

Від руху до здоров'я: фізкультурно-оздоровчі прогулянки взимку

Ловодиться констатувати, що сьогодні наші дошкільники здебільшого і рухаються мало, і загартовані недостатньо, і характеризуються низькою витривалістю. Як стверджують дослідники, наприкінці дошкільного дитинства стійкі нервові розлади зафіксовано приблизно у кожній п'ятій дитині, а функціональні — у кожній третій. Отже, результати роботи у сфері фізичного виховання не можна назвати задовільними.

Звичайно, такий стан справ не може задовольнити нікого, хто переймається майбутнім дітей. Тому наш педагогічний колектив намагається організувати режим перебування дітей у дошкільному закладі таким чином, щоб підвищити рухову активність вихованців і якнайоптимальніше використовувати профілактичні оздоровчі заходи.

З огляду на те, що ДНЗ «Барвінок» працює за програмою здоров'язберігаючих технологій, запропонованою Українським інститутом екології людини під керівництвом професора Миколи Курика, провідним принципом організації режиму ми визначили оздоровчу спрямованість усіх його складових. Особливу увагу приділяємо організації прогулянок дітей на свіжому повітрі. Постійно прагнемо зробити прогулянки цікавими, змістовними, щоб діти із задоволенням збиралися надвір.

Спільно з інструктором із фізкультури вихователі дитсадка розробили серію фізкультурно-оздоровчих прогулянок для всіх вікових груп на кожному пору року і на зиму зокрема. Такі прогулянки проводять у першій половині дня один раз на тиждень у ті дні, коли не заплановано фронтальне заняття з фізкультури. На прогулянці використовуємо різні

Основні завдання прогулянки

- створити сприятливі умови для розкриття творчих задумів дітей, проявлення їхньої рухової активності та позитивного емоційного стану
- ознайомити дітей з різними видами рухів і створити варіативні умови для їх систематичного виконання
- сформувати у дітей рухові уміння й навички в процесі колективних ігор та ігрових вправ

Орієнтовна структура фізкультурно-оздоровчої прогулянки:

- ігровий момент
- спостереження та праця в природі
- різні види ходьби та біг
- загальнорозвивальні вправи
- основні рухи та спортивні вправи
- рухливі, спортивні, народні ігри
- оздоровчі технології (дихальна гімнастика, самомасаж, пальчикова гімнастика, психогімнастика, різноманітні прийоми загартування тощо)
- самостійна рухова діяльність дітей

оздоровчі технології у поєднанні з фізкультурною складовою. Іноді прогулянка має певний сюжет: «У гостях у дуба», «Крилаті друзі», «Пожежники на навчанні», «Снігова Королева», «Гуси-лебеді» тощо.

Створюємо оптимальні умови на ігровому майданчику

Уже багато років наш педагогічний колектив працює над створенням найбільш сприятливих умов для рухливих

ігор, спортивних розваг та інших видів активної рухової діяльності дітей на свіжому повітрі. Щороку, коли випадає сніг, обговорюємо з вихователями оформлення зимових ділянок. Робимо для ігор споруди зі снігу: зводимо фортеці для метання в ціль, насипаємо сніжні вали, заливаємо льодові доріжки. У цій роботі із задоволенням беруть участь і діти. Одні скатують снігові колобки, інші підвозять їх на санчатах «будівельникам» чи підносять у відерцях пухкий сніг.

Наші вихователі творчо підходять до проведення фізкультурно-оздоровчих прогулянок. Вони максимально використовують **природний матеріал**: сніжки, крижинки, камінці, палички тощо. Широко застосовують **нестандартне обладнання** (пластикові пляшки, поролонові цеглинки, куби тощо), **обладнання, що є на фізкультурному майданчику** (автомобільні шини різного розміру, колода, ворітця, драбини, ліани), а також **спортивний інвентар та іграшки** (лижі, санчата, ключки тощо).

Як тільки снігу випаде достатньо, навколо ділянки — вздовж усього паркану — прокладаємо лижню. Вчимо дітей ступаючому та ковзаючому кроку.

