Важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – створення предметно-ігрового середовища. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, домірно насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної).

У кожному груповому приміщенні бажано створити осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, сухий басейн, „стежка здоров'я”, фітоподушки, різні іграшки - автомобілі, візки тощо). Розміщення обладнання має забезпечити вільний без перешкод доступ до нього та сприяти руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок.

Особливого значення набуває виважене використання таких гігієнічних чинників, як сон і харчування дітей.

Сон

Сон дітей повинен організовуватись у належних гігієнічних умовах (окреме ліжко, не дуже м'яка постіль, чисте прохолодне повітря в приміщенні) у всі пори року. Тривалість денного сну для дітей визначається санітарними правилами і нормами. Часові межі денного сну можуть бути подовжені чи скорочені залежно від можливих індивідуальних проявів, особливостей нервової системи, емоційного чи фізичного навантаження, самопочуття дітей.

Харчування.

Правильна організація харчування передбачає надходження в організм дитини необхідних харчових речовин у достатній кількості, правильного співвідношення відповідно до фізіологічних потреб дитячого організму. Діти отримують харчування 3-4 рази на день залежно від часу перебування в дошкільному навчальному закладі. Обов'язковим є дотримання правил естетики харчування, виховання необхідних гігієнічних навичок, що відповідають віку та рівню розвитку дітей.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує **проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.**

До **фізкультурно-оздоровчої роботи** можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартувальні процедури.

Рухову активність у повсякденному житті забезпечують рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу

(дитячий туризм), фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання.

Заняття з фізичної культури розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровча робота

Ранкова гімнастика – обов'язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким.

Добір вправ у комплексі визначається з урахуванням можливостей і стану здоров'я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м'язів.

Тривалість ранкової гімнастики: для дітей раннього віку – 4-5 хв., молодшого дошкільного віку - від 6 до 9 хв., старшого – 8-12 хв. Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури, діють 2 тижні з ускладненням на другому.

Протягом року вже знайомі комплекси періодично повторюються, збільшується навантаження за рахунок урізноманітнення вправ, підвищення інтенсивності виконання.

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей через використання нескладних рухливих вправ. Їх тривалість – 5-10 хв.

Фізкультурні хвилинки – проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилин.

Загартувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без

шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: відповідний температурний режим, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм.

Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

Форми організації рухової активності у повсякденному житті

Педагоги дошкільного навчального закладу мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню активність, схвалювати намагання виявляти самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп, рівень рухливості, природні можливості та здібності.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для молодшого дошкільного віку, 4-5 годин – для старших дошкільників.

Важливий складник життєдіяльності дітей – прогулянки. Неодмінна умова їх проведення – збалансування дорослими програмових вимог з бажаннями вихованців. Зміст роботи в ході прогулянок залежить від погоди, освітніх завдань, загальної атмосфери в групі, настрою та інтересів дітей тощо.

На прогулянках тривалість фізичних вправ та рухливих ігор для дітей раннього віку становить 20-35 хв., молодшого – 35-45 хв., старшого – 45-60 хв. Рухову активність дітей варто знижувати наприкінці прогулянки (за 10-15 хв.) до її закінчення, щоб забезпечити спокійний перехід до іншого режимного моменту.

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться рухливим іграм. При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні та природні умови, місце ігор протягом дня, наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю.

Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування.

Їх проводять в усіх вікових групах щодня: **під час ранкового прийому (одна-дві гри малої і середньої рухливості), на прогулянках (дві-три гри**

малої, середньої та високої рухливості), ввечері пропонуються одна-дві гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводиться п'ять-шість рухливих ігор, а влітку – шість-сім.

Протягом дня слід проводити рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м'ячем і шайбою) та спортивних вправ (їзда на велосипеді, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснюється на заняттях з фізичної культури, а закріплення – на прогулянках.

Фізичні вправи на прогулянках – один з основних засобів фізичного розвитку дітей. Завдяки їм формуються навички життєво важливих рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, гнучкість).

Фізичні вправи також широко використовуються в різноманітних організаційних формах (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри тощо).

Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм) проводяться з дітьми, починаючи з молодшого дошкільного віку. Вихователь має ретельно готуватися до їх проведення: продумувати маршрут руху і спосіб пересування, визначати та вивчати місця зупинок і відпочинку, враховувати при цьому всі природні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, гірок, повалених дерев тощо). До місця призначення діти можуть іти вільно, групуючись за бажанням; шиккування парами використовується при переходах вулиць, шосе.

Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить для дітей четвертого року життя 15-20 хв., п'ятого року життя – 20-25 хв., шостого року життя – 25-30 хв.

Під час походів використовують вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов, а також передбачаються проведення спостережень в природі та навколишньому оточенні, елементарні бесіди, короткі розповіді краєзнавчого, екологічного спрямування, дидактичні ігри тощо. Не можна підміняти походи за межі дошкільного закладу цільовими прогулянками та екскурсіями – вони посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення дітей з природним, предметним і соціальним довкіллям. Основна мета дитячого туризму в умовах дошкільного закладу – оздоровлення малят, запобігання гіподинамії, оптимізація рухового режиму, вдосконалення рухових навичок.

Фізкультурні свята проводяться двічі – тричі на рік, починаючи з молодшого дошкільного віку. Оптимальна тривалість заходу для дітей цього віку – 40-50 хвилин, для старшого віку – 50-60 хвилин. Фізкультурні свята організуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо. Якщо свято проводиться

у приміщенні, необхідно подбати про організацію повноцінної прогулянки у цей день.

Активна рухова діяльність усіх дітей, забезпечення участі кожного з них, створення піднесеного настрою під час фізкультурного свята – найважливіша мета заходу. Важливо не перетворювати його на розважальне видовище для дорослих, а також не відлучати від участі у святі дітей, які пропустили підготовку до нього з певних причин, малоактивних і невпевнених.

Під час підготовки до фізкультурного свята необхідно розробити сценарій, розподілити обов'язки щодо оформлення місця проведення, підготувати музичний супровід, атрибутику, костюми, призи і нагороди тощо. При розробці сценарію особлива увага приділяється сюрпризним моментам, показовим номерам, церемонії урочистого відкриття і закриття свята, підбиттю підсумків, врученню призів і подарунків.

Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється впродовж усього освітнього процесу (на музичних, фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, ігор, самостійної рухової діяльності, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимими є багаторазові масові репетиції повного ходу свята.

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з раннього віку (3-й рік життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних розваг для дітей раннього віку – 15-20 хв., молодшого – 20-35 хв., старшого віку – 35-40 хв. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик, лісова або паркова галявина, берег водоймища тощо. Обов'язковим є участь кожної дитини в розвазі. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор з різними ступенями навантаження, колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони), складніших за правилами, руховими завданнями ігор – з простішими, розважального характеру. У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, а також використовуватися ігри та вправи спортивного характеру.

Дні здоров'я організуються один раз на місяць, починаючи з 3-го року життя. Цей день насичується різноманітними формами: загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття тощо. Більшість з них бажано проводити на свіжому повітрі.

У день здоров'я вся освітня робота пов'язується з темою здоров'я та здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня

здоров'я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу.

Тижні фізкультури організовуються так як і дні здоров'я, проводяться щоквартально. Програма розраховується на кілька днів.

Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок тощо. Вона може розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику.

Організуючи самостійну рухову діяльність, слід враховувати індивідуальні особливості здоров'я і фізичний розвиток, функціональні можливості організму конкретної дитини.

Неодмінні умови: систематична попередня робота з дітьми з метою формування у них необхідного рухового досвіду, врахування рівня фізичної підготовки, обізнаності про техніку виконання рухів, правил рухливих ігор та способів взаємодії між учасниками, призначення і використання фізкультурного й спортивного інвентарю, обладнання тощо; створення предметного оточення, яке б спонукало дітей до рухової діяльності, конкретизувало її зміст, забезпечувало динамічну зміну самостійних занять вправами та іграми залежно від інтересу, бажань, задумів вихованців. Доцільно періодично змінювати пропонований набір обладнання та інвентарю, вносити нові компоненти до предметного оточення, забезпечити дітям можливість вільного доступу до обраних предметів та використання їх у самостійній руховій діяльності, не заважаючи іншим дітям.

Під час самостійної рухової діяльності дошкільнят педагоги мають передбачити застосування прийомів, які б сприяли її розгортанню, надавали їй організаційної стрункості й змістовності (наприклад: допомогти дітям з'ясувати задум діяльності, вибрати вправи чи ігри, потрібний інвентар, підготувати місце для самостійних рухів тощо). Щоб забезпечити оптимальні фізичні навантаження, важливо чергувати самостійні рухові дії дітей за видом чи способом руху, ступенем навантажень та активні рухи з короткочасним відпочинком, мотивуючи вчасну зміну динамічних занять і статичних положень.

