

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКА МІСЬКА РАДА
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЛАБОРАТОРІЯ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ №1

Оксана Черній

**Взаємодія закладу дошкільної освіти і
родини в процесі збереження, зміцнення і
розвитку здоров'я дитини**

Кам'янець-Подільський

Анотація

Нові освітні пріоритети сучасної дошкільної освіти спрямовані на оновлення змісту, вдосконалення форм, методів, розвитку фізичного виховання. Освітній процес зорієнтований на впровадження технологій, що дають змогу проводити оздоровлення дітей в цікавих різноманітних формах, забезпечуючи фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя малюків.

Турбота про фізичне здоров'я вихованців завжди була і залишається одним з пріоритетів роботи вихователя Черній О.П. Присутність батьків позитивно впливає на будь-яку діяльність дітей. З метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи в родині, з батьками вихованців педагог систематично проводить диференційовані форми роботи. Доводить, що рухова активність у фізичному вихованні – міцний фундамент для інших видів освітньої роботи з дітьми. Протягом року педагог висвітлює матеріали у соціальній мережі фейсбуці «Здоров'я дитини в садку і в родині»; залучає батьків до активної участі в спілкуванні у сімейному клубі «Цінності здорової родини» висвітлює інформаційні матеріали на сайті закладу дошкільної освіти.

Актуальність роботи визначається достатнім арсеналом методичних та практичних напрацювань педагога щодо активної участі батьківської громади у фізкультурно-оздоровчій роботі.

Запропоновані з досвіду інноваційні здоров'язбережувальні технології спрямовані на успішне формування здорового покоління та подальше опанування оздоровчих технологій через співпрацю з батьками.

Вихователь теоретичну інформацію завжди підтверджує практичною апробацією. Різні форми роботи з дітьми, педагогами, батьками містять інтерактивні технології, мудрі виховні ідеї, дидактичні знахідки – скарби, які можуть підняти педагога на нову сходинку фахового зростання і збагатити життя дітей. Даний досвід переконливо доводить, що позитивний результат фізкультурно-оздоровчої роботи досягається лише за наявності налагодження взаємозв'язку в роботі вихователів і батьківської громади.

Матеріал викладений логічно, послідовно, стилістично вірно, має хороше наукове підґрунтя. Робота оформлена естетично, у відповідності до норм.

Передмова.....	4
БЛОК I. Турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя та найбільша відповідальність батьків.....	6
Ставлення батьків до проблем збереження здоров'я дошкільників	6
Форми співпраці з батьками	10
БЛОК II. Повноцінний сон – важливий чинник збереження здоров'я дитини.....	20
Значення сну в житті людини.....	
БЛОК III. Сон біля дитячих вікон	52
Висновки	70
Список використаної літератури.....	71

ПЕРЕДМОВА

Здоров'я родина – здоров'я дитини.

В цю істину вкладено глибокий зміст.
Здорова родина – здорова дитина.
У цих двох поняттях прокладено міст.
Хай міст цей єднає батьків і дітей,
Щоб правильно й радісно жити,
Іти по життю із девізом в руках:
«Здоров'я потрібно цінити».

В.О. Сухомлинський

Здоров'я людини – як повітря: його не помічаємо, про нього не турбуємось, доки воно є. І головне завдання освіти – допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що його необхідно цінувати, берегти і підтримувати. Фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У цей період починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), формується і спосіб майбутнього життя людини.

Здоров'я дитини - ні з чим незрівнянна цінність. Якщо малюк здоровий, то й процеси його розвитку та виховання відбуваються продуктивніше, він здатний засвоювати нове, бути творцем свого «Я», відчувати радість життя. Саме в дошкільному віці закладається фундамент здоров'я та довголіття, витривалості та стійкості дитячого організму.

Важливим чинником у формуванні в дошкільників здоров'я та ставлення до нього є засвоєння ними цінностей, поведінки, способу життя їхнього оточення, родини. Як відомо, першими вихователями дитини є батьки. Від того, як вони ставляться до своєї дитини, чого навчають і як виховують, залежить наскільки гармонійним буде розвиток її та й ефективність суспільного виховання. Адже людина з'являється на світ для того, щоб її потенційна можливість стати людиною перетворилася на уміння бути нею, щоб оволодіти наукою і мистецтвом життя, навчитися бути у злагоді з довкіллям та в згоді із собою відповідно до своїх природних можливостей, набути уміння вдосконалюватися протягом життя, прямувати до своєї «вершини». Дитина вчиться, щоб повноцінно жити в умовах плінного життя, за допомогою дорослих знайти в ньому своє місце, цінувати все навколо себе та власне «Я».

Дії дитини, що показують її ставлення до здоров'я, частіше за все здійснюються або разом з дорослим, або через нього. Виходячи з вищесказаного, можна визначити, що стиль батьківського виховання здійснює істотний вплив на ставлення дитини до власного здоров'я. Адже, з одного боку, сім'я виступає як захисний чинник, що

перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок (у тому випадку, коли стосунки в родині будуються на основі взаєморозуміння і взаємоповаги, батьки беруть участь у різних аспектах життя дітей, контролюють розвиток власних негативних звичок). З іншого – як особливий чинник, що стимулює їхній розвиток шкідливих звичок у дітей (у тих сім'ях, де наявні конфлікти, фізичне, психічне насилля, шкідливі звички в батьків). До того ж, дуже часто родинне виховання і виховання в дошкільних навчальних закладах становлять собою дві окремі ланки: вдома інколи дитина дістає одні настанови, зразки поведінки, у дитячому садку – інші. Тому важливим завданням вихователів закладів дошкільної освіти є надання батькам теоретичної і практичної допомоги з питань формування, збереження зміцнення в дітей фізичної, психічної та соціальної складових здоров'я, а також ціннісного ставлення до власного здоров'я.



БЛОК I. Турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя та найбільша відповідальність батьків

Ставлення батьків до проблем збереження здоров'я дошкільників

У сім'ї, як основному осередку суспільства, дитина опановує основи мистецтва повноцінного життя. Провідними засобами формування здорового способу життя дитини є не лише спеціальні заходи, а й повсякдення буття родини, основою якого є сповідування цінностей життя, серед яких провідною є здоров'я у всій його багатогранності. Головною умовою ефективної реалізації здоров'ятворчої філософії життя є обізнаність та свідоме прагнення батьків до впровадження оздоровчої парадигми у повсякденне життя власної родини.

З метою виявлення ставлення батьків до проблем збереження здоров'я дошкільників було проведено опитування. Батькам було запропоновано ряд запитань, які мали розкрити рівень їхньої поінформованості у сфері здоров'ятворення, а саме:

1. Як Ви розумієте висловлювання «здоров'я – найвища цінність людини»?
 2. Яким засобам Ви віддасте перевагу при лікуванні дитини?
 3. Що, на Вашу думку, сприяє зміцненню фізичного здоров'я дитини?
 4. Як Ви проводите вихідні дні з дитиною?
 5. Як спілкується Ваша дитина з однолітками (конфліктує чи намагається порозумітися)?
 6. Як необхідно будувати стосунки з людьми?
 7. Які умови створені у Вашій родині для збереження психічного здоров'я дитини?
 8. Як Ви поліпшуєте пригнічений настрій дитини?
 9. Як Ви знаходите інформацію щодо методів оздоровлення дитини?
 10. Чи задоволені Ви станом оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі?
 11. Чи намагаєтесь Ви особисто вести здоровий спосіб життя?
- Аналіз відповідей батьків показав, як впливає на ставлення дітей до власного здоров'я стан обізнаності, зацікавленості батьків у формуванні в дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Усі без винятку дорослі (100%), вважають, що здоров'я є найвищою цінністю для людини. Більшість батьків (86% опитуваних) під час лікування дітей надають перевагу засобам народної медицини, що свідчить про їхню обізнаність у даній галузі і прагнення захистити організм дитини від зайвого впливу хімічних препаратів.

Розкриваючи третє запитання, щодо чинників, які сприяють зміцненню фізичного здоров'я дитини, батьки дали досить поширену відповідь, називаючи заняття з фізичної культури в дитячому садку, використання рухливих ігор, загартування сонцем, повітрям, водою, раціональне харчування, виконання гігієнічних процедур та ін. 79% батьків опікуються проблемами порушення постави в дітей, постійно контролюють її правильність вдома і акцентують увагу на необхідності проведення в дошкільному навчальному закладі комплексів вправ, спрямованих на корекцію постави. Деякі батьки розуміючи користь точкового масажу, консультуються з вихователями з цього питання і намагаються навчати дітей. Переважна більшість батьків у вихідні дні займається домашніми справами, а діти граються іграшками, переглядають улюблені телепередачі, бігають у дворі з друзями. Незначна кількість батьків намагається один з вихідних днів обов'язково присвятити активному родинному відпочинку: ходять з дітьми в ліс, у парк, на річку (у залежності від пори року), влаштовують для них та їхніх друзів спортивні змагання, розваги, займаються спортом разом з дітьми, ходять у басейн. У таблиці подається розподіл заходів відпочинку родин.

Структура відпочинку родин

№ п/п	Види відпочинку	%	примітка
1	Прогулянки на подвір'ї	100	
2	Виїзди на природу (у ліс, парк)	50	
3	Виїзди на річку (влітку)	88,3	
4	Заняття спортом	12,7	
5	Заняття плаванням у басейні	3,5	
6	Заняття туризмом	6,9	

З таблиці видно, що активний оздоровчий відпочинок не є звичним способом життя для більшості родин сучасних дошкільників.

Відповіді батьків на п'яте і шосте запитання, з'ясували рівень їхньої обізнаності щодо соціальної сфери здоров'я. Виявилось, що більшість із них не знають, як поводить свою дитину в колективі, не

питають про це у вихователя і не спостерігають за дитиною, коли вона грається у дворі з однолітками. Лише 18,9% з усіх опитаних змогли охарактеризувати стосунки своєї дитини з іншими людьми. Батьки зазначили, що вони розуміють, від чого залежать стосунки дітей з людьми. Вони назвали вміння спілкуватися, допомагати, поступатися, не доводити стосунки до конфліктів, дотримуватися правил поведінки, сприймати думку іншої людини. Сьоме і восьме запитання стосувалися розуміння батьками проблеми збереження психічного здоров'я дітей. Під час розмови батьки були досить відверті, і виявилось, що вони прагнуть створити умови для збереження психічного здоров'я дитини. Батьки намагаються по можливості не сваритися при дитині, не підвищувати на неї голос, спілкуватися з нею, вислуховувати її проблеми, але, як вони зізнавалися, це виходить не завжди.

Розрадити пригнічений настрій дитини батьки намагаються різними засобами: спілкуванням для виявлення причини; читанням улюблених казок, переглядом касет із мультфільмами. Але в деяких випадках вони просто сварять дитину, щоб вона перестала капризувати.

Одноманітними були відповіді батьків на дев'яте запитання щодо методів оздоровлення дитини. Виявилось, що основним джерелом інформації є матеріал, розміщений у папках для батьків у дошкільних навчальних закладах. Про профілактичні заходи щодо захворюваності вони дізнаються з агітаційних плакатів у дитячих поліклініках. Батьки рідко звертаються до вихователів за консультаціями і методичною літературою з питань оздоровлення дітей. На жаль, дуже малий відсоток респондентів (12,7%) підвищують рівень знань із цієї проблеми читаючи спеціальну літературу і впроваджуючи системи оздоровлення в життєвий ритм родини.

Більшість батьків виявили задоволення станом оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі. Але були окремі побажання щодо введення занять із лікувальної фізкультури для дітей з порушенням постави, проведення профілактичних засобів за допомогою ароматерапії та фітотерапії тільки після ознайомлення педагогом картки здоров'я дитини, оскільки деякі діти мають схильність до алергії.

Відповіді батьків на одинадцяте запитання показали, що вони певною мірою намагаються вести здоровий спосіб життя.

Отже в більшості випадків батьки розуміють необхідність формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, у них є бажання

оздоровлювати свою дитину, знайомити збудовою та функціями організму, вести здоровий спосіб життя, але часто їм заважає відсутність певних знань, і вміння методично правильно донести інформацію до дітей. Тому основною умовою підвищення ефективності процесу надання дітям знань про власний організм, створення умов для закріплення поведінкових навичок здорового існування є тісна співпраця вихователів закладу дошкільної освіти і батьківської громади.



Форми співпраці з батьками

Здоров'я бережіть, доки малі,
І мудрим ідіть по цій землі.

Хай кожен з вас запам'ятає,
Що без здоров'я щастя не буває.
А є здоров'я — буде все, як треба,
Сміятиметься сонечко із неба.
І дітям світ простелиться під ноги,
Щоб з радістю пройти усі дороги.

Загальновідомо: сім'я, родинне середовище, спосіб життя батьків, наявність або відсутність удома емоційного комфорту визначають життєвий шлях дитини. Саме в сім'ї дитина має вчитися «правильно жити»; в ній складається ставлення до себе, до навколишнього середовища, до людей, які поряд. Якщо сім'я не зорієнтована на здоровий спосіб життя, це стає на заваді самореалізації всіх її членів, у тому числі й дитини. Тому педагоги дошкільних навчальних закладів мають якомога тісніше співпрацювати з батьками кожної дитини, спрямовуючи свої зусилля на охорону та зміцнення здоров'я малят. Вихователям доцільно детально обговорювати напрями роботи з батьками, планувати тематику батьківських зборів, індивідуальних групових бесід, консультацій тощо. Пропонуємо деякі форми співпраці з батьками щодо вирішення вищезазначених проблем.

Форми організації роботи з батьками

Індивідуальні

- Консультації
- Подання звітів про індивідуальний розвиток дитини
- Аналіз досягнень дитини
- - Бесіди
- Повідомлення у спортивному куточку для батьків

Групові

- Консультації
- Дискусійні клуби
- Аналітичні огляди Педагогічної літератури
- Майстер-класи
- Круглі столи
- Сезонні конкурси
- Спортивні сімейні змагання «Мама, тато, я – спортивна сім'я»
- Туристичні походи вихідного дня

Колективні

- Батьківські збори
- Батьківські конференції
- Просвітницькі лекторії
- Дні відкритих дверей
- Фізкультурні свята за участю батьків
- Анкетування
- Фотовиставки

Запропоновані форми співпраці з батьками сприятимуть оволодінню ними інформацією щодо формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей дошкільного віку, зростанню зацікавленості батьків цією

проблемою, підвищенню їхньої активності в роботі закладу дошкільної освіти.

Виступ на батьківських зборах «Фізичне виховання в дошкільному закладі»

Як неоціненний божий дар сприймаємо ми дітей, покладаючи надії на те, що виростуть вони здоровими, добрими, розумними. Проте, за останні роки, стан здоров'я дітей в Україні погіршився, що пов'язано з наслідками аварії на ЧАЕС, збільшенням нітратів та радіонуклідів у продуктах харчування, забрудненням наших морів, річок та повітря. Зросла кількість застудних та інфекційних захворювань, що негативно позначається на фізичному розвитку та руховій підготовці дошкільнят.

Мета фізичного виховання в дошкільному закладі – поглибити фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми, використовуючи такі методи і форми роботи, які сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, розвивають його стійкість та витривалість.

Для реалізації цієї мети окреслено такі завдання :

- а) розвиток та зміцнення фізичного здоров'я;
- б) формування щоденної потреби у фізичних вправах та спорті;
- в) виявлення нахилів і здібностей кожної дитини.

Можна багато говорити про користь фізичних вправ, закликати виконувати їх, але ефект буде незначним, якщо в оченятках хлопчиків і дівчаток не запалає вогник непідробного захвату.

Життя дітей проходить через гру, а особливо через рухливу, народну. Це їхня природа. Тому працюємо за принципом: «граючи – оздоровлювати; граючи - виховувати, граючи - розвивати, граючи – навчати».

Кожній фізичній вправі варто давати назву, взяту з реального життя, зрозумілу дошкільникам. Це, зокрема, назва предметів: «візки», «човники», «насосики»; тварин та птахів: «чайки», «жуки»; географічних термінів: «хвилі», «хащі»; назви професій: «пожежники», «будівельники». Діти швидко входять у пропонований образ і сприймають його, старанніше виконують рухи, терплять втому. При цьому вони ще й отримують велику емоційну насолоду.

Фізкультурно-оздоровча робота – це щоденна робота. Проведення ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, корегуючої гімнастики після сну, свят, спортивних розваг, днів здоров'я в комплексі дають хороші результати. Елементи ритмічної гімнастики вводимо будь-коли: під час ранкової гімнастики, на фізкультурних заняттях, в ході свят, розваг. Дітям необхідно давати змогу не лише порухатись, а й дарувати радість цього руху. Після такого рухливого відпочинку в малих поліпшується настрій, загострюється увага, відновлюється працездатність.

Під час вивчення рівня оволодіння дітьми основних рухів, звертаємо увагу на те, що не всі діти виконують нормативні заліки, хоча залюбки роблять ранкову гімнастику, займаються на заняттях, грають у рухливі ігри. Щоб активізувати малюків, стимулювати їхнє зацікавлення фізкультурою, окрім наочного показу та пояснення, використовуємо художнє слово, бесіди, ігрові прийоми, заохочуємо самостійно вправлятися, вдаючись до методу спроб і помилок. Здійснюємо диференційований та індивідуальний підхід до дітей. Заняття з фізичної культури проводимо у всіх вікових групах. На заняттях формуємо у дітей рухові вміння і навички, фізичні якості, виховуємо морально-вольові риси характеру. Постійно дбаємо про використання ефективних методів та прийомів, віднаходимо оптимальні способи організації дітей на заняттях, аби сприяти підвищенню їх рухової активності. Формуємо у дітей знання про здоровий спосіб життя, роль гігієни та занять фізичними вправами для людини, забезпечуємо дотримання правил безпеки на фізкультурних заняттях.