Фізкультурно-оздоровчі прогулянки доцільно поєднувати з пішохідними переходами. Їх можна проводити на галявині парку, скверу, лісу, а також на спортивному майданчику.

Робимо прогулянку цікавою

Щоб викликати у дітей інтерес до прогулянки, напередодні ми повідомляємо їм, що будемо, наприклад, будувати снігову фортецю. Для цього слід із чистого снігу накатати багато снігових колобоків і звезти їх на санчатах до певного місця. Звісно, дітям хочеться якнайшвидше приступити до цієї цікавої справи, тому й збираються на прогулянку вони швидше, ніж зазвичай. Не затримуються навіть неквапливі діти.

Під час фізкультурно-оздоровчих прогулянок широко **використовуємо різноманітні рухливі ігри**. Щоб підтримувати інтерес до них, намагаємось поступово вводити до знайомих ігор нові елементи. Залишаючи постійною послідовність дій і епізодів, ускладнюємо рухові завдання: збільшуємо відстань для бігу, стрибків, метання, вводимо нові види рухів, змінюємо умови. Наприклад, до бігу додаємо ковзання льодовими доріжками; при ходьбі по сніговому валу збільшуємо кількість перешкод. У таких іграх діти не лише вправляються в різних видах рухів, а й навчаються долати страх, бути сміливими, спритними.



Цікаво проходить естафета «Пожежники на навчанні». Діти діляться на команди. Вони мають виконати такі завдання: розбігтися, утримуючи рівновагу, проковзати льодовою доріжкою, повернувшись боком, пройти по сніговому валу, зістрибнути з нього, правильно приземлитись, підлізти під шнуром, підстрибнути і подзвонити в дзвіночок. Виграє та команда, яка не припуститься жодного падіння на льодовій доріжці та найшвидше подолає смугу перешкод.

Не менш жваво проходять й інші рухливі ігри. Їх проведення дає змогу не лише зробити прогулянку цікавою, але й ефективно використувати її для розвитку основних рухів: діти досягають хороших результатів в метанні, стрибках, утриманні рівноваги, ковзанні тощо.

На прогулянці вихователі намагаються створити сприятливу, дружню атмосферу, за якої діти залюбки беруть участь у різноманітних іграх і вправах, проявляють власні ініціативу, фантазію, прагнуть виконати завдання якнайкраще. Для цього вихователі вчасно підбадьорюють недостатньо підготовлених дітей.

*Здоров'я — це цінність,
причому єдина, заради
якої дійсно слід не лише
не шкодувати часу, сил,
праці й усіляких благ,
а й пожертвувати ча-
сткою самого життя,
оскільки життя без нео-
го стає нестерпним і
принизливим.*

Мішель де Монтені

Використовуємо оздоровчі технології

На прогулянках вихователі привчають дітей **слідкувати за своїм фізичним станом**: не перегріватись і не переохолоджуватись, правильно дихати під час навантажень тощо. Протягом прогулянки діти виконують значний обсяг фізичної роботи, яка потребує посиленого притоку кисню до м'язів та внутрішніх органів. Тому для поліпшення вентиляції легенів необхідно виконувати дихальні вправи. Це дає змогу не лише швидко ліквідувати кисневу недостатність, що з'являється в результаті інтенсивної фізичної діяльності, але й загартовувати організм.

Залежно від погодних умов вихователі використовують **різні оздоровчі технології**. Якщо зимно, доречно провести самомасаж щічок, носика, потерти долоньки, промасувати пальчики. Психогімнастичні етюди, дихальна гімнастика із звуконаслідуванням гармонійно вписуються в хід сюжетних прогулянок, зимових розваг тощо.

Регулюємо рухову активність

Дуже важливо правильно, з урахуванням фізичної підготовки, вікових та індивідуальних особливостей дітей, організувати їх **самостійну рухову діяльність**. Вихователь спрямовує своїх вихованців таким чином, щоб вони чергували ігри, різні за характером та ступенем рухової активності. Малорухливих дітей спонукає до активних рухів, а занадто рухливих своєчасно переключає на більш спокійні ігри.