Індивідуальна робота з фізичного виховання проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, індивідуально або з підгрупами по двоє - четверо дітей. Мета – ознайомлення, поглиблене розучування і закріплення навичок їх виконання, усунення відставань у розвитку фізичних якостей. Враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та інтереси дітей, педагог визначає мету індивідуальної роботи, добірку потрібного обладнання, інвентарю.

Заняття

Заняття розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури та формування основ здорового способу життя. Вони дають змогу систематично, послідовно формувати, закріплювати й удосконалювати

рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості, давати дітям спеціальні знання та прищеплювати потребу в повсякденних заняттях фізичною культурою, оптимізувати рухову діяльність.

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з третього року життя. Тривалість занять для дітей раннього віку – 15-20 хв., молодшого – 20-30 хв., старшого – 30-40 хв.

Тривалість частин заняття (вступної, підготовчої, основної і заключної) та обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від освітніх завдань, умов проведення заняття.

Обов'язкові умови проведення занять з фізичної культури: вологе прибирання зали, провітрювання приміщення, підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю. Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими та відповідати віку вихованцям за розмірами, вагою тощо. Одяг та взуття дітей добираються з урахуванням місця проведення занять і пори року.

За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу фізкультурні заняття поділяють на:

- **мішані** (подається новий руховий матеріал та закріплюються раніше набуті вміння і навички; співвідношення знайомого та нового матеріалу на таких заняттях складає 3:1 або 4:1);
- **заняття на закріплення й удосконалення рухових вмінь і навичок, або тренувальні** (будується на більш або менш знайомих вправах);
- **контрольні** (проводяться за потребою в кінці місяця або кварталу, півріччя з метою перевірки рівня сформованості рухових вмінь і навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей тощо).

За змістом рухових завдань і методикою проведення розрізняють:

- **комплексні, або інтегровані, мішані** (включають стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей);
- **сюжетні** (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі рухові завдання пов'язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, на імітаціях тощо);
- **ігрові** (всі освітні завдання розв'язуються лише з допомогою ігор (3-5): спочатку проводяться 1-2 гри малої і середньої рухливості, потім – 1-2 гри великої рухливості, на закінчення – малорухлива гра; ігри добираються так, щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття; проводяться на закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);
- **домінантні** (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо, наприклад: заняття на розвиток швидко-силових якостей, або на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, або заняття з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання, інвентарю тощо).

Фізкультурні заняття є щоденними:

- двічі на тиждень вони проводяться у відведений для цього час у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди у період з квітня до жовтня);
- в інші дні тижня проводяться два заняття фізичними вправами на свіжому повітрі під час денних прогулянок (у всі пори року за сприятливих погодних умов) та один раз на тиждень проводиться похід за межі дошкільного закладу, якщо є відповідні природні умови для організації елементарного дитячого туризму.

Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять в залі, можуть залучатися музичний керівник, помічник вихователя.

Усі заняття на свіжому повітрі мають таку саму тривалість, що й заняття у залі. Проте якщо вони проводяться у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин). Оскільки ці заняття проводяться під час проведення прогулянок, то важливо правильно обрати період їх проведення: в холодну погоду їх доцільно організувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень; у теплу пору такі заняття варто розпочати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники – частота пульсу й дихання – досягли належного для активної рухової діяльності рівня.

Особливої уваги педагогів і медичного персоналу потребує забезпечення **оптимальних загальних навантажень на дітей** у процесі фізкультурних занять.

Загальні навантаження – сукупність фізичних, психічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури.

Фізичні навантаження – величина впливу фізичних вправ, виконуваних під час занять, на функціональну діяльність усіх органів та систем дитячого організму. Пік таких навантажень має припадати на рухливу гру в основній частині заняття.

Для регулювання (збільшення або зменшення) фізичних навантажень можна включати до змісту занять складніші чи простіші вправи (найістотніше навантаження на організм забезпечує робота великих, а не дрібних груп м'язів); змінювати їх кількість та дозування, темп виконання, амплітуду, кількісні параметри рухів (висоту, довжину тощо) та інвентарю (вагу чи розмір предметів). Важливо стежити за ступенем напруження м'язів при виконанні; скорочувати паузи між вправами, простою дітей за рахунок попередньої підготовки розмітки, обладнання та продумування способів оперативної розстановки/прибирання обладнання, роздачі/збирання інвентарю, раціональну організацію дітей на виконання рухів, доцільний добір методів і прийомів роботи з вихованцями.

Психічні навантаження – вплив фізичних вправ під час занять на психіку дітей (увагу, пам'ять, мислення, сприймання, уяву, волю тощо.). Найбільше психічне навантаження має припадати на початок основної частини заняття, коли розучуються нові чи виконуються найбільш складні за технікою, недостатньо засвоєні дітьми вправи з основних рухів.