В організації занять з фізичної культури використовуємо цікавий і результативний досвід роботи М. Єфименка – «театр фізичного виховання». Такі заняття, як «мавпочки», «хлопчики-козаки, а дівчатка квіточки» – забезпечують належне навантаження, цікаві для дітей, сприяють підвищенню інтересу до фізичної культури, забезпечують високий рівень фізичної активності.

У дитячому садочку день розпочинається з ранкової гімнастики. Вона позитивно впливає на здоров'я і всебічний розвиток дітей, сприяє вихованню позитивно-моральних і вольових рис характеру, таких, як дисциплінованість, колективізм та інші. Щодня виконання ранкової гімнастики організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, привчає до систематичних занять. Ранкова гімнастика проводиться, здебільшого, на свіжому повітрі, лише узимку – в залі. Дітям подобається виконувати ранкову гімнастику під музичний супровід із предметами (прапорці, м'ячі, палиці та ін.)

У вересні-жовтні разом з вихователями проводимо вивчення рухової підготовленості дітей.

Вправи з м'ячем займають значне місце у фізичному вихованні дошкільників. Малюки охоче грають в городки, футбол, катаються на санчатах, лижах, влітку на велосипеді, самокаті. Цікаво проходять ігри з елементами змагання.

Свої здібності та вміння вихованці демонструють під час спортивних свят, розваг, днів здоров'я. Тут жоден не буває глядачем, всі діти – учасники. До участі в спортивних святах, розвагах залучаються батьки. Такі спільні заходи згуртовують дітей та батьків.

Забезпечити міцне здоров'я дітей неможливо без постійного зв'язку з сім'єю. Звичайно, всі батьки прагнуть бачити своїх дітей здоровими та

життєрадісними. У дитячому садку проводимо анкетування, що дає змогу з'ясувати, як організовується в сім'ї дозвілля, прогулянки на лоні природи, який спортивний інвентар має дитина. Оскільки в багатьох родинах діти проводять вечірні години здебільшого перед екраном телевізора, то даємо батькам корисні поради, як правильно організувати дозвілля дітей.

Розуміючи те, що порушення постави негативно впливає на роботу серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, зменшує життєву місткість легень спрямовуємо свою діяльність на вироблення у дітей розуміння збереження та зміцнення свого здоров'я. У своїй роботі використовуємо ефективні, спеціальні вправи у корекції постави і профілактики плоскостопості. Для занять з лікувальної гімнастики підбираємо необхідні посібники, інвентар. Роботу з дітьми проводимо послідовно, в системі. Комплекси підбираємо такі, що зацікавлюють дітей, дають достатні навантаження та позитивні результати. Діти, які займаються в групі лікувальної гімнастики сильніші, витриваліші, гнучкіші. У комплекс лікувальної гімнастики включаються вправи на дихання. Дихальні вправи примушують працювати більшу частину легень, тим самим збільшуючи кількість кисню, що надходить у кров, а отже – запобігають розумовій та фізичній утомі. Регулярне використання таких вправ сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, кровообігу. Крім того під час активних дихальних рухів працює діафрагма – одна із наймогутніших м'язів організму людини. Діти навчаються правильно дихати під час виконання рухів, узгоджувати дихання з рухами тулуба, під час циклічних навантажень (ходьби, бігу). Наші вихованці життєрадісні й бадьорі, вони на «ти» з фізичною культурою і спортом.

Засідання дискусійного клубу

Тема: «Бажання батьків – і дитина росте здоровою»

Сьогодні ми запросили Вас на зустріч у клуб «Батьки і діти». Тема нашої дискусії «Щоб дитина росла здоровою». Проблема здоров'я, фізичного розвитку дитини – основна для сім'ї і для дитячого садка. Здорова дитина – мрія кожного батька. Яка ж вона, здорова дитина? Чому наші діти хворіють? Звичайно, причин безліч: економічні, соціальні, генетичні, медичні. Одна з них – недостатня увага з боку дорослих до здоров'я дитини. Ми любимо дитя, старанно лікуємо, коли воно хворіє, а в повсякденному житті не використовуємо весь арсенал засобів і методів фізичного виховання.

За даними ВООЗ, здоров'я населення тільки на 7-8 % залежить від медицини, на 50 % - від рівня життя суспільства та екології. На ці чинники ми завжди можемо вплинути. Але на 20 % здоров'я залежить від самої людини, способу її життя.

Здорова дитина - це перш за все, дитина щаслива, якій забезпечено емоційний комфорт. Складні соціальні та економічні обставини в Україні зумовлюють необхідність постійної уваги до охорони психічного здоров'я дітей. Слід пам'ятати, що розлади у сфері психічної регуляції є водночас барометром фізичного стану дошкільника.

Але основний ключ до правильної організації життя малюка – це рухливий режим. Ні про яке здоров'я не може іти мова, якщо дитина не рухається, не товаришує з фізичною культурою. Фізична культура - це попередження хвороб серцево-судинної, дихальної, нервової системи. У дитячому садку створені необхідні умови для активного фізичного розвитку дітей. Щоденно організовується ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри, дні здоров'я, гімнастика пробудження.

Пробудження дитини – це стрес. Від дорослих залежить з яким настроєм прокинеться дитина. Ніжний голос мами, її лагідні руки, доброзичливий тон – все це допоможе розпочати дитині новий день. Кожний ранок потрібно розпочинати з гімнастики пробудження. Її можна робити, не піднімаючись з ліжка (комплекс гімнастики пробудження додається).

Дуже добре, якщо у вихідний день заплануєте прогулянку в ліс або парк. Можна взяти лижі, ковзани, клейонку, щоб кататися з гірки. А якщо на вулиці ллє дощ, сильний мороз, хуртовина, то пропонуємо організувати «кімнату-прогулянку». Всі члени сім'ї разом з дитиною одягають спортивні костюми, шапочки, шерстяні шкарпетки, спортивне взуття, відчиняють балкон чи вікно і протягом 30-40 хв. активно рухаються. Ігор можна придумати безліч.

А якщо вдома багато справ, то на допомогу прийде домашній міні-спортзал. Обладнати його допоможе Ваша винахідливість і кмітливість. Міні-спортзал може бути розміщений у будь-якому зручному місці, де зібрані атрибути для ходьби, стрибків, лазіння, метання; скакалки, мотузки, сніжки із сентипона; ціль на липучці; штучні пляшки, наповнені сіллю чи піском; м'яч, підвішений вгору, і закріплений знизу – боксерська груша; старі м'ячі, наповнені керамзитом, і обшиті тканиною - гирі; (розповідь супроводжується показом).

Ранкові заняття корисніші. Їх тривалість 10 хв. Потім прогулянка до обіду. В неї включається заняття фізкультурою 15 хв. Після денного сну – гімнастика, потім прогулянка. Під час прогулянки дитина повинна бігати, стрибати. Бажано під час цієї прогулянки іти з дитиною на спортивний майданчик, де є перекладина.

Рухова активність не буде мати позитивного результату, якщо в приміщенні немає свіжого повітря і не проводиться вологе прибирання.

Щоб дитина росла здоровою, не можна відмовлятися від загартування:

- ходьба по землі, вкритій інієм, босоніж;

- ходьба по замороженому рушнику, босоніж;
- обливання холодною водою;
- відвідування сауни;

Шановні батьки! Будьте здорові ви, ваші діти, рідні і близькі!
Хочете бути здоровими – будьте ними!

Майстер-клас для батьків «Цілющий масаж батьківських рук»

Масаж – один із видів пасивної гімнастики, що зміцнює весь опорно-руховий апарат, впливає на підвищення тону м'язової системи, пластичність та відмінне скорочення м'язів, рухливість зв'язувального апарату. Під впливом масажу капіляри шкіри розширюються, поліпшується циркуляція крові, підвищується м'язова сила, еластичність і рухомість зв'язкового механізму. Масаж тонізує впливає на центральну нервову систему. З дітьми проводяться такі види масажу: поглажування, розтирання, розминання, легке постукування, вібрація.

Поглажування – це легкі, ковзаючі рухи долонями або тильним боком кисті. Поглажування заспокоює нервову систему, знімає біль, розслаблює м'язи і розширює судини шкіри.

Розтирання і розминання – це більш інтенсивне натискування руками, воно діє не тільки на шкіру, але й на м'язи, суглоби, сухожилля. Постукування проводять тильною поверхнею одного пальця, потім двома і більшою кількістю пальців. Вібрацію роблять дітям з надмірною масою тіла.



Тривалість масажу 5-7 хвилин. Його можна проводити вранці, після денного та нічного сну, ввечері перед сном. Не масажуються підколінні ямки і пахові – місця, де розташовані лімфатичні вузли. Масаж протипоказаний на об'ємних родимих плямах, а також у разі шкірних захворювань (лишаї, алергічні ураження, фурункули тощо). У будь-якому разі рухи мають бути плавними, урівноваженими, щоб викликати приємні відчуття. А якщо масаж виконується батьківськими руками, то він має цілющу чарівну силу. М'які поглажування в супроводі приказок, приспівок знімають у дитини напругу, страх, переживання. Масаж у домашніх умовах важливий тому, що батьки і дитина насолоджуються тісним контактом. Не обов'язково виконувати масаж має дорослий. Дитина і батьки поруч – це чарівний зв'язок. Маля вчиться рухам

у дорослого і виконує самомасаж своїх частин тіла. Для масажу використовуються різні предмети: м'ячі з шипами; рукавички лляні, махрові, спеціальні для масажу; природний матеріал: кукурудзяні початки, горіхи, шишки, каштани тощо; пляшки з теплою водою; дерев'яні роликові рушнички; дерев'яні рахівниці; доріжки здоров'я тощо.

Гімнастика пробудження з пляшковим масажем

(штучні пляшки заповнюємо водою + 40 С)

Вихователь:

У сосновому лісочку,
На зеленому горбочку,
Трое мешкає звірят –
Прудких диких поросят.
Найрозумніший Наф-Наф,
Найвеселіший – Нуф-Нуф,
Найспритніший Ніф-Ніф!
Нічка темна, братці сплять,
Вранці прокидаються і солодко потягаються.



Вправа 1

1. В. П. лежачи на спині, руки простягнути вздовж тулуба.
2. Підняти руки вгору, потягнутися, опустити.

(Повторити 5 раз)

Зранку і до ночі брати ніжаться на сонці,
На шовковистій траві качаються,
Зі спинки на животик перевертаються,
Сонечку посміхаються.

Вправа 2

1. В. П. лежачи на спині, руки простягнути вздовж тулуба.
2. Через лівий бік перевернутися на живіт, підняти голову і посміхнутися.
3. Повернутися у В. П.
4. Через правий бік перевернутися на живіт, посміхнутися.
5. Повернутися у В. П.

(Повторити по 2 рази)

Рильця миють у калюжах,
Щоб чистесенькі були.

Вправа 3

1. В. П. лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях перед грудьми.
2. Випрямити руки, підняти голову, плечі, зробити вдих.
3. Зігнути руки в ліктях, нахилити голову, на видих промовити: «Б-р-р-р!»

(Повторити 5 раз)

Масажують пляшкою ніжки,

І коліна й ратички.

Вправа 4

1. В. П. сидячи, ноги простягнуті вперед, руки з пляшкою на ногах біля тулуба.
2. Нахиливши тулуб, прокотити пляшку по ногах вперед до пальців ніг, зробити видих.
3. Прокотити пляшку назад у вихідне положення (вдих).

(Повторити 4-5 раз)

Вправа 5

1. В. П. сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки в упорі за спиною.
2. Прокотити пляшку ступнями вперед.
3. Повернутися у вихідне положення.

Ніжки розім'яли, крильця повмивали.

Хвостики крючечком позакручували.

Вправа 6

1. В. П. стоячи на колінах, руки на поясі.
2. Поворот ліворуч, лівою рукою зробити колові рухи за спиною – «закрутити хвостики», (вдих).
3. Повернутися у вихідне положення.
4. Те саме повторити праворуч.

Поросятка чисті і охайні,

І тепер пішли гуляти.

Повзання на чотирьох, з поворотом голови вліво, вправо.

Масаж спини вовняними рукавичками



Дітям пропонують одягнути масажні рукавички і розділитися на пари. За словами казки «Рукавичка» діти роблять відповідні рухи.

І дитина – «Хто, хто в рукавичці живе. Хто, хто в невеличкій живе?»

І дитина – «Я – мишка-норушка» (дитина пальчиками ритмічно стукає по всій спині).

- «Я – жабка-скрекотушка»

(потирають спину коловими рухами).

- «Я – зайчик-побігайчик» (пощіпують пальчиками спину двома руками, ніби «стрибають зайчики».

- «Я – лисичка-сестричка» (хвилясте розтирання пальчиками по всій спині, ніби «лисичка виляє хвостиком».

- «Я – вовчик-братик» (по обидві сторони від хребта робимо рухи долонями: кінець долоні тертям зводимо до пальців, ніби спину «беремо «в жменьку».
- «Я – кабан-іклан» (ребром долоні розтираємо спину від хребта в сторони).
- «А я - ведмідь-набрідь, а ти хто?» (кулачками постукують повільно по спині зверху донизу)
- «А це – я» (діти міняються ролями)

(Можливий варіант, коли дитина замовляє звірів)

Масаж кукурудзяними початками

1. Одна дитина лягає на бавовняну ковдру, на живіт, руки вздовж тулуба.
 2. Інша дитина сідає на ноги першої і качає кукурудзою зверху вниз по спині (рельси-рельси).
 3. Притискаючи кукурудзу до спини, виконує масаж по ширині спини – поперечні рухи (шпали-шпали).
 4. Кладе кукурудзу вздовж хребта, легким покачуванням вліво-вправо, просуває качан знизу до верху (їхав поїзд).
 5. Прикладає качан на ліву лопатку, притискаючи, повертає вліво до плеча (повертає поїзд вліво). Те ж саме в правий бік.
 6. Зліва від плеча швидко прокочує качан обома руками до стегна. Те ж саме з правого боку (із горбочка у долинку їде поїзд на зупинку).
- Так як на верхніх і нижніх кінцівках зосереджені всі нервові закінчення мозкового стовбура, доречно масажувати долоні і стопи ніг.
7. «Задоволені малята потирають ручки» (тримаючи качан між долонями, качає його від подушечок пальців до зап'ястя).
 8. «На ковзанці» (притискаючи качан обома ступнями ніг до підлоги, прокочує вперед – випрямити ноги, назад – зігнути в колінах. Качає кукурудзу правою ногою, потім лівою, масажуючи стопи ніг).

Масаж пальчиками вушних раковин

1. Взятися за мочки і відтягнути вниз 5-6 раз.
2. Вказівним і великим пальцями покрутити привушну кісточку 5-6 раз у кожен бік.
3. Вібрація пальцями у вушних отворах 10-20 секунд.
4. Зімкнути вказівним і середнім пальцями обох рук, закрити вушні раковини, зігнувши їх у напрямку до верхньої щелепи так, щоб нічого не було чути. Різко відкрити. Повторити 5-6 раз.
5. Вказівними пальцями потерти за вушними раковинами до відчуття тепла.
6. 7-10 раз поплескати долонями по вухах.



7. Почергово закрити вухо долонею і пальцями другої руки постукати по долоні 6-7 раз.

Масаж «Кирпатий носик»

1. Зверху донизу вказівними пальцями помасажувати ніс.



2. Погладити крильця носа вказівними пальцями.

3. Вказівним пальцем покрутити ніс вліво та вправо.

4. Трьома пальцями повернути ніс вліво, вправо, задерти вгору «кирпатий носик».

5. Провести вказівним пальцем зверху від лобової частини до кінця носа «з'їхати з гірки».

6. Вказівним і великим пальцями постукати по носу, ніби покотилися дощові краплинки.

7. Пальцями водити по носу із середини до боків, ніби витираємо від води.

8. Пофиркаємо, як їжачок.

9. Понюхаємо пахучу квітку.

Блок II. Повноцінний сон – важливий чинник збереження здоров'я дитини

Сон і сновидіння Психолого-педагогічні аспекти

Наукові дослідження останніх десятиліть показали винятково важливе значення сну для життєдіяльності людини.

Сон являє собою особливий періодично виникаючий функціональний стан із специфічними поведінковими проявами у вегетативній і моторній сферах, який характеризується зниженням активності нервової системи, відключенням від сенсорних впливів зовнішнього світу і практично повною відсутністю рухової активності

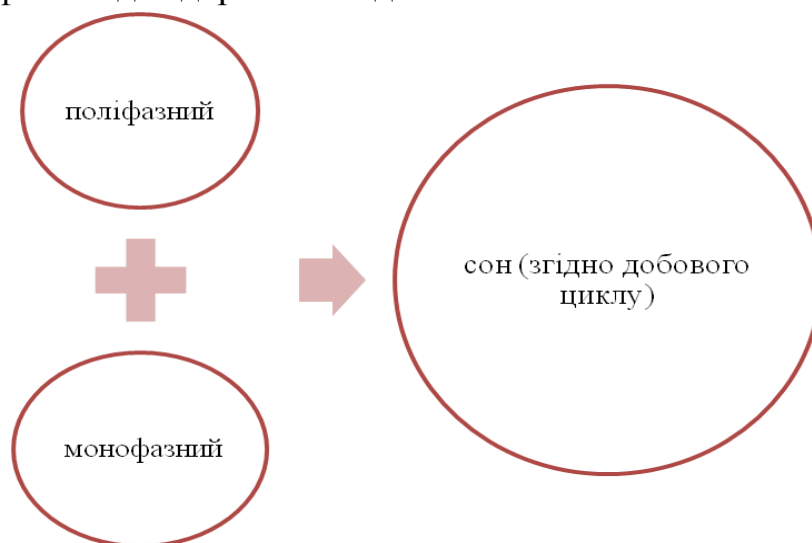
Третину нашого життя займає сон. Тривалість його у кожного з нас різна. Як свідчать дослідження, люди з сильною нервовою системою сплять менше, оскільки доволі швидко відновлюють витрачену енергію. Люди зі слабшою нервовою системою та невеликим запасом енергії потребують більше часу для сну, щоб відновити життєві сили. Експериментально доведено, що рухливі люди сплять менше, ніж малорухливі. Не є відкриттям і те, що діти сплять довше, ніж дорослі, це пояснюється ростом організму. Спимо ми різну кількість годин, однак є певний мінімум, або нижня межа сну. Це, на думку медиків, 5,5 годин, оскільки ще менша тривалість сну зумовлює спад тону та ослаблення короткочасної пам'яті. Хоча основною є якість сну, а не його кількість.