Діти залюбки беруть участь у зимових розвагах, долучаються до праці в природі, організують творчі ігри. Малюки граються разом з вихователем, а старші дошкільники часто обирають улюблені ігри зі своєї ініціативи, або самостійно вигадують зимові естафети та змагання.

Отже, вихователь, враховуючи індивідуальні інтереси й потреби своїх вихованців, намагається так організувати прогулянку, щоб кожна дитина отримала максимальну користь для здоров'я і особистісного розвитку, заряд позитивної енергії та хорошого настрою.

Проведення фізкультурно-оздоровчих прогулянок сприяє фізичному розвитку дітей, поліпшує тренуваність організму, підвищує його захисні реакції й опірність шкідливим факторам.

Фізкультурно-оздоровча прогулянка «Зимові розваги» для дітей старшої групи

ЗАВДАННЯ: Продовжувати формувати та закріплювати навички основних рухів (ходьба, біг, метання у горизонтальну ціль), вправ спортивного характеру (ходьба на лижах), Розвивати силу й витривалість (катання на санчатах), кмітливості, швидкості та спритності (естафети). Навчити дітей піклуватися одне про одного.

ОБЛАДНАННЯ: санчата (2 шт.), обручі (2 шт.), пранорці (4–5 шт.), кеглі (4–5 шт.), лижі (за кількістю дітей), ключки (2 шт.), шайби (2 шт.).

ХІД ПРОГУЛЯНКИ

I. Вихователь проводить спостереження в природі, пригадує з дітьми ознаки зими та з'ясовує погодні умови.

II. Діти ідуть «слід у слід», бігають, оминаючи перешкоди, які є на майданчику.

III. Вихователь пропонує дітям:

- відгадати загадки:

Зірка ніжна, сніжно-біла
На рукав мій тихо сіла.
Поки ніс її сюди,
Стала краплею води.
(Сніжинка)

Росте вона донизу головою,
Росте вона холодною зимою,
А тільки сонечко засяє —
Вона заплаче і зникне.
(Бурулька)

- уявити себе сніжинками: покружляти, підняти руки вгору, плавно опуститись на землю (проводиться комплекс загально-розвивальних вправ «Сніжинки»);
- уявити, як сніжинки сідають на обличчя, надолоньку, зробити вдих через ніс і довгий видих через рот, здмухнути сніжинку з долоньки (повторити 5–6 разів).

IV. Вихователь ділить дітей на дві команди («Сніжинка» і «Бурулька») і проводить змагання «Хто швидше виліпить сніговика?».

V. Вихователь пропонує пригадати вірш Катерини Перелісної «Для потішечки»:

Попід вікнами мороз
Ходить-щупається,
То загляне у садок,
То на вулицю:
— Де там дітоньки малі
Поховалися?
Та невже ж вони мене
Ізлякалися?
Я ж їм шкоди не зроблю
Анітрішечки,
Тільки носика вщипну
Для потішечки!

Проводиться самомасаж долоньок, пальчиків, щічок, носика.



VI. Вихователь пропонує дітям провести спортивні змагання, бо морозець не страшний тим, хто зі спортом дружить. А сніговики будуть уболівати кожний за свою команду.

1. *Гра-естафета «Хто швидше переправиться?»*. На лінії старту діти шикуються по двоє біля санчат. За командою: «Старт!» одна дитина сідає на санчата, а інша везе її до визначеної лінії. Та дитина, яка везла, залишається за лінією, а та, яка була «пасажиром», повертається за наступним гравцем. Перемагає та команда, яка швидше переправить усіх гравців за лінію.

2. *Гра-естафета «Хто швидше перенесе сніжки?»*. Діти шикуються одне за одним біля лінії старту, де лежать сніжки. На відстані 4–5 м лежить обруч. За командою дитина кладе сніжку на лопатку і переносить її в обруч, а лопатку передає наступному гравцеві. Виграє та команда, в якій сніжки не падали з лопатки і яка швидше закінчила гру.

3. *Метання сніжок у горизонтальну ціль* правою та лівою рукою способом «із-за спини через плече». Виграє та команда, в якій буде більше попадань у ціль.

4. *Гра-естафета «Слалом»*. На снігу виставляють 4–5 прапорців. Дитина пробігає між ними «змійкою». Виграє та команда, яка пройде дистанцію швидше і не зіб'є жодного прапорця.

5. *Гра-естафета «Поспішай, та не збивай»*. Кеглі (4–5 штук) розставляють на відстані 45–50 см одна від одної. За сигналом перші гравці кожної команди з допомогою ключки обводять шайбою кеглі: одну — справа, іншу — зліва, а добігши до останньої кеглі, так само повертаються і передають шайбу наступному гравцеві команди. Гравець, який збив кеглю, має поставити її на місце. Виграє та команда, яка першою закінчила гру.

VII. Вихователь підбиває підсумок змагань: перемогла дружба. Пропонує дітям уявити себе бурулькою, яка росте під дахом (підняти руки вгору, підняти на носочки, потягнутись — зробити вдих); пригріло сонечко, і бурулька почала танути, танути і розтанула (опустити руки, нахилити тулуб вперед — зробити видих, повторити 6–8 разів).



Примірний план організованої рухової активності дітей 3–4 років на зимовий період року¹

Рухлива гра для всіх дітей	Гра-вправа для дітей основної групи здоров'я з фізкультури	Гра-вправа для дітей підготовчої групи здоров'я з фізкультури
1-й день		
<p><i>«Потяг»</i> Вихователь — «паровоз», діти — «вагончики». Діти встать в колону одне за одним, тримаючись за одяг того, хто стоїть попереду. Після слова вихователя «Поїхали» діти йдуть і змінюють напрямом, потім зупиняються на слово вихователя «Зупинка». Після зупинки «потягу» діти розбігаються по всьому майданчику. За сигналом вихователя — біжать до «паровоза»</p>	<p><i>«Ковачки»</i> Діти йдуть на лижах, прихлюпуючи лижами по снігу. На сигнал вихователя «Тпру!» всі діти зупиняються, витягують руки вперед, немаче натягують віжки</p>	<p><i>«Перегони на ковчезі»</i> Вихователь пропонує дітям дійти на лижах до умовного місця — сніжного пагорбу на відстань 10 м. Діставшись місця призначення, діти знімають лижі й біжать по утоптаному снігу до прапорця (5 м), назад повертаються спокійним кроком</p>
2-й день		
<p><i>«У гості до сніговика»</i> Діти йдуть парами за вихователем, обходять різні перепони, які їм зустрічаються на шляху. Вихователь звертає увагу дітей на красу зимової природи. Діти милаються зимовим пейзажем, слухають, як скрипить сніг під ногами, підходять до сніговика і разом із вихователем розглядають його. Діти рухаються навколо сніговика, за сигналом вихователя чергуючи біг зі спокійним кроком</p>	<p><i>«Маленькі й великі»</i> Діти йдуть по снігу на лижах за вихователем. Вихователь звертається до них: «Покажіть, якими ви були маленькими». Діти йдуть напівприсівши. «А тепер ви стали великими». Діти встать і піднімають руки вгору. Спокійна ходьба на лижах за вихователем</p>	<p><i>«Пружинка»</i> Діти по чергово піднімають ноги з лижаміс роблять присідання на лижах; ідуть кроком за вихователем</p>

Рухлива гра для всіх дітей	Гра-вправа для дітей основної групи здоров'я з фізкультури	Гра-вправа для дітей підготовчої групи здоров'я з фізкультури
3-й день		
<p><i>«Біжить до мене»</i> Діти за сигналом вихователя «Біжить» швидко біжать від одного краю майданчика до іншого</p>	<p><i>«Слід у слід»</i> Діти йдуть за вихователем, потім стрибають, намагаючись потрапити в його слід</p>	<p><i>«Стрибни й повернися»</i> Діти довільно розташовуються на сніговому майданчику й під рахунок вихователя «Один, два, три» швидко розвертаються в стрибку</p>
4-й день		
<p><i>«Зима прийшла»</i> Діти утворюють коло, не тримаючись за руки. Вихователь стоїть у колі й каже: <i>Снігом все уже покрилось, Ось уже й сніг На гостину поспішає Зимонька-зима.</i> Діти бігають майданчиком, повторюють рухи за вихователем: «сніжинки», кружляння, присідання тощо. Вихователь: <i>Снігопад, снігопад, Сніжинки залетіли в сад, Навкруг дерев вони літають, Іх в шубки білі одягають</i></p>	<p><i>«Зажени крижинку»</i> Біля ніг кожної дитини лежить кольорова крижинка (або сніжка). За сигналом вихователя діти підштовхують крижинку ногою, намагаючись потрапити в лунку</p>	<p><i>«Крижинка, крижинка, торкнися»</i> Вихователь веде ключкою крижинку, намагаючись торкнутися нею кого-небудь із дітей. Діти швидко втікають від вихователя</p>
5-й день		
<p><i>«Зайчик біленький сидить»</i> Кожна дитина має своє місце — «будиночок». За сигналом вихователя діти вибігають зі своїх «будиночків», бігають, кружляють, танцюють тощо. На сигнал «Швидко до будиночку» вони збираються в коло, в центрі якого знаходиться вихователь — «зайчик». Діти повторюють слова й рухи «зайчика»</p>	<p><i>«Білі ведмеді»</i> Діти сходять на карачках на сніжну гірку, перевалюючись з боку на бік — наслідуючи рухи ведмедя. Зійшовши на гірку, вони встають і збігають вниз при підтримці дорослого</p>	<p><i>«Не впади»</i> Діти одне за одним за допомогою вихователя піднімаються на сніговий вал, ідуть по ньому, зберігаючи рівновагу. Дійшовши краю валу, зістрибують з нього й повертаються на місце</p>
6-й день		
<p><i>«Горобці й автомобіль»</i> Провідна роль вихователя, він — «автомобіль». Діти — «горобчики». Діти зображають пташок: «кляють зернятка» — нахиляються й встають. Після музичного сигналу діти розбігаються по всьому майданчику (залі), намагаючись не торкатися одне одного. Вихователь говорить: «Автомобіль!». Діти швидко зупиняються й замирають, утримуючи рівновагу</p>	<p><i>«Пройди й не зачепи»</i> Діти йдуть на ліжах за вихователем, обминаючи різні предмети (кольорові крижинки) і намагаючись їх не зачепити</p>	<p><i>«Ходьба парами»</i> Діти парами, тримаючись за руки, ідуть за вихователем у різному темпі. Основне правило — не розірвати «ланцюжка»</p>
7-й день		
<p><i>«Стережася, заморожу!»</i> Вихователь стоїть у колі, грає роль морозу. За його сигналом діти розбігаються по всьому майданчику, вихователь наздоганяє їх і говорить: «Бережися, заморожу!»</p>	<p><i>«У гості до сніговика»</i> Діти у різному темпі йдуть за вихователем до сніговика, роздивляються його, кружляють, танцюють навколо нього</p>	<p><i>«Стрибунець»</i> Кожна дитина стоїть біля своїх санчат, за командою вихователя стрибає на двох ногах, намагаючись просунутися як можна далі вперед</p>
8-й день		
<p><i>«Сніжинки і вітер»</i> Вихователь виконує роль вітру, а діти — сніжинок. За сигналом вихователя діти втікають від вітру</p>	<p><i>«Хто далі кине сніжку»</i> Діти стоять у дві колонні й по черзі кидають сніжку (маленький м'ячик)</p>	<p><i>«З кружка в кружок»</i> Діти стрибають на двох ногах з одного кружка в інший</p>