Регулювати рівень психічних навантажень, запобігати перевантаженню дитячої пам'яті, мислення, уваги, сприймання, уяви допоможуть: раціональне поєднання нового і знайомого, добре й недостатньо засвоєного програмового матеріалу; періодична зміна або оновлення обстановки, середовища, місця проведення занять (обладнання, атрибутів та інвентарю; перенесення занять із зали на майданчики, у природні умови); насичення занять відповідною поставленим освітнім завданням кількістю практичних методів та ігрових прийомів; активізація пізнавальної, мислительної діяльності дітей.

Емоційні навантаження визначаються величиною впливу фізичних вправ на емоційний стан, настрої дітей. Максимальне емоційне навантаження, зазвичай, припадає на рухливу гру в основній частині заняття.

Регулюванню емоційних навантажень у ході занять з фізичної культури допоможуть бадьорий, діловий, при цьому доброзичливий тон, активність педагога; домірні й педагогічно виправдані заохочення дітей до рухів; естетично привабливі, різноманітні посібники у достатній кількості), проте надмір їх на одному занятті призводить до психологічної втоми); музичний супровід певних частин заняття; улюблені вправи та ігри дітей тощо.

Оптимальне поєднання всіх навантажень забезпечує більш високу працездатність дитячого організму й не викликає у дітей перевтоми. Помірна втома активізує відновлювальні процеси в організмі, поживляє темпи та поліпшує показники фізичного розвитку.

Педагоги мають стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження, як от: колір шкіри обличчя, спітнілість чола, щік, голови, спини, спосіб і ритмічність дихання (через ніс або рот, поява задишки), якість виконання рухів, стан постави, дисципліна, рівень дитячої уваги, інтересу, млявість чи надмірна рухливість тощо. За перших ознак перевтоми або передчасної втоми, слід вжити заходів щодо їх запобігання й підтримання здорового тону: внести зміни у зміст заняття, методіку його проведення, дозування вправ, ввести додаткові паузи для відпочинку тощо, стосовно всієї групи, підгрупи чи окремих дітей. Основний показник реакції організму на загальні навантаження - частота пульсу. Проводячи пульсометрію у дітей, слід враховувати таку орієнтовну динаміку зміни частоти пульсу порівняно зі станом спокою: упродовж вступної частини заняття вона зростає на 10-15%, підготовчої – на 20-25%, під кінець основної – на 60-80%, у заключній частині знижується приблизно до рівня вступної, а повертається до норми через 3-5 хвилин після завершення заняття.

З регулюванням навантажень тісно пов'язані загальна і моторна щільність фізкультурних занять.

Загальна щільність заняття – це відношення педагогічно виправданого часу до тривалості всього заняття. Педагогічно виправданим є час, відведений педагогом на пояснення і роз'яснення, показ дій, вказівки, зауваження, заохочення, оцінки, допоміжні дії (шикування і перешикування дітей, роздача і збирання атрибутів, установка й прибирання обладнання), безпосереднє виконання вправ дітьми тощо. Час, витрачений на розмови з колегами, недоцільні пояснення та повчання, довгі бесіди, аналіз дій і поведінки дітей, довготривале очікування ними своєї черги при час виконання вправ чи при підготовці місця заняття, обладнання й інвентарю, зайві перешикування, повороти тощо, є педагогічно невиправданим і при визначенні загальної щільності занять не враховується. Тому всі ключові моменти організації та проведення занять слід ретельно продумувати, щоби час занять був педагогічно виправданим, а відтак загальна щільність занять наближалася до 100%.

Моторна щільність розглядається як відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості заняття. Вона визначається методом індивідуального хронометражу і має орієнтовні вікові норми: для дітей 4-го року життя – 55-60 (до 65)%, 5-го року життя – 60-65 (до 70)%, 6-го року життя – 65-70 (до 75)%, для 7-го року життя – 70-75 (до 80)%. Ці показники можуть коливатися у зазначених межах, оскільки залежать від ряду чинників: типу заняття (наприклад, моторна щільність мішаних занять менша, ніж занять-тренувань), складності рухів, ступеня їх засвоєння, рівня рухової підготовленості, організованості дітей та ін.