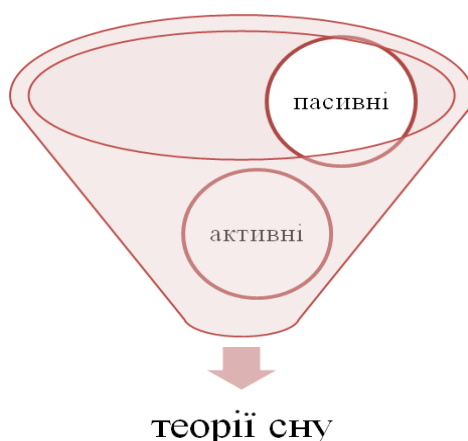
Чимало людей вважають, що сон необхідний для відпочинку мозку. Однак наукові спостереження свідчать, що нервові клітини працюють у сні

майже як в період бадьорості. Деякі групи клітин є навіть більш активними. Про все це дізнаємося з електроенцефалограми.

У людини періодизація сну, як правило, тісно прив'язана до добового циклу зміни дня і ночі. Поліфазний сон характерний для дитини дошкільного віку, монофазний для дорослої людини.



З самого початку формування наукових припущень щодо природи сну визначились дві основні точки зору.



Згідно з хімічною теорією людина засинає внаслідок того, що під час стану бадьорості в клітинах тіла накопичуються продукти, що легко окислюються, і в організмі виникає дефіцит кисню. Деякі дослідники припустили, що під час стану бадьорості в організмі синтезується особлива отруйна речовина - гіпнотоксин, руйнування якого відбувається під час сну. Згідно гальмівної теорії сну І.Павлова причиною сну є широка іррадіація внутрішнього гальмування по корі великих півкуль і відділах мозку, що знаходяться нижче. Цей процес забезпечує «відпочинок» головного мозку і лежить в основі відновлення його працездатності для подальшої після сну життєдіяльності.

Більшість сучасних гіпотез щодо функціонального призначення сну й окремих його стадій можна звести до трьох основних типів.



Відповідно до «енергетичних» теорій під час сну відбувається відновлення енергії, витраченої під час бадьорості. Особлива роль при цьому приділяється дельта-сну, збільшення тривалості якого виникає після фізичного і розумового напруження. Будь-яке навантаження компенсується збільшенням частки дельта-сну. При цьому початковим етапом сну керує ретикулярна формація. А регулюючий вплив на функції сну і бадьорості також справляють гіпногенна зона передньої частини гіпоталамуса і периферичні гіпногенні зони, що розташовані в стінках сонних артерій. Згідно із поглядами П.К. Анохіна, у механізмі настання сну основну роль відіграє гіпоталамус: при тривалому стані бадьорості рівень життєвої активності клітин кори мозку знижується; це призводить до зниження їхнього гальмівного впливу на гіпоталамус, що дозволяє йому "виключати" вплив активуючої ретикулярної формації і, як наслідок, при зниженні висхідного потоку збудження людина засинає.

Згідно із інформаційними теоріями сон настає в результаті зменшення сенсорного потоку до ретикулярної формації, що призводить до включення гальмівних структур. Згідно із ще однією точкою зору відпочинку потребують не клітини, тканини й органи, а психічні функції (сприйняття, мислення, пам'ять). Оскільки сприймана інформація може "переповнити" мозок, тому йому необхідно на час відключитися від навколишнього світу за допомогою сну. Сон закінчується, коли інформація, отримана впродовж попереднього дня «записана» у пам'яті, і організм готовий до сприйняття нової порції інформації.

У психодинамічних теоріях сну причиною його настання вважається гальмівний вплив, що справляє кора головного мозку на саму себе і підкіркові структури. За деякими уявленнями існує ієрархічно побудована мозкова

система, що регулює цикли сну і бадьорості. У регульованій контур цієї системи входить ретикулярна формація, що підтримує рівень бадьорості, синхронізуючі апарати, відповідальні за повільний сон, і ретикулярні ядра варолієва мосту, відповідальні за швидкий сон. У регулюючому контурі здійснюється взаємодія між цими апаратами, їхнє включення і зміна. Там само сон і бадьорість пов'язані з іншими системами організму - вегетативною, соматичною, психічною. Регулюючий контур знаходиться в межах лімбіко-ретикулярного комплексу. У середині цього комплексу маються і спеціалізовані апарати (судинорухальний і дихальний центри, ядра гіпоталамуса, що регулюють діяльність гіпофіза і підсилюють зрушення у внутрішньому середовищі, зони, що забезпечують сон і бадьорість), і нейронні утворення, що здійснюють інтеграцію діяльності мозкових систем.

Під час сну мозок проходить через два якісно різних стани -повільний і швидкий сон, що складаються з п'яти стадій (чотири стадії повільного сну й одна - швидкого). Ці стадії повторюються приблизно з півторагодинною циклічністю, у середньому 4-6 разів за ніч.



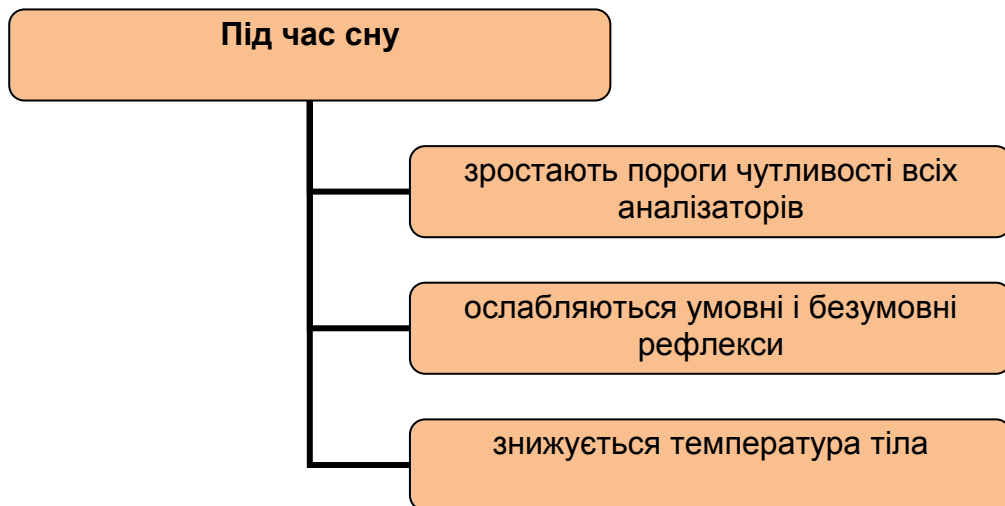
На першій стадії (період дрімоти) здійснюється перехід від стану бадьорості до стану сну. Це супроводжується зменшенням альфа-активності і появою низькоамплітудних повільних тета- і дельта-хвиль. Тривалість стадії складає близько 10-15 хв. У її кінці можуть з'являтися короткі спалахи так званих «сонних веретен».

Друга стадія (поверхневий сон) характеризується регулярною появою «сонних веретен» - веретеноподібного ритму у 14-18 коливань на секунду. З появою перших же веретен відбувається відключення свідомості. У паузи між веретенами людину легко розбудити. Друга стадія займає майже половину всього часу нічного сну.

Третя і четверта стадії поєднуються під назвою дельта-сну, оскільки під час їх на ЕЕГ з'являються високоамплітудні повільні хвилі - дельта-хвилі. Третя стадія характеризується всіма рисами другої стадії, до яких додається наявність в ЕЕГ повільних дельта коливань з частотою 2 Гц і менше, що займають 20-50% всієї ЕЕГ. У четвертій стадії дельта-хвилі займають понад 50% усієї ЕЕГ. Це найглибша стадія сну, що характеризується найвищим порогом пробудження і найсильнішим відключенням від зовнішнього світу. На цій стадії виникає близько 80% сновидінь. Саме на цій стадії можливі напади сомнамбулізму і нічні кошмари. При пробудженні у цій стадії людині важко зорієнтуватися. Стадії дельта-сну більш виражені на початку сну і поступово зменшуються до його кінця. Для них характерне зниження м'язового тону, підвищення ритмічності й порідшення частоти подиху і серцевих скорочень. Перші чотири стадії сну, як правило, займають 75-80% усього періоду сну.

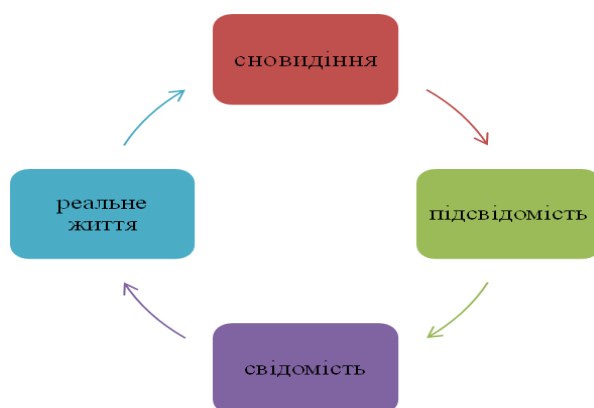
П'ята стадія сну («швидкий сон»). Для цієї стадії характерна повна нерухомість людини внаслідок різкого падіння в неї м'язового тону і швидкі рухи очних яблук під зімкнутими віками з частотою 60-70 разів на секунду. Крім того, посилюється мозковий кровотік і на тлі глибокого м'язового розслаблення спостерігається значна активація вегетатики. Відбуваються різкі зміни артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і дихання. На цій стадії сну в ЕЕГ переважають низько амплітудні високочастотні складові, характерні для стану бадьорості. Саме під час «швидкого сну» цієї стадії виникає велика частина сновидінь, що запам'ятовуються.

Для сну характерний стан глибокого розслаблення більшості м'язів. Але тону м'язів, що закривають віки, і кільцевого м'язу, що замикає сечовий міхур, посилюється. Під час першої - четвертої стадій відбувається зниження вегетативного тону (звужуються зіниці, рожевіє шкіра, посилюється потовиділення, знижується слиновиділення, знижується активність серцево-судинної, дихальної систем, систем травлення і виділення, зменшується обсяг циркулюючої крові, спостерігається надлишкове кровонаповнення легеневих судин, зменшується інтенсивність легеневого газообміну). Поряд зі зниженням у сні рівня обміну речовин активізуються процеси відновлення працездатності всіх клітин організму, інтенсивно йде їхнє розмноження, відбувається заміна білків.



З давніх часів люди не переставали дивуватися феноменові під назвою «сон». Філософ К.Юнг впевнений, що людські сновидіння передували навіть мові. Впродовж століть люди вивчали й трактували сни, намагалися використати їх інформацію у повсякденному житті. Про це свідчать численні дослідження. Антрополог і психоаналітик К. Стюарт вивчав племена сеної у Малайзії і виявив, що снам тут надавали великого значення: дітей змалечку вчили запам'ятовувати сни, розповідати їх дорослим і приймати відповідні рішення, носили одяг тих кольорів, які бачили уві сні.

Сучасні дослідження підтверджують зв'язок сновидінь зі станом здоров'я особи. Вперше таку залежність помітили ще лікарі Гіппократ та Гален, при цьому вони наголошували, що хвора людина бачить сни частіше, ніж здорова. Отже, за допомогою сновидінь можна вивчати людей з метою надання їм допомоги при різноманітних захворюваннях. Фройд називав сновидіння «королівським шляхом у підсвідомість».



Наші сновидіння є нібито продовженням реального життя. Вони тривають від 10 до 50 хвилин і поглинають близько 20% нічного спокою. За ніч людина бачить у середньому п'ять сновидінь, переважно запам'ятовує останнє

Іноді люди вживають снодійне, що скорочує фазу швидкого сну, яка, як ви вже переконалися, дуже важлива для подолання життєвих перешкод та й творчості, адже історії відомо чимало прикладів розв'язання проблем у сні, здійснення творчих відкриттів. Наприклад, сюжет твору «Горе з розуму» прийшов О. Грибоєдову уві сні, О.Пушкіну наснилася ідея «Пророка», Достоевському — тема «Підлітка». Вольтер склав уві сні одну з пісень «Генриади». Ч.Діккенс спочатку бачив своїх героїв уві сні, а потім уже творив. Р.Шуман, Г.Берліоз та Дж.Гартіні під час сну писали мелодії, хімік Ф.Кекуле відкрив формулу бензолу. Р.Стівенсон, який любив творити, лежачи в ліжку, іноді під час написання твору засинав. У сні він «додивлявся» незавершений сюжет і, прокинувшись, продовжував його. Філософ і психолог Т.Рібо вважав, що натхнення приходить іноді під час повного сну і будить сплячого.

Сновидіння являють собою регулярно виникаючі під час сну суб'єктивно пережиті уявлення, що супроводжуються зоровими образами.

Емоційне забарвлення і зміст сновидінь, ступінь участі людини у власних сновидіннях що пов'язують з інтенсивністю фізіологічних зрушень у швидкому сні. Для швидкого сну характерна відносно більш виражена активація кори головного мозку в правій півкулі. Очевидно, це є однією з причин переваги в сновидіннях просторово-образного мислення і своєрідної зміни свідомості. Так, як правило, людина не усвідомлює себе сплячою та такою, що бачить сновидіння. Її відображення реальності і самосвідомість порушені, у результаті чого відсутнє критичне відношення до сприйманого в сновидінні, навіть якщо воно алогічне чи нереальне. Людина відчуває себе у швидко мінливій обстановці, де очевидні просторово-тимчасові закономірності відсутні і можуть з'являтися події і люди з минулого. Але при цьому в сновидінні самооцінка й емоційне реагування зберігаються (почуття радості, страху, провини, сорому тощо).

Вважається, що сюжети сновидінь в образній, символічній формі відображають основні мотиви й установки людини. Переживання і запам'ятовування сновидінь знаходиться в залежності від особливостей особистості, емоційного і фізичного стану перед сном. Незважаючи на розмаїтість і фантастичність світу сновидінь, цей світ не містить нічого абсолютно нового. Картини сновидінь базуються на життєвому досвіді людини і переважно відображають події, що відбувалися з нею раніш. Згідно із З. Фрейдом, сновидіння містять не тільки явний і очевидний зміст, який

можна викласти в переказі, а й прихований, неявний, котрий неможливо усвідомити відразу. Передбачається, що однією з основних функцій сновидінь є емоційна стабілізація.

Сновидіння бачать по кілька разів за ніч абсолютно всі люди. Ті, хто вважає, що не бачить снів чи бачить їх дуже рідко, їх просто не пам'ятають. Фізіологічною основою сновидінь можна вважати фазу швидкого сну. Будь-яка людина, розбуджена у цей період, скаже, що бачила сновидіння і може розповісти його зміст. Ступінь емоційного забарвлення сновидінь пов'язаний з частотою серцевих скорочень і дихання, ступенем звуження судин і виразністю електричної активності шкіри в останні хвилини швидкого сну.

Дослідження показали, що людина бачить сновидіння і на стадії повільного сну. Але ці сновидіння більш реалістичні й не такі яскраві, фантастичні та емоційно забарвлені, як сновидіння у швидкому сні.

Раніше вважалося, що людина не може усвідомити себе такою, що бачить сновидіння, і вчиняти у ньому усвідомлені, вольові дії. Але наукові дослідження останніх десятиліть (С. Лабержа, Х. Рейнголда, П. Толі й ін.) показали, що при відповідному тренуванні практично кожний може навчитися входити в усвідомлене сновидіння. Можливо, що в наукових дослідженнях у даному напрямку криється серйозний потенціал подальшого вивчення людини, її творчого і особистісного розвитку.

Стародавні греки вважали, що вві сні можна довідатися про спосіб лікування хвороби. Щоб побачити такий цілющий сон, хворому дозволяли спати у храмі Ескулапа — бога медицини.



Фантастичні сні, як відомо з проведених досліджень, часто бачать мрійники, а також молоді люди, особливо з вразливою нервовою системою. Хоча, можливо, кожен з нас в той чи інший період життя бачив фантастичний сон. Без сумніву, сні можуть виходити за межі простору та часу. Шведський терапевт С. Вільманн абсолютно переконана, що під час сну свідомість покидає тіло, перебуваючи в іншому вимірі, поза часом і

простором, а після пробудження повертається. Таке твердження є дискусійним.

«**Сни в руку**». Пригадайте, що майже кожен з вас бачив уві сні щось таке, що незабаром збувалося, наприклад, наснилася бійка і щось до вас «прибилося» — приїхав гість, зустріли знайомого, отримали гроші та ін.

Віщі сни — це раціональне передбачення, видіння, в яких ми бачимо майбутнє. Такі сни допомагають нам не лише передбачити якусь ситуацію, але й при умінні проаналізувати її, «прочитати» сон, змінити щось у житті. Н.Ваттону, британському послу у Франції (XVI ст.), протягом трьох днів снівся один і той же сон: його улюблений небіж бере участь у злочинній змові з метою скинення з трону королеви. Ваттон зрозумів, що сон — віщий. Терміново написав королеві шифрованого листа з дивним проханням: помісти його небіжа у політичну в'язницю Тау ер. Через певний час була розкрита змова проти М. Тюдора, залишився живим лише небіж Ваттона, який зізнався дядькові, що дійсно брав участь у змові. Віщий сон і мудра рішучість Ваттона врятували йому життя.

Віщі сни досі залишаються таємницею для науки. Президент А.Лінкольн перед своєю загибеллю бачив дивний сон (за свідченням дружини): якось він задрімав у кабінеті Білого дому і приснилося йому, що хтось плаче за дверима. Він пішов на ці звуки й опинився у Західній залі. Там він побачив покійника, з яким усі прощалися. Лінкольн запитав у вартового, кого ховають, той відповів, що президента, який загинув від руки вбивці. Через кілька днів президента насправді вбили, і американці прощалися з ним саме в Західній залі.

В.Хурсенко, популярний український поет-пісняр, стверджує, що іноді бачить сни, які збуваються, але ці події відбуваються не з ним, а з іншими людьми, він є лише їх свідком. Причому здатність бачити такі сни у нього спадкова, оскільки подібне вже спостерігалось в їхньому роді.

Сновидіння, в яких люди переживають у всіх деталях частину свого майбутнього, називають **пре когнітивними**. Звичайно наші сновидіння відображають здебільшого те, що ми знаємо, про що пам'ятаємо, думаємо — тобто всю інформацію, одержану в процесі пізнання. Простежується зв'язок між рівнем інтелекту, культурою, ерудицією, творчою обдарованістю особистості та здібностями її мозку проектувати на екран не лише те, що пізнано, але й фрагменти майбутнього.

Журналіст і фізик Є.Цветков у книзі «Сонник» пише, що віщі сни приходять зрідка і не до всіх. Яка людина — такий у неї сон. Люди повинні ставитися до віщого сну як до дарунку долі. Значно більше шансів побачити віщий сон у того, хто має високу духовність. Очевидно, під час віщих снів людина нібито «підключається» до банку інформації Всесвіту.

Летаргічний сон може настати в зв'язку з певними відхиленнями у роботі мозку людини.

Гіпнотичний сон - це сон, у який людина впадає шляхом навіювання або самонавіювання (аутотренінгу).

Видатний американський вчений Е.Кейс (у США існує його фонд, який об'єднує багатьох лікарів і психологів) впадав у так званий гіпнотичний сон, під час якого диктував, яким чином можна вилікувати того чи іншого хворого. Хоча в стані спокою, бадьорості він стверджував, що не вмів лікувати, нічого не пам'ятає з того, що робить вві сні. Це явище відоме під назвою сомнамбулізм.

Сомнамбулізм — тимчасовий розлад свідомості, стан глибокого гіпнотичного сну, під час якого людина виконує автоматично різні несвідомі рухи, дії (ходить, блукає, пересуває предмети). Такий стан припиняється раптово, дії хворого не фіксуються у його пам'яті.

Не так давно світ дізнався про гіпнопедію.

***Гіпнопедія* - наука навчання вві сні**

Особливо популярним стало вивчення іноземних мов під час сну. Однак спостереження свідчать, що запам'ятовування відбувається перед засинанням і перед пробудженням. Отже, не варто спеціально порушувати властиві нам добові ритми. Нічний сон ніколи не можна замінити денним, вони різні за якістю.

Отже, сон — періодичний стан організму, під час якого ми не лише відновлюємо сили, а й вирішуємо життєво важливі проблеми, робимо відкриття, дізнаємось про майбутнє тощо. А тому важливо уникати недосипання, яке зумовлює роздратування, агресивність, а також знижує здатність зосереджуватися, орієнтуватися у будь-якій ситуації.

Кожний індивідуум має змогу забезпечити собі нормальний здоровий сон, уникнути безсоння, якщо: перед сном не перевтомлюється і не нервує або принаймні шляхом аутотренінгу знімає втому і заспокоюється (хоча приємна легка втома сприяє здоровому сну); лягає спати тоді, коли відчуває, що хоче спати, а це повинно бути в один і той же час, до півночі, оскільки доведено, що година до півночі замінює три години після півночі (вчені вважають, що після півночі відпочиває лише тіло, а душа — ні); не п'є після обіду каву та інші напої, збудливий ефект яких залишається протягом 8-12 годин після вживання; випиває на ніч чашку молока (воно містить хімічний елемент триптофан, який розслаблює, допомагає заснути); створює відповідні умови; у спальні має бути темно і прохолодно, повітря свіже, ліжко не дуже м'яке, під час сну ноги мають бути в теплі, шлунок — не

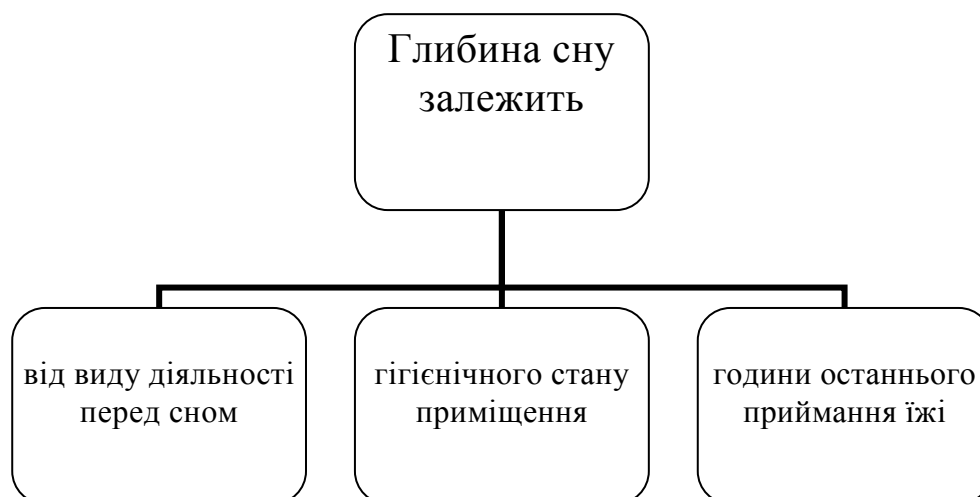
переобтяжений; спить головою на північ у цілковитій тиші, оскільки шум під час сну шкідливий для серця, кров'яних судин і нервової системи; ліжко призначене лише для сну (читаємо книги, вчимося й дивимося телевізор в інших кімнатах).

Гігієнічна організація сну

Сон — найбільш повноцінний відпочинок для організму. Під час сну в корі великих півкуль головного мозку та підкірці відбуваються складні фізіологічні і біохімічні процеси, одним з наслідків яких є виникнення та поширення гальмування. Кіркові клітини перестають сприймати подразники зовнішнього середовища, відновляються функціональні можливості нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. За останніми даними фізіологічної науки, сон є не тільки відпочинком, а й своєрідним активним станом, під час якого можлива переробка мозком сприйнятої інформації.

Позитивні зміни в функціональному стані організму відбуваються лише за умови достатньої тривалості та глибини сну, ритмічності засипання і прокидання

Поліфазний сон дітям дошкільного віку потрібний у зв'язку з підвищеною, порівняно з іншими віковими періодами, стомлюваністю нервової системи, що потребує повноцінного відпочинку через коротші проміжки часу. Для більш старших дітей денний сон не обов'язковий, але він потрібний дітям, які перенесли гострі або мають хронічні захворювання, швидко стомлюються під час праці. Найбільш корисний сон на відкритому повітрі.



Дуже корисна перед сном спокійна прогулянка (20—30 хв) з дорослими членами сім'ї, яку використовують для спілкування з дитиною. Неприпустимо, щоб незадовго до сну діти разом з дорослими дивилися телепередачі, читали захоплюючу художню літературу, що перезбуджує їхню нервову систему, утруднює засипання та призводить до неспокійного сну. Проміжок часу між вечерею і сном має становити не менш як 2 год.

Дитина повинна спати в добре провітреному приміщенні (при відкритому в будь-яку пору року вікні, фрамuzі або кватирці), Постіль обов'язково окрема, широка і досить жорстка, для того щоб запобігти вадам постави. Спати треба в просторій «нічній» одежі, яка не утруднює рухів і не забруднюється вдень. Неприпустимо, щоб в приміщенні для сну горіло світло

За допомогою методу актографії (запис рухів під час сну) доведено, що глибина сну залежить також від організації всього режиму дня. Недосипання може призвести до серйозних розладів здоров'я.

Недосипання, якщо воно навіть незначне, але часто повторюється, насамперед негативно позначається на функціональному стані кори головного мозку, серцево-судинної системи, знижує опірність організму проти втоми

Для ефективності сну має значення вміст кисню, вуглекислого газу, мікроорганізмів у повітрі, температура, вологість повітря, що покладені в основу санітарно-гігієнічних норм повітряно-теплого режиму, яких усі мають дотримуватися.

Нехтування санітарно-гігієнічними вимогами призводить до зниження опірності організму до несприятливих умов зовнішнього середовища. Саме тому обов'язковою гігієнічною вимогою є регулярне провітрювання спальних кімнат дитсадка та проведення вологого прибирання. Забезпечити вільний доступ свіжого повітря можна через відкриті вікна, кватирки, фрамуги, але з урахуванням пори року, стану погоди, сили вітру тощо. Під час сну дітей може проводитись загартування повітрям. За 30 хвилин до підйому дітей фрамуги або кватирки закривають. Наскрізне ж провітрювання проводять, коли діти перебувають на прогулянці, і триває воно близько 5-15 хвилин залежно від пори року. Також слід звертати увагу як одягнені діти, щоб уникнути перегрівання чи переохолодження.

Гігієністи пропонують такі норми сну.

Вік дитини	Тривалість сну	
	Ніч	День
1-3 р.	11-12 год.	3-5 год.
4-5р.	10-11 год.	2-3 год.
6-7р	9-10 год.	1,5 – 2 год.

Це найбільш доступні заходи, оскільки вони не потребують спеціальних часових і фізичних витрат, легкі в організації. Вони також є обов'язковим тлом для проведення повноцінного сну, чим значно підвищують його ефект.

Сон – запорука всебічного розвитку

Дошкільне дитинство – це особливий час людського життя, названий науковцями «періодом первинного фактичного становлення особистості» (О.Леонт'єв).

Педагогічне кредо:

Якщо є здоровий сон -

Буде красива і здорова людина,

Якщо є красива і здорова людина -

Буде гармонія в домі,

Якщо є гармонія в домі -

Буде порядок у нації,

Якщо є порядок у нації -

Буде красивим та здоровим світ.

Образні форми пізнання природного, предметного, соціального довкілля та власного «Я» розвиваються саме в перші роки життя у специфічних для цього періоду «дитячих» видах діяльності, які сприяють становленню в дошкільника орієнтовних, пошукових дій, збагачують його життєвий досвід, оснащують сенсорними еталонами, розвивають творчі здібності. Другим найважливішим здобутком дошкільного дитинства є прихильність до людей – спочатку рідних, близьких, а згодом до все ширшого кола дорослих та однолітків. Емоційна сприйнятливості дитини, її здатність розпізнавати почуття оточуючих людей, адекватно на них реагувати, співпереживати і співчувати, здійснювати елементарні моральні

вибори, розв'язувати нескладні життєві колізії, виступають запорукою чуйності як важливої базової якості особистості.

Здоровий сон набуває надзвичайно важливого значення не тільки для фізичного розвитку, а для розвитку усіх базових якостей особистості дошкільника

Зрозуміло, що оволодіння індивідуальним досвідом творчості неможливе без засвоєння знань та умінь, проте оволодіння ними не має для дитини особистісної значущості, якщо не забезпечене досвідом її творчості, до складу якого вона обов'язково вводить своє власне, притаманне тільки їй бачення світу. У процесі виховання й навчання важливо, щоб батьки та вихователі не долали життєвого досвіду, а створювали умови для реалізації активності дитини.

Сон є важливим джерелом пізнавальної активності зростаючої особистості, який забезпечує їй не лише засвоєння поставлених завдань, але і перетворення їх.

Всебічний розвиток дошкільників передбачає створення сприятливих умов, які поєднують у собі принципи індивідуальності й варіативності. Чим різноманітнішим буде розвивальне середовище, тим легше зростаючій особистості виявляти самостійність, пізнавальну активність, творчі здібності. Це саме, можна сказати і про сон...

На часі широке впровадження диференційованого підходу до відпочинку на зміну тезі «зовнішнє у внутрішнє» має прийти теза «зовнішнє через внутрішнє», яка відображає особистісну орієнтацію дошкільної освіти, враховує і поважає, за висловом М.Монтессорі, складну роботу дитини з внутрішнього самоствердження

Важливе виховне завдання педагога – звільнити емоційне життя дошкільнят і дати імпульс їхньому розвитку. Якщо дитина несприйнятлива, байдужа, емоційно сліпа, не вміє радіти, співчувати, вона деформована як особистість. Мудро робить вихователь, який проговорює разом з дітьми людські стани, настрої, бажання, наміри, навчає їх спостерігати за собою та іншими, стримувати свої негативні емоції, вчить дітей розслаблятися і відпочивати

Особистісно орієнтований підхід до дитини дошкільного віку передбачає психологізацію освіти, підвищення рівня психологічної грамотності педагога. Базовий Компонент дошкільної освіти, Базова програма «Я у світі» містять незвичні поняття: «простір-Я», «статева ідентифікація та диференціація», «адаптація», «ціннісне ставлення» тощо.

Педагог відповідальний і за психологічне благополуччя дитини. Він повинен зміцнювати захисні сили малюка і попереджати негативні впливи стресорів: шумів високої інтенсивності, жорсткої регламентації життя, надмірної інтелектуалізації, одноманітності життєвих вражень, різного роду утисків та ін. Призначення вихователя – пом'якшити зовнішні впливи, врівноважити життєві враження дитини, сприяти її нормальному самопочуттю. Професійна спроможність вихователя визначається здатністю педагога створювати допоміжні умови, полегшувати, а не утруднювати дитині складну внутрішню роботу з пристосування до складного і плінного життя.

Базовий Компонент ставить перед вихователями закладу дошкільної освіти стратегічне завдання: створення умов для повноцінного здорового відпочинку дитини, для повноцінного всебічного розвитку особистості.

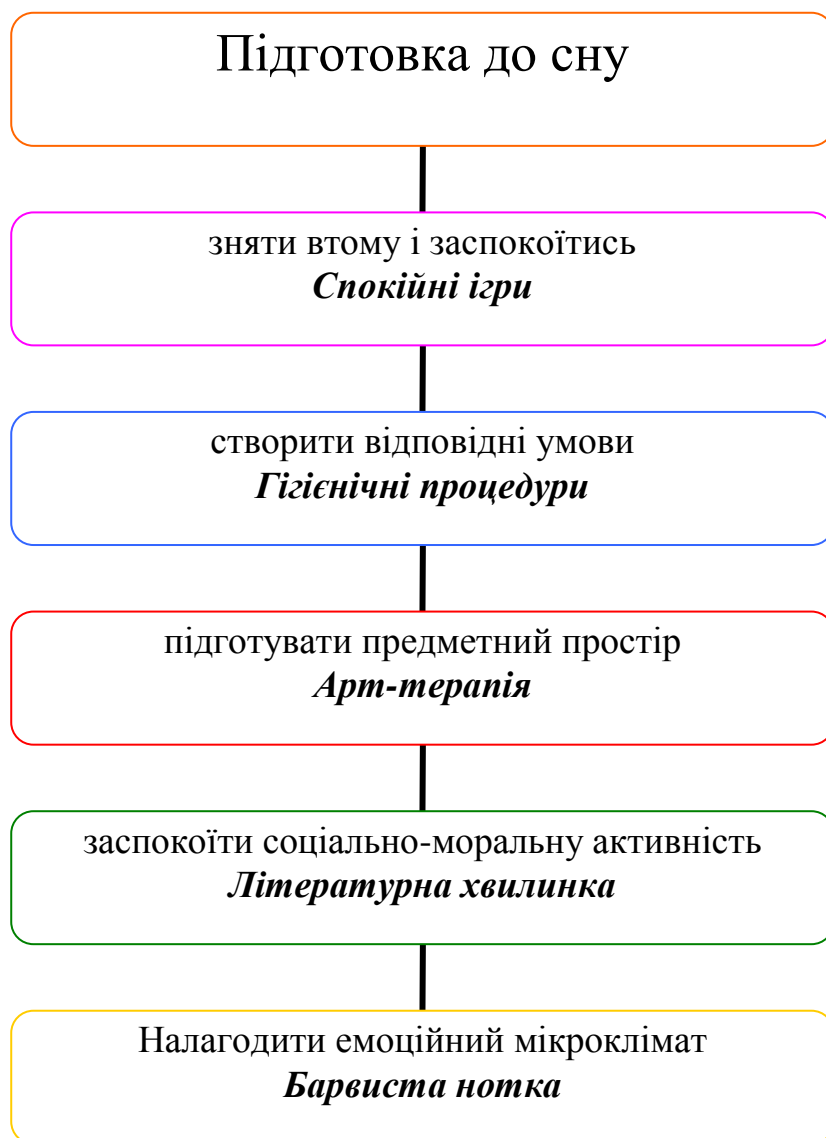
Освітні завдання, яким сприяє здоровий сон

<i>Завдання</i>	<i>Зміст</i>
Розвивальні	Збагачувати уявлення дитини про природу, предметний світ, людей та саму себе; сприяти формуванню наукової картини світу. Вдосконалювати вміння використовувати здобуті уявлення для подальшого розширення особистого досвіду; створювати сприятливі умови для підвищення самостійності кожного учня, вправляти у творчому експериментуванні, прояву віри у власні можливості. Підтримувати намагання дитини адекватно оцінювати свої досягнення в продуктивних видах діяльності, в повсякденному житті; розширювати ступені розвитку компетентності особистості

Виховні	Виховувати культуру дитячих бажань; сприяти становленню системи цінностей, позитивного ставлення до природи, культури, суспільства і держави, праці, людей, власного «я». Створювати умови для формування інтересів школярів; підтримувати реалізацію позитивних задумів і різних сферах життєдіяльності. Виховувати базові якості особистості; культуру поведінки; вправляти в моральному поведженні у природному, предметному та соціальному просторі.
Навчальні	Створювати сприятливі умови для закріплення, збагачення, розширення, систематизації знань з навчальних предметів. Вправляти у застосуванні теоретичних знань у реальному житті; вчити творчо ставитись до виконання завдань. Формувати організаційні (способи самоорганізації), загальнопізнавальні (спостереження, осмислення, порівняння), загально мовленнєві (фонетичні, орфографічні, лексичні, граматичні), математичні (аналіз, синтез, судження), контрольно-оцінні (самооцінка, самоаналіз, самоконтроль) навчальні уміння.

Сон в умовах закладу дошкільної освіти

В закладі дошкільної освіти режимний момент «сон» триває в залежності від вікової диференціації 2-3,5 год. Умовно цей період можна поділити на два блоки: до і після активного сну.



Блок1

Гра — основний вид діяльності у дитячому садку.

Граючись, ми пізнаємо світ, людей, розвиваємося, відпочиваємо. Звичайно, ми знайомі з різними видами ігор, але сьогодні поговоримо про ігри спокійного характеру та низької інтенсивності. Проводимо їх переважно із групою дітей, тому що саме колективні ігри здатні набагато краще розвинути не

тільки інтелектуальні здібності дитини, але й колективний дух, а також індивідуально.

Одним з елементів гри є правила. Вони визначаються завданням навчання та змістом гри і, у свою чергу, визначають характер та спосіб ігрових дій, організують і спрямовують поведінку дітей, взаємини між ними й вихователем. За допомогою правил він формує в дітей здатність орієнтуватися в обставинах, що змінюються, уміння стримувати безпосередні бажання, виявляти емоційно-вольове зусилля. У результаті цього розвивається здатність управляти своїми діями, співвідносити їх із діями інших гравців. Правила гри мають навчальний характер, а також організують та дисциплінують. Навчальні правила допомагають розкрити перед дітьми, що і як потрібно робити: вони співвідносяться з ігровими діями, підсилюють їхню роль, уточнюють спосіб виконання; організаційні — визначають порядок, послідовність та взаємини дітей у грі; дисциплінарні — попереджають про те, чого й чому не можна робити.

Результат спокійної гри — збалансування фізичного «я», розвиток позитивних емоцій, створення гарного настрою

Психогімнастика – комплекс вправ для
збереження психічного здоров'я

Завдання психогімнастики: збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття напруження; розвиток кращого розуміння себе та оточуючих; створення можливостей для самовираження особистості; діти краще передають свої думки, почуття, стан, настрій, фантазії через виразні рухи, мімічні та пантомімічні етюди; вправи та етюди допомагають нормалізувати поведінку дітей, навчати контролювати свої дії, розслаблятися; дошкільники навчаються спілкуватися, відтворювати емоційні стани, вчинки уявних героїв.

За основу психогімнастики покладено навчання дітей передавати свої думки, почуття, стан, настрій, фантазії через виразні рухи, мімічні та пантомімічні етюди (Базовий компонент дошкільної освіти).

У процесі оволодіння технікою виразних рухів діти вчаться розпізнавати відповідні почуття й емоційні стани оточуючих, називають їх словами і адекватно реагують на них. Розвиток емоційного словника, вміння усвідомити й висловити свої переживання запобігає виникненню в дітей емоційних проблем, нервового напруження.

У спеціальних етюдах діти тренують свою увагу, пам'ять, спостережливість, витримку, а також оволодівають моторним компонентом відповідних психічних станів (увага, зосередженість, розслабленість, гнів, страх). Можливість граючи, пережити ці стани, робить їх більш контрольованими, більш залежними від волі дитини.

Арт-терапія - метод навчання, виховання та зцілення за допомогою творчості, що застосовують у психотерапії

Говорячи про арт-терапію, найчастіше мають на увазі терапію художньою творчістю та музикою. Символічна мова образотворчого мистецтва - найадекватніша для вираження змісту невідомого. Арт-терапія пов'язана з розкриттям творчих здібностей і сутнісного потенціалу дитини, мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Це - інструмент для дослідження і гармонізації тих особливостей внутрішнього світу дитини, для вираження яких слова не підходять.

Арт-терапія - це засіб вільного самовираження і самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти те, що словами важко пояснити та оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього тощо. Це - час спілкування із собою, за який дитина здатна досягти самозцілення

Для зняття психічної напруги дитини дошкільного віку перед сном доцільно використовувати як процес споглядання творів образотворчого мистецтва та слухання музики. Це дає змогу зняти внутрішню напругу, розвиває здібність до спілкування з навколишнім світом, готує до відпочинку, забезпечує психологічну атмосферу. Як відзначив П. Чайковський: «Де слова безсилі, там красномовно промовляє мистецтво».

За допомогою органів чуття відбуваються не тільки відображення й ставлення людини до середовища, вплив навколишнього середовища призводить до зміни комплексності відображення органами чуттів - від емоцій і настроїв до мотивів діяльності, прагнень, ціннісних орієнтацій, вчинків, волевиявлення.

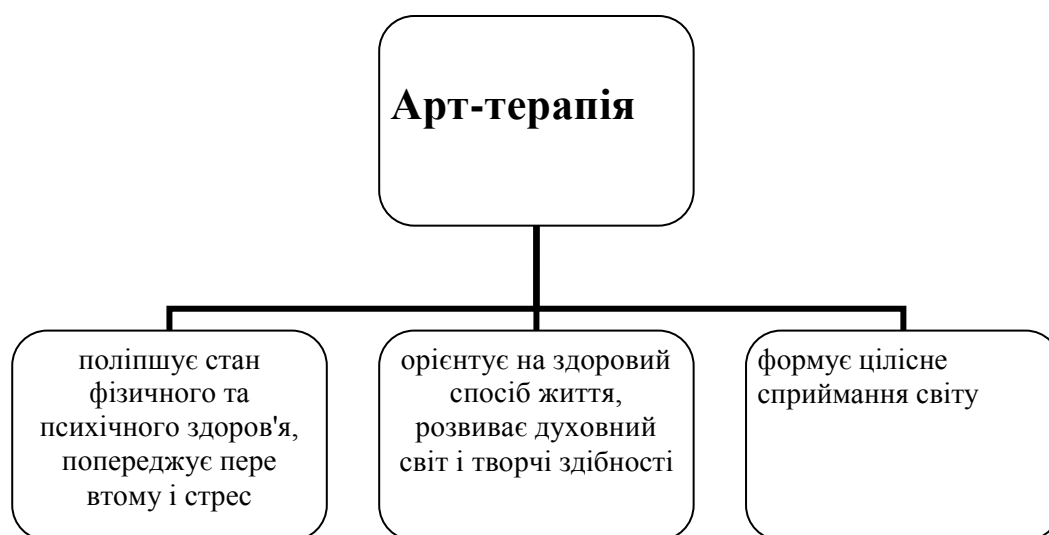
Рівень розумової праці людини залежить від характеристики емоційного стану. Емоції, в міру розвитку свідомості, "відходять" на другий план, захоплюючи у сферу впливу тільки підкірку, тобто глибинні рівні підсвідомості. Звідси випливає, що роль емоцій у свідомості другорядна, однак у ситуаціях напруження емоції спрацьовують першими і ніби самі собою. Таким чином, емоції не тільки впливають на психіку та пов'язані з пізнавальними процесами, а й є їх обов'язковими регуляторами, зливаються з ними, здійснюючи оціночну та регуляторну функцію в суб'єктивному ставленні людини до дійсності

Мистецтво було і залишається джерелом насолоди й засобом самовираження. Воно завжди мало велике значення і для розвитку духовної

культури особистості. Проте лікування за допомогою мистецтва - феномен порівняно новий, а навчання за допомогою мистецтва — ще новіший. Музику здавна застосовували у медицині, й музикотерапія має глибоке коріння. Людина інтуїтивно відчувала в музиці велику оздоровчу силу, ще не вміючи пояснити цього.

Цілком закономірною є зростаюча тенденція впровадження музики у навчально-виховний процес. Музика розвиває здатність дитини слухати й аналізувати, активно впливає на її настрій, сприяє формуванню мови і психіки. Учені довели, що на організм людини сильніший фізіологічний вплив мають добре відома класична музика і народні мелодії. Більшість музичних творів великих майстрів підкоряються суворій математичній логіці, тобто однаковому відношенню кількості довгих і коротких повторів.

Сприймаючи музичний твір, слухач завжди створює в уяві музичну структуру, яка розгортається паралельно і в основі якої - механізми ви-переджувального відображення, тоді кожного нового стимулу не тільки очікують, а він активно запрошується ззовні. Співвідношення очікуваного з реальним розвитком музичної фрази, на думку В. Лобзина і М. Решетникова, і створюють те прекрасне відчуття задоволення, котре зазвичай називають естетичним сприйняттям.



У наші дні арт-терапію застосовують у практично всіх країнах Західної Європи. Психологи вважають її способом лікування таких психоневротичних розладів, як порушення самосприйняття, неадекватні реакції на переживання, неврози, депресії, істерії, нав'язливі стани, дефекти інтелектуального, емоційного та фізичного розвитку.

Арт-терапія є ідеальною платформою і для розвитку всіх органів чуття, пам'яті, уваги, волі, а також базою для формування культурно-естетичного

сприйняття свого та інших народів. Вона - природна система, базована на засадах, котрі створили наші предки, що забезпечує здорову взаємодію людини з навколишнім світом, людьми та зі собою.

Останнім часом в арт-терапевтичному середовищі особливо популярним є так званий інтегративний підхід у терапії, коли для саморозвитку та пізнання секретів власної особистості або для досягнення конкретних психотерапевтичних цілей використовують образотворче мистецтво, театр, танець і музику.

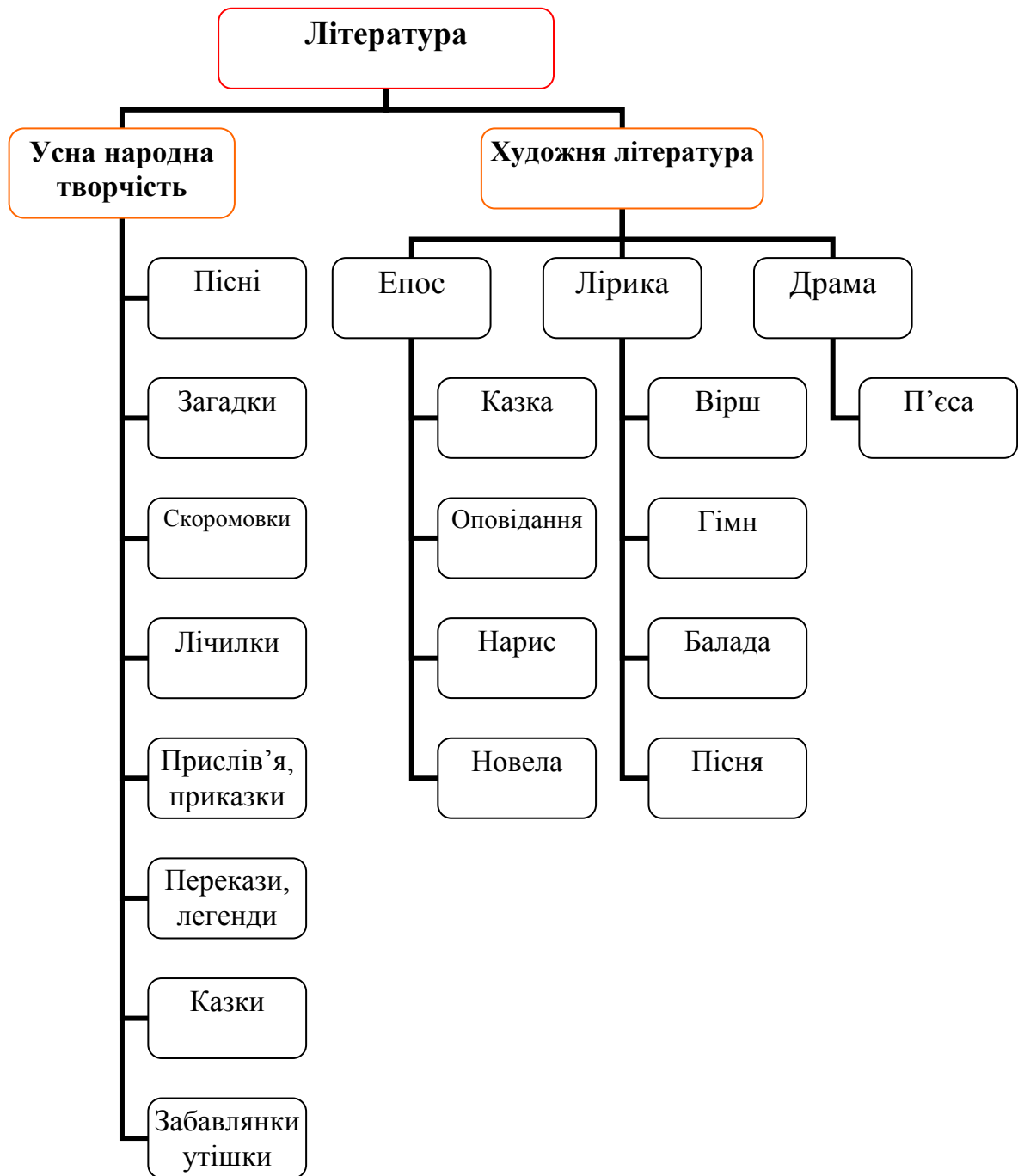
Відомо, що кожне наше переживання, кожне життєве явище реєструється і запам'ятовується у мозку як певні зміни в структурі нервових клітин. Кожне життєве явище таким чином залишає в корі головного мозку своєрідний нейронний слід, створенню якого відповідає та чи інша комбінація ритмів-біотоків мозку. Якщо при прослуховуванні музичного твору викликані ним ритми біотоків за характером хвилі - її частотою й амплітудою будуть схожими з ритмами біотоків, пов'язаних із будь-яким життєвим переживанням, то активізуються відповідні ланки нейронних зв'язків, виникне асоціативне згадування, котре зіллється з переживанням музики, що сприймається в даний момент.

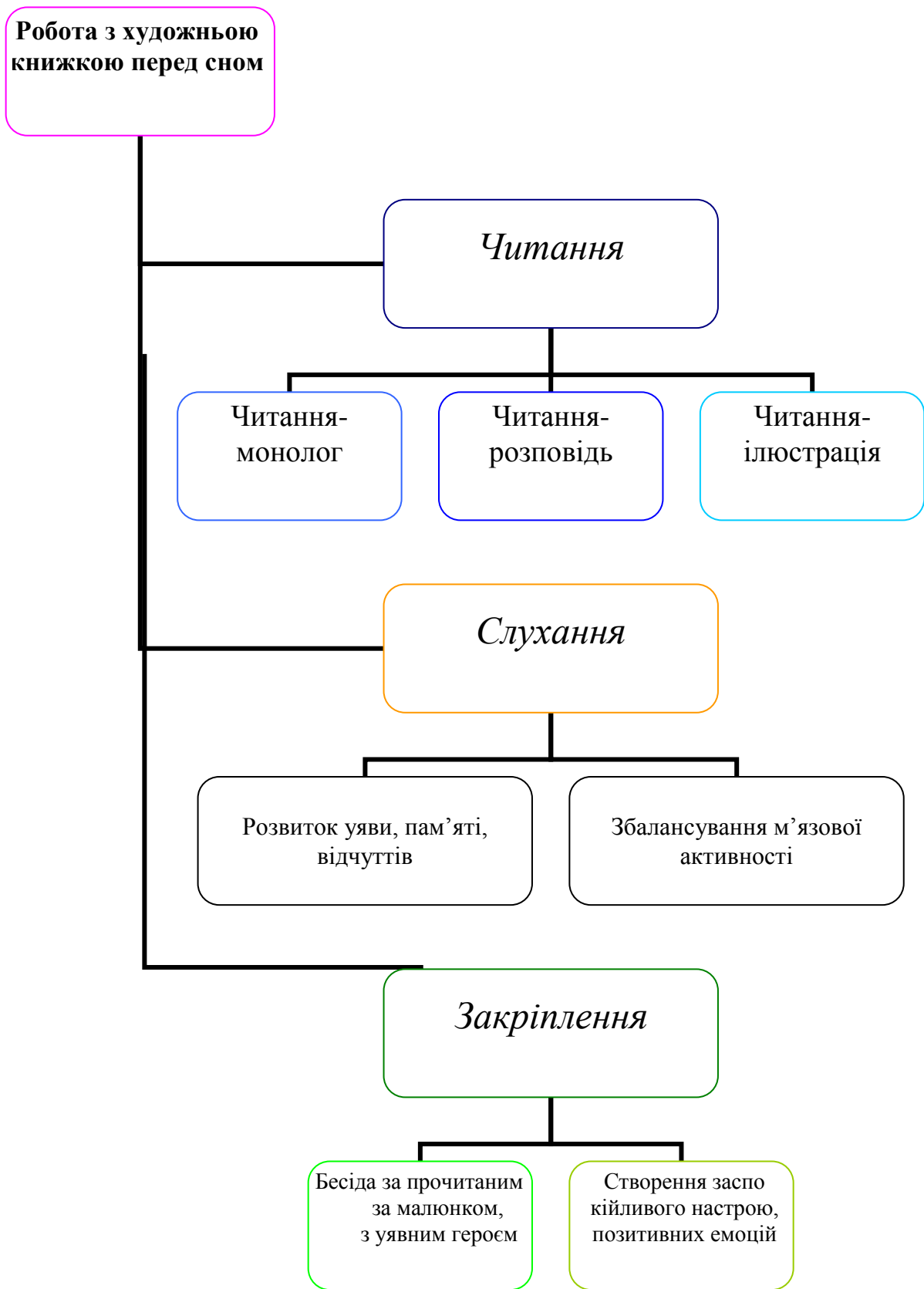
Оскільки характер реакції нав'язування ритму в значному ступені залежить від особливостей вищої нервової діяльності людини, а саме такого провідного показника, яким є параметр "сила-слабкість" нервової системи, то і сприйняття музики обумовлено тими самими ж психологічними особливостями слухача. Є зворотна залежність між силою нервової системи та її чутливістю. Варто пам'ятати: що слабша нервова система, то вища її чутливість.

У дошкільному навчальному закладі перед сном практикується використання такого прийому як слухання. Тривалість такої оздоровчолікувальної паузи спочатку 3-5 хвилини, а потім її можна продовжити до 10 хвилин. Використання різних методів і прийомів слухання музики повинно відштовхуватись від жанрових ознак музичного твору, від рівня музичної сформованості

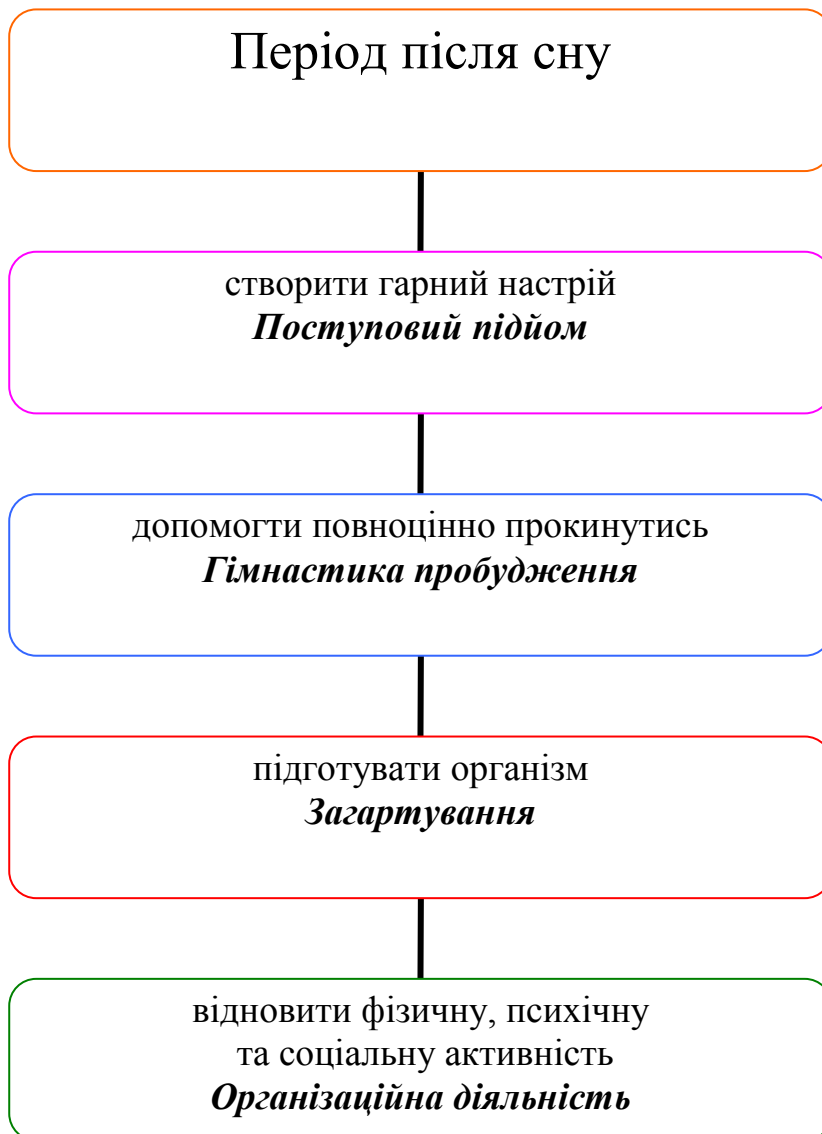
Важливим джерелом розвитку особистості є твори художньої літератури й усної народної творчості. Саме вони супроводжують людину з перших років її життя. Виховна, пізнавальна й естетична значущість фольклору та художньої літератури величезна, бо вони розвивають вміння тонко відчувати художню форму, мелодику і ритм рідної мови.

Варто також синтезувати образотворче мистецтво, літературну діяльність і музику не порушивши при цьому так зване «відчуття тиші»



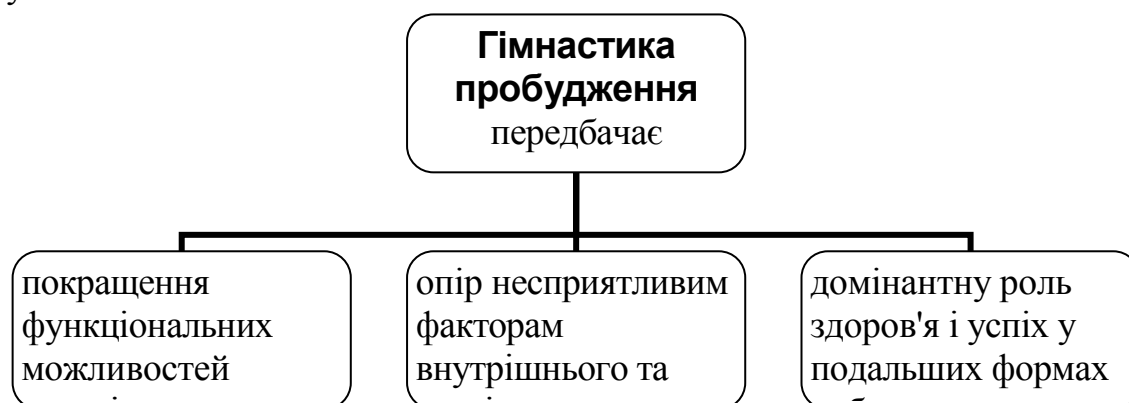


Впровадження арт-терапії в режимний момент «сон» допомагає дитині легше адаптуватися до умов відпочинку у приміщенні ДНЗ



Блок 2

Гімнастика пробудження - невідемна ланка *фізичного розвитку* дітей. Її місце - у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності.



Загартування є важливою формою оздоровчої роботи як надійний засіб зміцнення здоров'я, попередження застудних захворювань, загартування волі. Важливо розуміти принципи загартування, механізми та доцільність їх

використання в роботі з дітьми залежно від стану їхнього здоров'я та умов дитсадка.

У медицині загартування розглядається як підвищення опірності організму до несприятливої дії низки чинників навколишнього середовища (наприклад, до низької і високої температур тощо) шляхом систематичного дозованого впливу цих чинників на організм.

Знаний науковець і практик В.Шишкіна зазначає, що в поняття «загартування» входить не ліквідація негативних зовнішніх впливів, а штучне їх створення (свідомо та з певним дозуванням) з метою "привчити" організм реагувати на них певним чином і паралізувати їхній шкідливий вплив.

Людський організм постійно піддається впливам зовнішнього середовища. У процесі його пристосування до них важливу роль відіграє здатність до терморегуляції, тобто підтримання відносно стійкої температури тіла за рахунок збільшення чи зменшення кількості крові, яка приливає до шкіри. Більший чи менший притік крові до шкіри визначає здатність капілярів шкіри звужуватися чи розширюватися, у відповідь на подразники (тепло чи холод) із центральної нервової системи до капілярів шкіри надходять відповідні імпульси. Внаслідок цього збільшується (чи зменшується) її наповнення кров'ю, тобто тепловіддача: тіло віддає більше (чи менше) тепла в навколишнє середовище.

В основі загартування лежить тренування механізмів пристосування до змін температури, рівня вологості, сонячного випромінювання, фізичного навантаження.

Метою загартування дітей дошкільного віку є вироблення здатності організму пристосовуватися до певних умов зовнішнього середовища за рахунок багаторазового повторення впливів того чи іншого чинника і поступового збільшення його дозування.

Загартування — складне явище, під час якого відбувається вплив на організм і відповідь організму на цей вплив, оскільки в такому зворотному механізмі бере участь уся система регулювання життєвих процесів: нервова система, залози внутрішньої секреції, що виділяють хімічні речовини, клітини тіла.

У процесі загартування в дитячому організмі відбуваються значні зміни внаслідок того, що клітини шкіри й нервові центри "навчаються" швидше і більш злагоджено реагувати на зміни, які відбуваються в навколишньому середовищі. Розширення і скорочення кровоносних судин відбувається економніше і швидше. Під впливом загартування дитина стає менш вразливою і більш стійкою до різких змін температури. У процесі багаторазового систематичного впливу чинників зовнішнього середовища в

реакцію вступають спочатку вже наявні механізми адаптування, а потім виникають нові, складніші.

Принципи загартування

1. Принцип систематичного проведення загартувальних процедур. Загартувальні процедури, які регулярно, в певній послідовності повторюються, сприятимуть виробленню швидкої реакції кровоносних судин на вплив холоду чи тепла. Перерва в загартуванні вже за 1-2 місяці значно знижує набуту організмом стійкість до негативних впливів зовнішнього середовища.

2. Принцип поступового збільшення дозування подразника передбачає щоразові мінімальні зміни в організмі під впливом загартувальних процедур

3. Принцип комплексного впливу загартувальних процедур передбачає поєднання повітряних ванн з фізичними вправами, оскільки рухи потребують глибокого дихання, що сприяє збільшенню площі слизових оболонок внаслідок дії на них повітря. Під час виконання рухів збільшується кількість утвореного тепла, яке перешкоджає переохолодженню організму в прохолодну погоду.

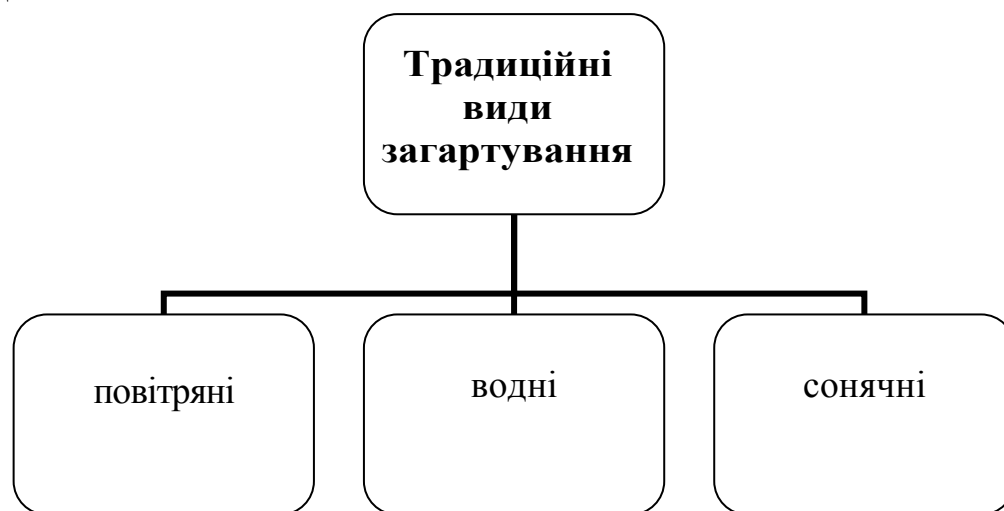
4. Принцип врахування індивідуальних особливостей дитини. Перш ніж починати загартувальні процедури, треба проаналізувати вік, стан здоров'я, фізичного розвитку, особливості нервової системи вихованців і залежно від цих даних планувати процедури.

Загартувальні процедури підвищують ефективність усіх форм роботи, в тому числі і сон. Загартування доцільно розпочинати в теплу пору року. Дітей слід поділити на підгрупи: перша — здорові діти, які раніше загартовувалися; друга — здорові діти, які раніше не загартовувалися або мають функціональні відхилення; третя — діти, які мають хронічні захворювання чи тривалий час хворіли.

У процесі загартування (але не раніше, ніж за 2 місяці після його початку) дітей можна переводити з однієї підгрупи в іншу. Для дітей

другої та третьої підгруп кінцева температура води під час водних процедур і повітря у приміщенні може бути на 1-3°C вищою, ніж для дітей, які раніше загартовувалися.

Загартувальні процедури треба проводити в комплексі, адже одинична процедура не може забезпечити повноцінне загартування. Також необхідно чітко визначити місце і час їх проведення в режимі дня.



Серед традиційних способів *загартування водою* — місцеві та загальні водні процедури: обливання окремих частин тіла, сухе та вологе обтирання по пояс, загальне вологе обтирання, загальне обливання.

Зауважимо, що поділ загартувальних процедур на повітряні, водні, сонячні є дещо умовним, оскільки використання одного методу найчастіше взаємопов'язане з іншим, тому найдоцільнішим є комплексне їх використання.

До традиційних заходів *загартування повітрям* належать такі форми роботи, як: ранкова зустріч дітей, ранкова гімнастика та фізкультурні заняття на свіжому повітрі, рухливі ігри, фізкультурні розваги, Дні здоров'я, піші переходи тощо. Саме літній період, коли діти найдовше перебувають на свіжому повітрі, є початковим етапом річного загартування.

Серед традиційних процедур загартування повітрям у приміщенні — повітряні ванни в спокої та в русі. Суттєвим елементом, покладеним в основу цієї процедури, є поєднання холоду та м'язової активності.

Повітряні ванни в русі проводять у приміщенні при поступовому дозованому зниженні температури повітря (через день-два) і поступовому полегшенні одягу дітей під час приймання ванн. Така процедура відрізняється від звичайного перебування дітей на свіжому повітрі та виконання ними фізичних вправ:

впливу холодого подразника підлягає значно більша поверхня шкіри, температуру та одяг дітей може контролювати сам вихователь, у приміщенні є більше умов для виконання різноманітних фізичних вправ (різні вихідні

положення, фізкультурне обладнання та інвентар). В прохолодну пору року зниження температури досягається регулюванням часу, відведеного на провітрювання. Важливо пам'ятати, що в перший день зниження температури ця процедура скорочується у часі, в наступні дні — подовжується. Повітряні ванни в русі проводять після денного сну. Таке загартування повітрям доцільно проводити через день.

Ходьба *босоніж* — поширена загартувальна процедура, її доцільно починати проводити в приміщенні вранці та є другу половину дня упродовж 10-15 хвилин. Спочатку діти ходять у шкарпетках, потім — босоніж. Після того, як тривалість ходьби босоніж в приміщенні, збільшуючись щодня на 5 хвилин, досягне 1 годілки, в теплу пору року мапюкдл зможуть ходи^{ТМ} босоніж, по землі, піску, траві'.

Повітряні ванни в спокої можна проводити ПІСЛЯ денного сну таким чином: діти знімають піжами й залишаються в ліжках в трусиках протягом 4-6 хвилин: 2-3 хвилини лежать на спині, потім — на животі. Температуру повітря знижують від 19⁰С до 16-15⁰С за місяць. Під час проведення повітряних ванн у спокої фрамуги мають бути відкритими.

Щоденне перебування дітей на свіжому повітрі передбачає і *загартування сонцем*. Важливо пам'ятати, що діти можуть перебувати під прямими сонячними променями до 4-5 хвилин упродовж дня. Під час перебування на сонці на голові в дітей обов'язково мають бути панамки. Найкориснішими є не прямі промені, а їхні відблиски, які досягають дітей навіть у тіні. Прогулянка в сонячні дні має відбуватися в затінених місцях. Тоді панамки можна зняти, щоб голова не пітніла.

Серед традиційних способів *загартування водою* — місцеві та загальні водні процедури: обливання окремих частин тіла, вологе обтирання до пояса, загальне вологе обтирання, загальне обливання. Ці заходи потребують відповідних умов, чіткого контролю з боку медсестри, визначеного місця в режимі дня, оскільки побудовані на поступовому дозованому зниженні температури води. Загартування водою починають з **обтирання**. *Сухе обтирання* рукавичкою рук, ніг, грудей, живота, спини проводиться до почервоніння шкіри. Воно може застосовуватись і як повноцінна загартувальна процедура, і як тренування перед вологим обтиранням, яке можна починати вже за тиждень. *Вологе обтирання по пояс*, в свою чергу, є перехідним етапом від місцевих водних процедур до загальних обтирань чи обливань. *Загальне вологе обтирання* передбачає обтирання в такій послідовності: руки, ноги, груди, живіт, спина (тривалість— 1-2 хвилини).

Обливання стіп ніг рекомендують проводити після прогулянки або ввечері за годину до сну (тривалість — 15-20 секунд). Початкова температура води становить 30⁰С, а через один-два дні знижується на один-два градуси (до

16-14⁰С за 7-10 днів). Звертайте увагу, щоб до і після процедури ноги в дітей обов'язково були теплими, інакше їх треба зігріти розтиранням чи обливанням теплою водою.

Обливання ніг повністю проводять улітку після прогулянки, в осінньо-зимовий період — після денного сну {тривалість — від 1 до 10 хвилин за умови щоден-ного подовження процедури). Початкова температура води становить 28-30⁰С, а через кожні три дні знижується на один градус (до 10-14⁰С за два місяці).

Ножні ванни є наступними за силою дії процедури з аналогічною амплітудою температур (проводяться переважно перед сном). Зануривши ніжки у воду, діти мають постійно рухати ними, переступати у воді з однієї ноги на іншу, тупотіти у воді, рухати пальчиками ніг. Для більшого оздоровчого впливу дно ємкості з водою засипають морською галькою, що забезпечує гідрорефлексотерапевтичний ефект.

Контрастне обливання ніг проводиться таким чином: упродовж 10-15 секунд ноги дитини по чергово обливають прохолодною (18⁰С) і теплою (35-36⁰С) водою, закінчуючи, як правило, холодною.

Контрастні ножні ванни — це по чергове занурення ніг у воду, температура якої 37⁰С в одній посудині (на 30 секунд) та 20⁰С в іншій (на 15 секунд). Через кожні 7-10 днів температуру і гарячої, і холодної води змінюють на 1 -2⁰С. Таким чином, доводять температуру гарячої води до 40-42 °С, а холодної — до 15⁰С. На початковому етапі під час виконання процедури діти мають зробити 4-5 змін гарячої і холодної води, потім 6-8, завжди завершуючи холодною водою.

Обливання ніг, ножні ванни можна поєднати з гігієнічними процедурами миття ніг перед сном, хоча місце в режимі дня для проведення таких водних процедур не є принциповим. Важливо, щоб вони проводилися регулярно щодня в одних і тих самих умовах у певний час.

Загальне обливання доцільніше проводити влітку, та можна й в осінньо-зимовий період, але за відповідних умов. Температура повітря у приміщенні має бути 23⁰С, вихідна температура води — 34-35 ⁰С, кінцева — 22-24⁰С (через кожні 3-4 дні температуру води слід знижувати на 2⁰С). На кожну дитину використовують 1,5-2 літри води, не обливаючи голову. Тривалість обливання — 20-40 секунд. Загальне обливання доцільно проводити після першої прогулянки перед обідом.



До нетрадиційних загартувальних заходів належать: методи екстремальних впливів; обливання холодною водою, ходіння босоніж по снігу, холодний душ; сон у спальних мішках на веранді; сольові кімнати; ходіння босоніж по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав; ходьба по глиці, полоскання горла холодною водою з додаванням різноманітних трав тощо. Вони вводяться до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників здоров'я і самопочуття дітей. Такі **методи екстремальних впливів**, як: *обливання холодною водою на повітрі, ходьба чи біг по снігу босоніж, холодний душ* — мають проводитися, безумовно, за принципом поступовості та систематичності. Наприклад, температура води холодного душу на початку загартування має бути 30-32°C, тривалість процедури — 1 хвилина. Далі температуру слід знижувати на 1 °С через кожні 3-4 дні, а тривалість процедури подовжувати до 2 хвилин.

Денний сон на свіжому повітрі упродовж року — один з видів нетрадиційного загартування повітрям. Ця процедура передбачає сон на веранді у спальних мішках (або без них, залежно від погоди). Денний сон на свіжому повітрі корисний для заспокоєння центральної нервової системи під впливом слабких, одноманітних подразників: температури та руху повітря. Ці подразники діють на дуже чутливі до тактильних подразнень частини обличчя — лоб, очі, рот. Діти швидко засинають і мають глибокий сон.

Соляну кімнату можна облаштувати в невеликій кімнаті, засипавши підлогу 10-сантиметровим шаром кухонної солі та розбризкавши на неї трохи йоду. Там дітки ходять босоніж, роблять зарядку, набирають у долоні сіль, розтирають її і вдихають. При вдиханні розпорошеної в повітрі солі та йоду за 5-7 хвилин у роті з'являється солоний присмак, у носі пощипує. Таким чином, подразнюються всі рецептори шкіри та слизові оболонки носа й рота. Сіль має

бактерицидні і протизапальні властивості. Процедуру виконують щодня після сну протягом десяти днів, потім роблять перерву на 10 діб.

Ходьба по вологих килимках, просочених розчином морської солі, йоду, відварами трав, ходьба по глиці проводяться у приміщенні. Ця процедура є ефективною завдяки тому, що при ходьбі стопа розминається, зігрівається, збільшується прилив крові до неї, подразнюється багато нервових закінчень на ній, що забезпечує краще проникнення корисних елементів в пори до нервових закінчень і у кров.

Проста, доступна й ефективна процедура нетрадиційного загартування — **полоскання горла прохолодною водою**. Вихідна температура води — 25-30 °С. Спочатку слід полоскати горло прохолодною водою та проводити обтирання шиї (в ранкові години або вдома перед сном). Температуру води можна знижувати щотижня на 1 °С, а частоту проведення процедури збільшувати від 1-2 до 5 разів на день через 2-3 тижні. Якщо полоскання горла відбувається водою з додаванням відповідних трав або солі, то це посилить загартувальний ефект. Якщо ж дитина ще не вміє полоскати ротик, то вона може просто набрати в рот розчин солі (одна чайна ложечка на склянку води), після чого сіль швидко всмоктується в слизову оболонку ротової порожнини, чим добре впливає на ясна, підвищує захисні сили організму.

У зимову морозну пору треба вчити дітей дихати лише носом, а якщо вже трапилось вдихнути через рот, то можна захистити горло й мигдалини від прямого холодного повітря таким чином. Кінчик язика треба притиснути до внутрішньої поверхні верхніх зубів. Під час вдиху холодне повітря буде «обтікати» язик і трохи зігріватися (від язика та щік); таким чином, зменшиться охолодження горла.

Останнім часом стало модно облаштовувати **сауну** в дитсадках з метою лікування й оздоровлення. Але організація таких процедур має відбуватися лише під контролем медиків, і при її проведенні треба обов'язково дотримуватись вимог до температури та вологості, адже занадто висока температура в сауні буде значним навантаженням на серцево-судинну систему малюків.

Отже, кожен дошкільний навчальний заклад обирає собі той вид заходів, який більше відповідав його умовам, але найпростіші загартувальні процедури засобами природи мають знайти відображення в усіх режимних процесах життєдіяльності дітей і формах роботи з фізичного виховання. Прості і доступні загартувальні процедури, що проводяться систематично у певний час і в тих самих умовах, будуть найбільш ефективними за рахунок появи та закріплення в дітей умовних зв'язків.

Загартування в дошкільному закладі — це система загартувальних процедур у режимі дня, а не поодинокі заходи. Їх

організація — справа відповідальна, адже загартування треба проводити з великою обережністю, старанністю, під пильним контролем медиків, встановлюючи індивідуальні дозування для кожної дитини, враховуючи її настрій, емоційних стан, бажання виконувати ту чи іншу процедуру.

Г. Сперанський зазначав, що методи і способи загартування мають бути різними для різних дітей. Одних привчають до низьких температур відразу, інших — поступово. Для одних малят загартування стає засобом зміцнення здоров'я, для інших — іще й лікуванням. Але для всіх без винятку воно має поєднуватися з правильним режимом дня, зміцненням нервової системи, від якої у значній мірі залежить те, як організм дитини в подальшому житті реагуватиме на зміни зовнішнього середовища.

Сучасні фізіологи, лікарі, педагоги, практики вважають, що такі *природні методи загартування*, як тривале перебування на свіжому повітрі, умивання і обливання ніг, полегшений одяг, ходьба босоніж та інші є найбільш доцільними в режимі дошкільного закладу. Адже ці процедури, хоч і слабкі, але часто повторювані протягом дня, мають більший загартувальний ефект, ніж сильні, разові. Водночас свіже зволожене повітря і чистота в групі — запорука ефективності усієї оздоровчої роботи, бо якщо не дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, ніякі спеціальні процедури не дадуть оздоровчого ефекту.

Саме такі природні методи загартування, які доступні кожній дитині, незалежно від стану її здоров'я та фізичного розвитку, які не вимагають спеціального обладнання, великих зусиль та часових витрат і органічно вписуються в режим дня, повинні бути основними в дошкільному закладі





Співанки-колисанки

ОЙ ТИ, КОТЕ ЧОРНИЙ

Ой ти, коте чорний,

Та сідай у човен,

Та поїдем на лужок,

Та наламнем квіточок,

Та забавим діточок.

ПОВІШУ Я КОЛИСОНЬКУ

Повішу я колисоньку

На зеленім явороньку,

Буде вітрець повівати,

А дитина буде спати.

КОЛИСКОВА ВІД ГОРОБЧИКА

Горобець приніс пір'їнку

Гороб'ятам на перинку,

Потім став їх колисати

Ніжну пісеньку співати:

Ців, ців, ців, ців,

Ців, ців, ців!

Для маленьких горобців.

Засинайте, милі дітки,

Набирайтесь швидше сили.

Завтра будемо літати,

Разом зернятка збирати.

- Ців, ців, ців, ців,

Ців, ців, ців!

Спіть, маленькі горобці.

ЗАКОЛИШУ ДИТИНОНЬКУ

Ой ходила журавочка

Та й по комишу,

А я свою дитиноньку

Та й заколишу.

Ой ну люлі, люлі!

ОЙ ТИ, КОТЕ, РЯБКУ

Ой ну, коте рябку,

Скопай мамі грядку,

Малу-невеличку,

Як із рукавичку.

Ми посієм маку,

Та ще й пастернаку,

Та насадим квіточок

Забавляти діточок.

В нас дітки маленькі,

Блок 2

Гімнастика пробудження Комплекс «Усмішка»

«Подивіться в очі». В.п. - лежачи на спині одне до одного ногами, руки уздовж тулуба. 1 – підняти голову, подивитися одне одному в очі(видих), 2 - в.п.,(вдих).

«Заховалися одне від одного». В.п. - лежачи на спині одне до одного ногами, руки під головою. 1 - зігнути ноги в колінах; 2 - в.п.

«Пошукали один одного». В.п. - те саме, ноги в колінах зігнути, руки розведені в боки. 1 - покласти коліна на ліжко (видих), поворот голови вправо. 2 - в.п., (вдих); 3 - 4 - те саме вліво.

«Зустріч». В.п. - лежачи на спині, руки уздовж тулуба перекачування вліво (вправо).

«Їдемо на велосипеді». В.п. - те саме. Поперемінне згинання і випрямлення то лівої, то правої ноги.

«Тягнемось до сонця». В.п. - стоячи на колінах, руки опущені. 1 - 2 - підняти руки через сторони вгору, потягнутися. 3 - 4 - в.п.

«Усмішка». Встати, усміхнутися одне одному.

«Зайчатка»

Під легку музику діти прокидаються від сну.

Вихователь говорить:

Доки ви спали, до нас у гості прибігли зайчатка. Візьміть кожен свого зайчика і посадить на животик. Діти виконують рухи з уявними іграшками.

«Привітайтеся із зайчиком». - нахил голови вперед з в.п. - лежачи на спині.

«Підніміть зайчаток високо». З в.п. - лежачи на спині діти піднімають руки з уявними зайчиками вгору, опускають їх.

«Покладіть зайчиків біля себе». В.п. - те саме. Перекати тулуба вліво - вправо так, щоб торкнутися уявним зайчиком ліжка.

«Посадіть зайчика на пальці ніг». В.п. - лежачи на спині, руки на животі тримають уявного зайчика. 1 - піднятися, нахилитися вперед, торкнутися руками пальців ніг (видих); 2 - в в.п. (вдих).

«Покатайте зайчика». В.п. - сидячи, руки на колінах, ноги прямі. Ходьба на стегнах до кінця ліжка іназад

«Веселий листочок»

Вихователь: Жив собі на дереві листочок. Улітку він був дуже веселий.

Одного ранку, коли настала осінь, листочок упав з дерева і опинився на землі. Під час свого «польоту» від несподіваного падіння він заплющив очі. Коли приземлився, то вирішив розплющити очі.

1. В.п. - лежачи на спині розплющувати і заплющувати очі. Повторити 5-6 разів.

Вихователь: Тоді листочок потягнувся, тому що в нього заболіла спина.

2. В.п. - лежачи на спині потягнутися. Повторити 3-4 рази. вихователь; Тепер листочок зовсім прокинувся і вирішив поглянути, куди це він «приземлився».

3. В.п. - лежачи на животі руки вздовж тулуба. Прогинання тулуба. Повторити 5-6 разів.

Вихователь: і раптом листочку захотілося стати пташечкою.

4. В.п. - лежачи на животі руки вздовж тулуба. Прогинання тулуба із синхронним підведенням ноги вгору і розведенням рук урізнобіч (почергово ліва і права нога). Повторити 3-4 рази.

Вихователь: А потім листочок уявив себе метеликом, що пурхає з квітки на квітку.

5. В.п. - лежачи на спині руки схрещені на грудях. Розведення рук у сторони. Повторити 5-6 разів.

Вихователь: Листочок закінчив мріяти і понюхав, як чудово пахли яскраві квіти осені. Вправи на встановлення дихання.

6. В.п. - сидячи на ліжках, руки на колінах. 5-6 глибоких вдихів та видихів

«Горобчики»

Під легку музику діти прокидаються.

Вихователь: Ну, малята, годі спати, треба очі відкривати. Поки ви солодко спали, до нас горобчики завітали. Уявіть собі, що ви тримаєте маленького горобчика, посадіть його собі на животик.

«Привітаємось із горобчиком». В.п. - лежачи на спині, нахили голови вперед (4 рази).

«Підніmemo горобчиків високо». В.п. - лежачи на спині. Піднімання та опускання рук з уявними горобчиками (4 рази).

«Покладіть горобчиків біля себе». В.п. - те саме. Перекати вліво (вправо), щоб торкнутися уявного горобчика (3 рази).

«Усміхнемося горобчикам». В.п. - стоячи біля ліжка, руки з «горобчиком» на рівні грудей.

Підняти руки вгору, усміхнутися до зайчика (4 рази).

Модуль «Зима»

Блок1

Спокійні ігри

«Хто швидше роздягнеться»

«Не розбудіть ведмедя»

Психогімнастика

Слухаємо тишу

Діти йдуть під музику один за одним. Коли музика стихає, всі зупиняються, заплющують очі і слухають тишу. В тиші ледь чутно лунає команда вихователя на виконання спокійних рухів (сісти на підлогу, лягти на спину, підняти догори праву руку тощо). Рухи треба виконувати так, щоб не сполохати тишу. *Плавно переходимо слухати тишу до спальної кімнати; це може бути невидима героїня Пані тиша, яка приходить до дітей кожного дня в одну і ту ж пору.*

Арт-терапія

Матеріал для споглядання (Додаток1)

Барвіста нотка

Матеріал для слухання (Додаток 2)

1. А.Вівальді Скрипічний концерт «Зима» 1ч.

2. А.Вівальді Скрипічний концерт «Зима» 2ч.

3. А.Вівальді Скрипічний концерт «Зима» 3ч.

4. Й.Бах Арія

5. Ф.Шопен Ноктюрн мі-бемоль-мажор

6. А.Дворжак Симфонія №9 2ч.

7. С.Рахманінов Вокаліз

8. Л.Боккеріні Менует

Літературна хвилинка

І.Блажкевич «Колискова», «Новий рік»

Н.Забіла «Наша ялинка», «Пісенька», «Курочки»

Т,Коломієць «Снігова казка», «Найкращий дарунок»

Українські народні казки «Рукавичка», «Лисиця та журавель»,

«Котигорошко», «Дідова дочка і бабина дочка»

Співанки-колисанки

ОЙ, КОТИКУ, КОТИКУ

Ой, котику, котику,

Мальований хвостик,

Не ходи кругом хати,

Не збуди нам дитяти.
Дитятко маленьке,
Спатки раденьке.
А-а-а.

ЛЮЛІ, ЛЮЛІ, МІЙ СИНОЧКУ

Люлі, люлі, мій синочку.
Зроблю тобі колисочку;
Мальовані бильця,
Срібні колокільця!
Та нову колисоньку
Повішу на калиноньку.
Будуть гулі прилітати
Дитиноньку годувати.
Будуть вітри повівати,
Калиноньку колихати.
Колишися, колисонько,
Засни, моя дитинонько.



ОЙ, ЛЮЛІ, КОТОЧКУ



Ой ну, люлі, коточку,
Не сиди в куточку.
Піймай собі мишку
Та ходи в колиску!
Мишка буде грати,
Котик танцювати,
А дитина спати.
А-а-а, котки два,
Сірий, білий, обидва
По капусті ходили,
Ляльку в хустці носили.

Котку-братку,
Дай нам ляльку
Для (Оксани) На забавку.

Блок 2

Гімнастика пробудження Комплекс «Кошенята»

1. Вправа виконується на ліжку.

Ми веселі кошенята.

Треба нам уже вставати,

Снились нам хороші сни,

Раді і веселі ми.

Потягування, перевертання з боку на бік, прогинання спинки з положення стоячи на «четвервньках».

2. Наступні вправи виконуються біля ліжечка.

Наші лапки маленькі, як подушечки м'якенькі. В.п. - о.с, руки за спиною. 1 -

руки в сторони. 2 - руки вперед, сплеск у долоні. 3 - руки в сторони. 4 - в.п.

Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

3. Привітаємось ми з другом, посміхнемося йому. В.п. - ноги на ширині плечей, руки

на поясі. 1 - поворот тулуба вправо, посміхнутися. 2 - в.п. 3 - поворот тулуба вліво,

посміхнутися. 4 - в.п. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

4. Гарно себе почуваш, лапками чеберяєш. В.п. - сидячи, руки в упорі ззаду. 1

- підняти праву ногу вгору, витягнути носок. 2 - в.п. 3 - підняти ліву ногу

вгору, витягнути носок. 4 - в.п. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

5. Полюбляєш молочко, ще й смачну сметанку. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі. 1

- присісти, нахилити голову вниз. 2 - в.п. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

6. Спритні котики стрибають і радо всіх вітають. Стрибки 8- разів у середньому темпі.

7. Дихальна вправа «Кошенята дують на кашу». 1 - вдих. 2 - видих.

Кошенята не втомились,

Жартували, веселились.

Будеш гратися цілий день,

Коли вправлятися не лінь.

Голівки та листячко вгору здійсмають,

А потім у шані схиляють додолу

І кожного дня все повторюють знову.

Цей їхній уклон - то подяка від квітів.

Бо сонце дарує життя всім на світі.

8. В.п. - те саме. Виконується дихальна гімнастика. Піднімаючи руки вгору, діти роблять вдих, трохи затримуючи повітря, потім, нахилившись, роблять повільний видих.

«Силачі»

«Силачі» - в.п. - лежачи на спині, руки на плечі. Згинання і розгинання рук.

«Руки вгору» - в.п. - те саме. Піднімання рук вгору.

«Підтягування» - в.п. лежачи на спині, руками тримаємось за ліжко. Підтягування обох ніг до грудей.

«Піднімання ніг» - в.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімання правої (лівої) ноги. Стрибки на лівій та на правій нозі, передуючи з ходьбою.

Вправа на дихання

«Мавпочки»

Вихователь розповідає під спокійну музику: Вітерець гойдає розлогі пальми, спекотне сонце панує на блакитному небі. А на затишній галявині сплять гарненькі маленькі мавпочки. Ось прокидаються мавпочки, крутять голівками. Потягуються, в.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. Піднімання рук вгору-вниз. В.п. - те саме. Підняти праву ногу вгору (вдих); те саме лівою ногою. Сонечко засвітило мавпочкам в оченята, вони радо перекинулися зі спинок на животики, умили мордочки з потічка.

В.п. - лежачи на животі, руки вперед. Підвелися, подивилися на свої хвостики. В.п. - стоячи на колінах з упором на руки. Потяглися по банан до пальми. В.п. - сидячи на колінах, руки на поясі.