Рухлива гра для всіх дітей	Гра-вправа для дітей основної групи здоров'я з фізкультури	Гра-вправа для дітей підготовчої групи здоров'я з фізкультури
9-й день		
<p>«Снігова карусель» Вихователь і діти стоять у колі. За командою «Подув сильний вітер» усі, побравшись за руки разом з вихователем, бігають по колу, спочатку в один бік, а потім в інший. Вихователь задас темп рахунком. Діти спочатку біжать повільно, потім у середньому й швидкому темпі</p>	<p>«Будь уважним» Діти йдуть лижнею ступаючим, а потім ковзаючим кроком. За сигналом вихователя діти зупиняються, знімають лижі, йдуть сніговою доріжкою й виходять на снігове поле. На ньому розкидані кольорові предмети. Вихователь піднімає прапорець зеленого кольору, діти збирають предмети цього самого кольору і т. д.</p>	<p>«Вігукнися на ім'я» Діти йдуть лижнею ступаючим кроком по колу, вихователь знаходиться за колом і називає ім'я однієї дитини. Названа дитина виходить з кола і йде на лижах слідом за вихователем</p>
10-й день		
<p>«Кульжа» Діти стоять у колі, не тримаючись за руки, потім йдуть у спокійному темпі. Вихователь бере за руку одну дитину, і всі діти також беруться за руки. Вони у середньому темпі виконують різні рухи, не відпускаючи рук, надувають «кульжи». Вихователь говорить: «Кульжа лопнула». Діти швидко розбігаються</p>	<p>«Де ж це наші ручки, де ж це наші ніжки!» Діти витягують руки уперед і ховають їх, потім виставляють по чергово праву, ліву ногу з лижею, плескають у долоні й притоптують ногами. Після цього йдуть у спокійному темпі за вихователем лижнею (відстань 20 м)</p>	<p>«Півники махнуть крильми» Діти стоять на лижах, підіймаючи й опускаючи плавно руки. Ходьба спокійним ковзаючим кроком за вихователем (відстань 10 м)</p>
11-й день		
<p>«Дід Мороз» Роль діда Мороза виконує вихователь. Дід Мороз прийшов у ліс, захотів погратися з дітьми й запропонував їм на якийсь час перетворитися на звірят. Діти зображають характерні рухи звірів. Під час виконання завдання вихователь обов'язково повинен хвалити дітей</p>	<p>«Доріжкою льодяною» Діти по чергово ковзають льодяною доріжкою, користуючись допомогою вихователя</p>	<p>«Не впади» Діти йдуть доріжкою, намагаючись ковзати, при підтримці вихователем</p>
12-й день		
<p>«Знайди свій будиночок» Діти стоять у обручах (своїх «будиночках»). Вихователь пропонує дітям вийти з «будиночка» й побігати по всьому майданчику. Кожна дитина запам'ятовує свій «будиночок» (обруч). На слова «Усі до доміжки!» діти швидко біжать до свого обруча й присідають</p>	<p>«Потяг із санчат» Трос санчат зв'язують одні з одними. Вихователь разом із трьома дітьми везуть цей «потяг», інші діти сидять на санчатах. Через певний час діти міняються місцями</p>	<p>«Стрибунці біля санчат» Діти стоять біля санчат, за командою вихователя стрибають біля них</p>
13-й день		
<p>«Сніжинки-пушинки» Діти, тримаючись за руки, йдуть по всьому майданчику (залі) під музичний супровід чи пісеньку вихователя. Намагаються не наштобхуватися на ігрове обладнання</p>	<p>«Не пропусти» Діти йдуть по пухкому снігу й збирають різні предмети, попередньо розставлені вихователем. Потім разом рахують їх</p>	<p>«Сніжним містком» Діти влізають на карачках на невисокий сніговий вал, потім йдуть по ньому й зістрибують</p>
14-й день		
<p>«Зайці й вовк» Вихователь зображає вовка й намагається впіймати зайчика. Діти-«зайці» бігають, виконують різні рухи. А за сигналом «Вовк!» — швидко втікають</p>	<p>«Ширше крок» Діти роблять широкі кроки, йдучи по снігу</p>	<p>«Швидше крокуй» Діти йдуть у швидкому темпі за вихователем по снігу</p>
15-й день		
<p>«Знайди іграшку» (яликку, Снігуроньку, зайчика тощо) Діти закривають очі. Вихователь ховає іграшку, а потім пропонує її знайти</p>	<p>«Вігадай, чий слід» Діти йдуть за вихователем і розглядають сліди різних тварин, зображені на снігу (кішки, собаки, ведмедя, пташки). За допомогою вихователя діти визначають сліди тварин і наслідують їх звички, відтворюючи відповідні рухи і звуки</p>	<p>«Потрап сніжкою в ціль» Діти хитають сніжки й швидко повертаються на своє місце</p>