Існують різні шляхи регулювання моторної щільності занять, а саме:

- вибір раціональних способів організації дітей для виконання рухів та доцільне поєднання різних способів організації впродовж заняття. При цьому слід ураховувати, що фронтальний спосіб організації забезпечує моторну щільність на рівні 75-88%, груповий – 66-75%, потоковий – 62-70%, змінний – 58-66%, спосіб колового тренування – 72-84%, індивідуальний – 18-24%;

- поєднання вправ з основних рухів у комплекси-зв'язки (особливо зручне при потоковому, змінному, іноді – при індивідуальному, груповому способах організації);

- заповнення пауз під час очікування дітьми своєї черги або при зміні обладнання простими додатковими руховими завданнями, які не потребують ретельного контролю дорослого;

- розміщення й максимальне (можливо, багатоцільове) використання на занятті великого і дрібного обладнання;

- забезпечення достатньої кількості посібників та інвентарю, використання обладнання, зручного для одночасного виконання одних і тих самих рухів дітьми (це дає змогу уникнути довгих очікування дітьми своєї черги);

- педагогічно виправдане застосування словесних і наочних прийомів (передусім пояснень, показу, оцінок тощо);

- організація виконання рухів під рахунок або музичний супровід (йдеться про рухи, які можна виконувати у загальному ритмі й темпі, наприклад: ходьбу, біг, підскоки, загальнорозвивальні вправи).

Окрім занять з фізичної культури, у дошкільних навчальних закладах, де є басейни, проводять заняття з плавання, що є унікальним засобом впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо.

Приміщення критих басейнів мають бути обладнані вентиляцією, достатньо освітлені, прибрані. В них має підтримуватись належний температурний режим: температура повітря в басейні $+24^{\circ}+28^{\circ}$, у роздягальнях і душових $+25^{\circ}+26^{\circ}$, температура води – в межах $+26^{\circ}+29^{\circ}$. У початковий період навчання плавання температура води в басейні може бути дещо вищою (до $+30^{\circ}+32^{\circ}$).

Басейни обладнуються спеціальним інвентарем для безпеки занять з плавання, а також іграшками та обладнанням для навчання елементів плавання.

Навчання плавання у дошкільних закладах може розпочинатися з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку – з 7-30 до 8-30, після сніданку – з 9-30 до 12-30, після денного сну – з 15-15 до 17-30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через 30-40 хв. після їди та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі.

Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами під час денних прогулянок.

Заняття з плавання організуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – по 8-10, 5-7-й роки життя – по 10-12 дітей.

Перші заняття короткотривалі – 5-7 хв. Поступово їхню тривалість для дітей 3-го року життя доводять до 10-15 хв., для 4-го року – 10-20 хв., для 5-го року – до 20-25 хв., для дітей старших дошкільників – до 30 (40) хв. Заняттям в басейні мають обов'язково передувати гігієнічні процедури.

Навчання елементів плавання відповідно до програмових вимог організуються поетапно й спрямовані на реалізацію певних завдань, а саме:

- **I етап** (3-4-й роки життя) – ознайомлення дітей з водою та її властивостями, освоєння у воді;

- **II етап** (4-5-й роки життя) – набуття дітьми умінь і навичок, які допомагають почуватися у воді впевнено (спливати, лежати на воді, ковзати по ній, видихати у воду, розплющувати очі у воді тощо);

- **III етап** (6-7-й роки життя) – навчання плавання певним способом та правильним узгодженням рухів рук, ніг і дихання, починаючи з полегшених способів (наприклад, плавання кролем на грудях і спині без виносу рук);

- **IV етап** (старший дошкільний та молодший шкільний вік) – засвоєння і вдосконалення техніки різних спортивних способів плавання, простих поворотів та старту у воду, плавання на „глибокій” воді.

Типова структура заняття з плавання:

- **розминка** (з ходьбою, пробіжками, комплексом загальнорозвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші); якщо ж немає місця для „сухого” плавання, розминка проводиться у воді;

- **вправи на пересування** (з ходьбою, бігом, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо);

- **спеціальні вправи** на опанування певного способу плавання засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь;

- вільне плавання.

Плавання - специфічна спортивна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи у горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення і вдосконалення цього положення, має відводитися 80% часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети, розваги).

Підсумком проведеної роботи з навчання плавання є свята чи розваги на воді (1-2 рази на рік).

Робота дошкільного навчального закладу в цілому має спрямовуватися на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дошкільників, формування мотивації здорового способу життя. З огляду на це, дітей треба ознайомлювати з поняттями про гігієну тіла, гігієну діяльності; здоров'я і хвороби, зовнішність, тіло, основні органи, а також про статеву ідентифікацію та диференціацію, розвиток організму, безпеку організму та діяльності. При цьому важливо дотримуватися принципів послідовності, систематичності, індивідуального підходу. Така робота проводиться в процесі всієї життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі.