



Інструктор з фізичного виховання Семеген Галина Богданівна

Освіта: У 1998 р закінчила Тернопільський інститут педагогічної освіти за спеціальністю « Практична психологія», у 2017 р. Кременецьку обласну гуманітарно-педагогічну академію ім. Т. Шевченка за спеціальністю « Дошкільна освіта»

Педагогічне звання: спеціаліст вищої категорії

Педагогічний стаж : 20 років

Працює на посаді інструктора з фізичного виховання у ДНЗ №9 з 1999р.

Педагогічне кредо : *« Здоров'я – це бездоганний скарб кожної людини, його потрібно берегти змалку»*

Мета педагогічної діяльності:

- Формувати у дошкільнят основи здорового способу життя за допомогою гри та нестандартних інноваційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи;
- Постійно пропагувати принципи здорового способу життя серед батьків;
- Розвивати рухову активність дітей на заняттях з фізичного виховання та в повсякденному житті;
- Виховувати дбайливе та бережливе ставлення до власного здоров'я

***“Фізичні вправи можуть замінити
безліч ліків, а жодні ліки в світі не
можуть замінити фізичних вправ”
(Анджело Моссо)***



Заняття з фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки. Крім того, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку.



На заняттях діти виконують:

- загально-розвивальні вправи (біг, стрибки та інше) з поступовим збільшенням навантаження;
- вправи корегуючого спрямування (для профілактики порушення постави та плоскостопості);
- вправи для формування певних фізичних якостей та навиків, для впливу на різні м'язові групи з поступовим розподілом навантажень;
- рухливі ігри.

В теплу пору року заняття з фізкультури проводяться на свіжому повітрі — на спортивному майданчику, а в холодну пору року — в спортивному залі.

Велике значення має рухова активність в ранковий час. Для її забезпечення в нашому садочку щоденно проводиться ранкова гімнастика. За допомогою загально-розвиваючих вправ дітки активізуються та налаштовуються на подальшу роботу. Дуже важливо, щоб виконання вправ ранкової гімнастики увійшло в звичку, тому ми радимо батькам, на власному прикладі, показувати дітям необхідність її виконання.



Сторінка для батьків



Дуже часто родинне виховання й виховання у дошкільних закладах існують як дві окремі ланки: вдома інколи дитина дістає одні настанови, зразки поведінки, у дитячому садку - інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими. Однак не всі розуміють і знають, як це зробити. Переконані, що тільки єдність вимог здорового способу життя в родині і в дитячому садку сприятиме формуванню у дитини свідомого ставлення до свого здоров'я.



Валеологічний poradник для батьків:

1. Будьте добрим і гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до свого здоров'я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтеся фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.
4. Загартовуйтеся разом із дитиною.
5. Більше бувайте на свіжому повітрі.
6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої у присутності дітей.
7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі страви, навіть ті, які вони не люблять, але які є для них необхідними й корисними.
8. Дотримуйтеся завжди правил гігієни і привчайте до цього дитину.
9. Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передайте це дітям. Більше усміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я вашого і ваших дітей.

Приклад батьків – кращий метод переконання дітей у користі фізичної культури. Якщо дорослі (батько, мати, старші брати та сестри, дідусь) виконують ранкову гімнастику, показуючи дитині, як правильно робити загально-розвиваючі вправи, здійснюючи при цьому загартовуючі процедури, то це краще будь-яких балачок про значення її для зміцнення здоров'я.

Дитина переконується в її користі, тому що бачить, що гімнастикою займаються рідні їй люди, яких вона любить.

Фізичні лінощі дорослих, просиджування годинами біля телевізора, звичка до побутового комфорту, міського транспорту, боязкість простуд - все це, як вірус, передається дітям. А потім батьки запитують, чому син або донька такі мляві, бліді, непристосовані до фізичних вправ та навантажень, чому в них часто болить голова, погана постава та ін. Аналіз причин, які призвели до такого стану, свідчить, що діти не завжди бачать у своїх батьках зразок, гідний для наслідування культури фізичної. Серйозний підхід до організації фізичного виховання дитини в сім'ї дозволяє сформувати у неї звичку та потребу до систематичних занять фізичними вправами. Відсутність цієї потреби у людини слід розглядати як значний недолік у її вихованні.

Фізичні вправи в сім'ї з дітьми 2-6 років проводяться у певній системі. Вранці, після підйому, дитина виконує ранкову гімнастику. Вона складається з 4-8 загальнорозвиваючих вправ, які повторюються 6-12 разів (стрибки 12-24 рази) залежно від віку дітей.

У теплий період року (весною та влітку) ранкову гімнастику корисно проводити на свіжому повітрі (спортивний майданчик біля будинку або на дворі). Це дає можливість загартовувати організм дитини свіжим повітрям та урізноманітнювати комплекс загально-розвиваючих вправ бігом та іграми.

Під час несприятливої та холодної погоди (восени та взимку) гімнастику проводять у добре провітреній кімнаті. Бажано, щоб температура повітря не перевищувала +17...+16 °С (для дітей 2-4 років) та +5...+14 °С (для дітей 5-6 років). З метою підвищення оздоровчого ефекту гімнастики її поєднують з повітряною ванною. Тому діти виконують вправи в трусиках та босоніж.

Для тих дітей, які відвідують дитячий садок, ранкова гімнастика обов'язкова у вихідні дні. Також необхідно з метою покращання загального фізичного розвитку та попередження порушень постави виконувати цей комплекс відразу ж після денного сну.

Під час прогулянок на свіжому повітрі у першу та другу половини дня дитину вправляють у виконанні основних рухів: ходьба по колоді, яку покладено на землю, або лаві; стрибки в довжину з місця, зістрибування з пеньків; метання м'ячів (шишок, каштанів) у ціль (дерево) та на дальність; біг зі зміною швидкості та ін.

Однією з форм активного відпочинку дітей та зміцнення їх здоров'я є участь разом з батьками у пішохідних прогулянках. Такі походи виховують у дітей почуття відповідальності та взаємодопомоги, виробляють витримку, наполегливість, витривалість. Вони також дають можливість ознайомити дітей з красою рідної природи.

Значний інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Взимку - катання на санчатах, ковзанах, лижах. Влітку - плавання, катання на велосипеді, гра у бадмінтон та ін. Стимулюючи рухову діяльність дошкільнят та плануючи прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх оздоровчу цінність та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей.

При відповідному навчанні діти швидко оволодівають основами техніки вищеназваних рухів. Батьки повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять спортом, допомогти їм у перспективі вибрати спортивну спеціалізацію (записати дитину в спортивну секцію)

Як визначити, чи має спортивні здібності ваша дитина?

Про те, що в малюка є спортивні здібності, свідчать такі ознаки:

1. Висока рухова активність, енергійність, бажання перебувати в постійному русі.
2. Дитина надзвичайно рідко втомлюється, у здоровому стані не виявляє млявості.
3. Поводиться сміливо, не лякається дрібних травм (синців, подряпин);
4. За багатьма фізичними якостями (сила, швидкість, витривалість, точність рухових дій) малюк розвинений значно краще, ніж більшість його однолітків;
5. Дитина наполеглива, вольова, завжди прагне бути першою, перемагати в рухливих іграх-змаганнях;
6. Надто часто виявляє непосидючість, не любить спокійних, малорухомих ігор;
7. Має власного «кумира» - спортсмена;
8. Володіє широким діапазоном рухових дій (може рухатися повільно і швидко, виконувати рухи плавні та різкі);
9. Здатна чудово утримувати рівновагу;

10. Демонструє гарний рівень основних рухових умінь, вправляючись у різних видах ходьби, бігу, лазіння, стрибках, вправах на влучність та ін.;

Дуже важливо, щоб батьки та педагоги своєчасно виявляли нахили та здібності малюка й підтримували їх. Не забувайте, що здібності дитини безпосередньо впливають на її особистісний розвиток, майбутній вибір життєвого шляху і дають можливість обрати правильний напрям формування її індивідуальності й у початковій школі.

Батькам необхідно пам'ятати, що діти, які систематично займаються фізкультурою, стають не тільки більш здоровими, міцними та загартованими, а й самостійними, рішучими, сміливими, більш наполегливими для досягнення поставленої мети, вони легше входять у дитячий колектив і швидше засвоюють трудові навички.

Отже, фізичний розвиток дитини, її здоров'я залежать у першу чергу від батьків, їхнього способу життя.

Сімейний туризм



У вихідні дні і особливо під час відпустки ефективним оздоровчим засобом може і повинен стати туризм - фізичні тренування на лоні природи.

До будь - якого, навіть одноденного, походу потрібно підготуватися всією родиною, причому діти повинні бути активними учасниками цих приготувань - збирати рюкзаки, іграшки, спортивне приладдя, брати участь у виборі маршруту так, щоб він проходив по цікавих місцях (лісом із чистим повітрям та поблизу водоймищ). Дуже важливий правильний вибір взуття для дитини, яке має бути легким, зручним та міцним і не здавлювати ногу дитині. У рюкзаку малюка знаходяться змінний одяг, рушник та інші необхідні предмети. Вага рюкзака для дітей 4-5 років не повинна перевищувати 1 – 1,5 кг.

Перед тим, як вирушати в похід, дитина має бути навчена правильній техніці ходьби. Особливої уваги та обережності потребує ходьба лісом. Малюк повинен навчитися слідкувати за тим, хто йде попереду нього, йти з опущеними руками, дивлячись під ноги та орієнтуючись на місцевості. Діти йдуть одразу за тим, хто крокує в голові колони.

Під час походу варто не поспішати, заохочувати дитячу допитливість, розповідати дитині про дерева, квіти, тварин та інших мешканців лісу. Не варто ходити з дітьми мовчки, краще їм щось розказувати або розучувати під час подорожі віршики, співати пісні. Разом з тим, слід намагатися підтримувати ритм пересування, інакше діти швидше стомляться.

Першими ознаками стомленості є капризи і плаксивість, тоді краще зупинитися для короткого відпочинку. Зазвичай через 30-40 хвилин після початку ходьби організується перший привал протягом 15-20 хвилин. Після відпочинку діти можуть випити води і погратися. Найбільш популярні ігри з м'ячем, з ходьбою навшпиньках, тримаючись витягнутими руками за протягнуті між деревами мотузку, ходіння по колоді з різних боків тощо. Остання гра з дітьми проводиться разом із дорослими.

При хорошій підготовці до походу та правильній його організації малюки не тільки отримують неабияке задоволення, позитивний емоційний настрій, відкриють для себе багато нового та цікавого, пізнаючи світ, але й суттєво зміцнять своє фізичне та психічне здоров'я.

Що треба знати батькам про правильну поставу дитини, і чому це так важливо?

Функції постави:

За визначенням учених постава — це звичне положення тіла людини у спокої та під час руху. Формується постава, починаючи з раннього віку, в процесі розвитку, росту і виховання дитини. Правильна постава робить фігуру людини красивою і сприяє нормальному функціонуванню рухового апарату та всього організму людини в цілому. Тому необхідність формування правильної постави є не лише естетичною, а й медичною вимогою.

Постава виконує дуже важливі для життєдіяльності людини функції:

- утримує кістки і суглоби у правильному положенні, оптимізуючи роботу м'язів;
- дає змогу знизити надмірне стирання суглобних поверхонь;
- зменшує навантаження на зв'язки, що підтримують суглоби хребта;
- запобігає фіксації хребта у неправильному положенні;
- запобігає втомі, оскільки м'язи працюють ефективніше, даючи змогу організму витратити менше енергії;
- сприяє поліпшенню зовнішнього вигляду.

Показники правильної постави:

- вигини хребта виражені помірно
- лопатки розташовані симетрично
- плечі перебувають на одному рівні
- живіт підтягнутий

- ноги прямі
- м'язи добре розвинені
- хода легка

Порушення постави можуть призвести до патологічних змін у хребті й інших суглобах, погіршення діяльності органів кровообігу, дихання, травлення, до зниження зору, головного болю тощо.

Чинники, що впливають на поставу

Є багато чинників, що негативно впливають на поставу. Зміни у скелеті можуть бути вродженими або набутими, зокрема у результаті перенесеного захворювання. Скажімо, існує взаємозв'язок між зниженням слуху на одне вухо і поганою поставою. Людина, бажаючи краще чути, весь час нахиляє голову в бік того, хто говорить. Це входить у звичку і з часом призводить до порушення постави.

На формування постави можуть впливати і деякі особистісні риси. Дуже часто невпевнену в собі дитину із заниженою самооцінкою можна помітити за неправильною поставою. Адже діти, які комплексують з приводу своєї зовнішності, намагаються бути менш помітними, тому голову понуро опускають униз, а плечі зводять уперед. У таких дітей поступово розвивається кособокість, сутулість, грудна клітка робиться вузькою і плоскою, кути лопаток відходять від хребта, набираючи вигляду крилець, живіт подається вперед. Це призводить до того, що рухливість грудної клітки зменшується, дихання стає менш глибоким, знижується життєва ємність легень, самопочуття погіршується, дитина швидше стомлюється. Поява цих симптомів негативно впливає на самооцінку дитини, яка занижується ще більше.

Рекомендації батькам щодо формування правильної постави у дітей

Ми багато чуємо про правильну поставу, про те, наскільки важливо стежити за нею, як це гарно і корисно. Що ж потрібно робити для її підтримання у гарній формі? Як навчити дітей піклуватися про свою спину?

Для цього ми рекомендуємо батькам:

- * своїм прикладом постійно показувати дитині, як потрібно правильно ходити і стояти;
- * постійно слідкувати за поставою дитини в положенні сидячи - спина дитини менше стомлюватиметься, якщо вона опиратиметься на спинку стільця, а ноги стоятимуть на підлозі або на підставці усією стопою;
- * залучати дитину до фізичної культури, спорту, забезпечувати різні навантаження на м'язи з метою їх тренування, адже слабкі м'язи погано утримують скелет;
- * забезпечити дитині повноцінне харчування, яке сприятиме нормальному розвитку мускулатури і скелета дитини, яка росте;
- * враховувати, що на формування постави впливають звички повсякденного життя - манера стояти, ходити, сидіти за обіднім столом, під час перегляду телевізійних передач, тому потрібно попереджати формування звичок, які можуть згубно вплинути на поставу;
- * слідкувати, щоб дитина носила сумку то на правому, то на лівому плечі. Це попередить викривлення хребта, плечі будуть рівними, постава - правильною.
- * слідкувати за тим, чи правильно дитина ходить:

- великий палець ноги має бути направлений уперед;
- внутрішні поверхні стоп під час ходьби мають перебувати близько одна від одної, а коліна не повинні стикатися;
- руки не повинні «бовтатися» із боку в бік, права рука має рухатися вперед одночасно з лівою ногою, а ліва рука — з правою ногою.