Сіли на ніжки. Де б знайти смачний банан?. В.п. - те саме.

«Рукавичка»

Вихователь:

Хай лютує мороз, віхола лютує.

Малюків-смільчаків, холод не лякає.

«Мишка побачила рукавичку». В.п. - ноги на ширині стопи, руки опущені. 1 - розвести руки в сторони. 2 - в.п. Повторити 4-5 разів.

«Жабка вітається». В.п. — ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед грудьми долонями від себе. 1 - нахил вправо. 2 - в.п. 3 - нахил вліво. 4 - в.п. Повторити 4-5 разів.

«Зайчики втікають». В.п. - ноги разом, руки на голові, як вушка. Виконати 12 стрибків урозтіч у швидкому темпі.

«Гріємо руки». Вправа на дихання.

Модуль «Весна»

Блок1

Спокійні ігри

«Зайчик заснув»

«Ходить сон біля вікон»

Психогімнастика

Візуалізація

Заплющ очі і спрямуй погляд угору. Вдихни глибоко, відпусти напругу. Сконцентруй свої думки на потребах, які маєш. Подумай, що позитивного дасть тобі реалізація потреб. Повторюй про себе улюблені слова все повільніше і повільніше, повторюючи кілька разів.

Арт-терапія

Матеріал для споглядання (Додаток1)

Барвіста нотка

Матеріал для слухання (Додаток 2)

1. А.Вівальді Скрипічний концерт «Весна» 1ч.
2. А.Вівальді Скрипічний концерт «Весна» 2ч.
3. А.Вівальді Скрипічний концерт «Весна» 3ч.
4. Е.Гріг «Ранок»
5. К.Сіндінг «Шелест весни»
6. Г.Фауре «Павана»
7. Ф.Мендельсон «Весняна пісня»
8. Ф.Шопен Прелюдія ля-мажор

Літературна хвилинка

Г,Бойко «Перші крапельки весни», «Ведмедики»

А.Камінчук «Кіт Василь», «Світлячок», «Ведмежі сни»

І.Січовик «Колискова від журавлика», «Незвичайна машина»

В,Сухомлинський «Дуб під вікном», «Котові стало соромно»

Українські народні казки «Їжак та заєць», «Кривенька качечка»



Співанки-колисанки

ОЙ ТИ, КОТКУ ВОЛОХАТИЙ

Ой ти, котку волохатий,
Ти оббіжи кругом хати,
Та вкинь у колиску,
Мишка буде шкряботіть,
Мишко буде реготіть.
Та упіймай мишку,

ГОЙДА, ГОЙДА, ГОЙДАША!

Гойда, гойда, гойдаша!
Де кобила, там лоша,
Де кобила, там лоша,
Там печене поросля.
Кобила у лісі,
А лоша у стрісі.
Гойда, гойда, гойдаша!
Гойда, гойда, гойдаша!

КОЛИСАНКА

ХТО це звечора до ранку
Грає зорям колисанку
Цілу ніч?
То вітрисько на горищі
В бузинову дудку свище
Цілу ніч.
Тільки зорі не дрімають,
З ним у піжмурки гуляють
Цілу ніч.

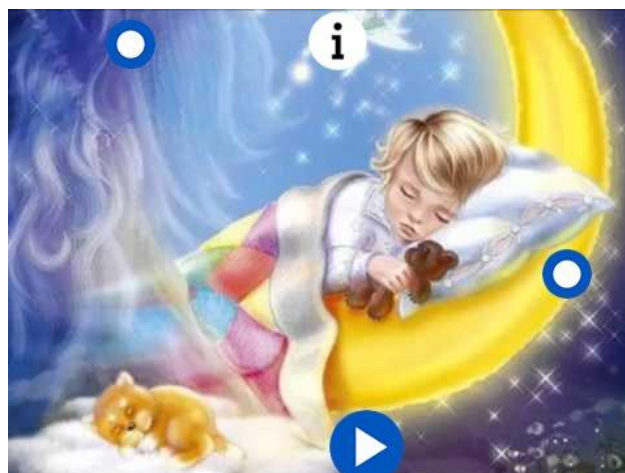
От якби ми не
стомились,
То із ним би веселились
Цілу ніч

ОЙ ТИ, КОТЕ СІРИЙ

Ой коте сірий,
Не ходи у сіни,
Не валяй кружечків,
Не з'їдай вершечків
ОЙ, ЛЮЛІ
Ой люлечки, люлі,
Налинули гулі
Та й сіли на люлі.
А люлечка хить, хить,
А (Платончик) спить,
спить.

ХОДИТЬ СОН

Ходить сонко по долині
В червоненькій
жупанині.
Мати кличе до дитини:
Ой, соночку, соколочку,
Іди до нас в колисочку!
Іди до нас в колисочку,
Приспи нашу
дитиночку!
У нас хата тепленькая,
Колисочка новенькая



Блок 2

Гімнастика пробудження комплекс вправ «Прокидаємось»

Лунає тиха, спокійна музика. Вихователь пропонує дітям відкинути ковдри.

«Розбудить сусіда» - повороти головою праворуч-ліворуч.

«Потяглися» - лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Підняли руки вгору, опустили за голову - потяглися; опустили руки вниз.

«Хто ще спить?» - сидячи на ліжку, ноги прямі, руки на поясі. Підняли плечі вгору (вдих); опустили плечі(видих).

«Шукаємо черевички» - сидячи на ліжку, ноги опущені на підлогу. Нахилитися вперед, дістати носиком колін(видих); сісти рівно(вдих).

«Виросли великі» - стоячи біля ліжка. Піднятися на носки, потягнутися руками вгору; опуститися Гімнастика закінчується ходьба по корекційній доріжці.

«Карусель» Вихователь ніжно промовляє:

Хто так солодко тут спить?

Треба прокидатися -

Оченята відкривати

і зарядку починати.

Під спокійну музику діти прокидаються, скочують ковдри на край ліжка.

«Потягування» в.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1 - підняти руки вгору, носки ніг витягнути-подивитися на носок. 2 - в.п.

«Почергове піднімання ніг» в.п. - лежачи на спині, руки під головою. 1 - підняти праву пряму ногу якомога вище - подивитися на носок. 2 - в.п. 3 - 4 - те саме з лівої ноги.

«Погойдування» в.п. - лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, притиснуті руками до грудей. 1-підтягти до колін голову, погойдатися на спині. 2 - розслабитися.

«Прогинання» в.п. - лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнути в ліктях. 1 - випрямити руки, прогнутися у спині, подивитися на стелю. 2 - в.п.

«Розведення рук» в.п. - сидячи на ліжку, ноги опущені вниз. 1 - руки в сторони; 2 - обхопити себе за плечі.

«Повороти голови» в.п. - сидячи на ліжку, ноги опущені, руки на колінах.

1 - повернути голову праворуч; 2 - повернути ліворуч.

«Повороти тулуба» в.п. - стоячи, руки в боки. 1 - поворот тулуба праворуч;

2 - в.п. 3 - 4 - те саме ліворуч.

«Проліски»

Синє - синє небо, хмаринок немає,

Вже лагідне сонце усе зігріває,

Де танути сніг ще лише починає,
Там проліски - очі Весна відкриває.
Звучить музика, діти лежать із заплющеними очима.

Тепло - і Веснонька очі відкрила,
Холодно - знову повіки стулила,
Тепло - радіють ясні оченята,
Холодно - знову їм хочеться спати.

Та в піжмурки грати
Зима вже стомилась,
Зігрілися квітоньки й зовсім збудились.

1. В.п. - руки вздовж тулуба. Діти виконують гімнастику пробудження для очей: розплющують і заплющують очі. З-під білого снігу ледь-ледь визирають, Тендітні голівки угору здіймають.

2. В.п. - те саме. На першу і третю ритмічні частини кожного рядка підводять голови й витягують шії. В в.п. Щоб далі рости, в них ще сили немає: У стеблах під снігом ще соки дрімають.

3. В.п. - те саме. Повертають голову праворуч - ліворуч, піднімаючи відповідне плече й торкаючись ним підборіддя. В в.п. Та сон проминув, стебла всі потяглися і, повнячись соком, угору звелися. Як рухався сік, то й вони підростали, Тягтися, тяглися й великими стали.

4. В.п. - те саме. Потягування: повільно піднімають угору руки, випростовують ноги, тягнучи носки. В в.п. повільно піднімають руки, згинаючи їх у ліктях і протискаючи кулаки до плечей, трохи випинають груди вперед, потягуються. В в.п. про-стягають руки вперед і, трохи відриваючись від ліжка, підводяться. В в.п. А де ж це листочки? Згорнувшись, дрімають...

Та ось вони спинки свої випрямляють

І тягнуть верхів очки вгору і в боки, Угору і в боки, зміцнілі від соку.

5. В.п. - сидячи на зігнутих ногах, руки схрещені на грудях, тулуб нахилений донизу й голова чолом притиснена до колін. В в.п. Та й вирости квіти великі нівроку, і сніг вже розтанув із правого боку, А з лівого гарно дзюркоче водичка. Ліворуч ще голо, праворуч - травичка.

6. В.п. - стоячи на колінах, притиснуте одне до одно-го, руки вздовж тулуба. Обертають тулуб ліворуч - праворуч, водночас відводячи за спину відповідну руку.

Ось проліски вітер узявся хитати І різні боки стеблинки схиляти. Та стебла гнучкі, й вітру їх не зламати, Хоч як хай хита, будуть прямо стояти.

7. В.п. - стоячи біля ліжка, ноги на ширині ступні, руки на поясі. Нахилити тулуб ліворуч - праворуч; вперед - назад. їм сік землі корінці

набирали. Так щедро вона їм його дарувала - Удень дарувала і темної ночі, Щоб сонцю всміхалися Весноньки очі.

8. В.п. - стоячи біля ліжка, ноги на ширині ступні, руки вздовж тулуба. Почергово піднімають зігнуті в коліні праву-ліву ногу; обхопивши коліно руками, притискають його до живота. Погляньте, як проліски сонце вітають! «Оркестр» Вихователь скликає до себе дітей, котрі прокинулися, і пропонує розбудити решту грою на музичних інструментах.

1. «Галю будемо будити, граючи на фортепіано». В.п. - о.с. Розводячи руки в сторони, імітувати пальчиками рук гру на фортепіано, зі звуком «ля-ля-ля». Повторити 6 разів.

2. «Миколу будемо будити, граючи на барабані». В.п. - о.с. 1 - підняти праву ногу, зігнуту в коліні, постукати вказівними пальчиками по коліні, зі звуком «трам-та-та». 2 - в.п. 3 - те саме з лівої ноги. 4. - в.п. Повторити тричі кожною ногою.

3. «Олега будемо будити, граючи на дудочці». В.п. - о.с. 1 - поворот тулуба вправо, праву ногу на носок, піднести руки до рота, промовити «ду-ду-ду».

4. 2 - в.п. 3 - те саме вліво. 4 - в.п. Повторити по 3 рази в кожную сторону.

5. «Артисти вклоняються». В.п. - о.с. 1-2 - праву ногу вперед, нахилити тулуб уперед-вниз, розвести руки в сторони. 3-4 - в.п. 5-6 - повторити з лівої ноги. Повторити тричі кожною ногою. «Тактарно грали, хочеться підстрибнути від задоволення». Довільні стрибки

«Веселий клоун» Вихователь каже:

В ігровому куточку живе клоун Піф. Лежав він на боку та й заснув. Пролунав веселий дзвінок(вихователь дзеленчить дзвіночком) і розбудив Піфа.

1. «Клоун прокидається». В. п. -лежачи на спині руки вздовж тулуба. 1 - поворот голови вліво. 2 - в.п. 3 - поворот голови вправо. 4 - в.п. Повторити 6 разів.

2. «Клоун потягується». В.п. - лежачи на спині руки прямі перед грудьми. 1 - відвести руки за голову, витягнути носочки ніг. 2 - в.п. Повторити 4-5 разів.

3. «Клоун розважається». В.п, - лежачи на боку руки вздовж тулуба. 1 -лягти на спину. 2 -в.п. Повторити 6 разів.

4. «Клоун робить гімнастику». В.п. - стоячи на колінах руки на поясі. 1 - присісти на п'ятки. 2 - в.п. Повторити 4-5 разів.

5. «Клоун поспішає до свого друга». В.п. - стоячи біля ліжка руки на поясі. Підскоки на обох ногах до іграшки. Повторити 12 разів.

Модуль «Літо»

Блок1

Спокійні ігри

«Хованки від сонечка»

«Ой , люлі, коточок»

Психогімнастика

Самонавіювання та релаксація

Вихователь пропонує уявити собі таке місце, в якому відчуваєш себе добре, спокійно, комфортно (море, річка, ліс тощо). Відчуй себе зараз там. Запам'ятай свої відчуття *Це саме повторити із заплющеними очима.*

Арт-терапія

Матеріал для споглядання (Додаток1)

Барвиста нотка

Матеріал для слухання (Додаток 2)

1. А.Вівальді Скрипічний концерт «Літо» 1ч.
2. А.Вівальді Скрипічний концерт «Літо» 2ч.
3. А.Вівальді Скрипічний концерт «Літо» 3ч.
4. Ф.Мендельсон «Пісня венеціанського човняра»
5. Англійська нар. мелодія «Зелені рукави»
6. Дж.Гершвін Колискова Клари з опери «Поргі і Бесс»
7. К.Дебюссі «Місячне сяйво»
8. Ф.Флотов «Остання троянда літа»

Літературна хвилинка

Г.Демченко «Водичка», «Калач», «Білочка»

Л.Костенко «Сунички», «Ліс на світанку», «Здивовані квіти»

Т.Шевченко «Садок вишневий коло хати», «Село», «Тече вода з-під явора», «Ой діброво, темний гаю», «Тополя»

Українські народні казки «Котик і півник», «Лисичка і глечик»



співанки-колисанки

МАЛЬОВАНА КОЛИСОЧКА

Мальована колисочка,
Малесенька дитиночка
Та в пухових подушках,
Та в шовкових пелюшках.

СПАЛО ДИТЯ, СПАТИ БУДЕ

Спало дитя, спати буде,
Йому мати сторожем буде,
А сестричка до помочі
Так як удень, так і вночі.
Щоб зростало маленятко,
Наше любе пташенятко,
Наша квітонька маленька,
Наша зіронька ясенька.

КОЛИСКОВА

Спіть, діточки, спіть,
Віченька стуліть!
Дрібен дощик стукотить,
Вікнам казку гомонить...
Дрібен дощик пада там,
А тут тихо, тепло нам.
При матусі рідненькій,
У світличці чистенькій,
Спіть, діточки, спіть,
Віченька стуліть.

КІТ ВОРКІТ

Кіт-воркіт
Та з віконечка скік,
А з віконця додолу,

У зелену діброву.

А дібровонька шумить,
Наше мале дитя спить.

ЛЮЛЕЧКИ

А-а, люлечки,
Шовковії вервечки,
Золотії бильця,
Срібні колокілля,
Мальована колисочка,
Засни, мала дитиночко!

ХОДИТЬ СОН КОЛО ВІКОН

Ходить сон коло вікон,
А дрімота коло плота.
Та й питає сон дрімоту:
-Де ми будем ночувати?
Чи у лузі при березі,
Чи у полі при тополі,
Чи у прибраному дворі,
Де хатинка чепурненька,
Де дитинка маленька?
Тут ми будем ночувати,
Дитиноньку колисати.

СПИ ДИТЯ

Ой спи, дитя, в колисоньці,
Як горошок в билиноньці.
Буде вітер повівати
Та й горошок колихати.
Як горошок затиркоче,
Наш(а) Іванко (Ганя) спать
захоче.

Блок 2

Гімнастика пробудження «Левенята»

«Прокидання». В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. Повороти голови вліво - вправо.

«Потягусі». В.п. - те саме. 1 - закинути руки назад, носки натягнуті (вдих); 2 - в.п., (видих).

«Покотилися». В.п. - лежачи на спині, руки прямі за головою, ноги разом. 1 - переكاتи тулуба вправо; вліво.

«Умилися». В.п. - лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1 - підняти тулуб; 2 - «умили» мордочки.

«Помахали хвостиками». В.п. - стоячи на колінах з упором на руки. 1 - прогнутися у спині, підняти голову догори, 2 - 3 - повороти таза ліворуч - праворуч; 4 - в.п.

«Левеня сердиться». В.п. - те саме. 1 - вигнути спину, поди-витися вперед, сказати «р - р - р»; 2 - в.п.

«Нагостримо кігтики». В.п. - о.с, руки за головою. 1- 4 - переступаючи вправо, зробити енергійні загібаючи рухи пальцями ніг; 5 - 8 - те саме вліво.

Гімнастика пробудження «Цуценя»

Діти, доки ви солодко спали, до нас у готі прибїгли цуценя-та. Візьміть кожен свого цуценя і посадить на животик.

«Привітаємося із цуценям». В.п. - лежачи на спині. Нахил голови вперед.

«Підніми цуценя високо». В.п. - лежачи на спині, цуценя в руках на груді. Піднімаємо руки з цуценям до гори і опускаємо.

«Повернись до цуценя». В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, цуценя на правому боці, потім на лівому. Повороти вправо - вліво.

«Посади цуценя на пальці ніг». В.п. - лежачи на слині, цуценя на животі. Піднятися, нахилитися вперед і торкнутися руками (цуценям) пальців ніг і в в.п. Ходьба по ребристій дошці

«Ми веселі каченята»

Діти лежать у ліжечках.

Вихователь:

Ми веселі каченята,

Треба нам уже вставати.

Снились нам хороші сни,

Раді і веселі всі.

(Давайте посміхнемося. Мімічна вправа.)

Каченяткам дуже приємно прокидатись і вони потягуються.

(Діти потягуються 2-3 рази на животику і на спинці.) Гарно себе почуваємо - лапками чеберяємо.(Діти, лежачи на спині, рухають руками та ногами 1-2 хв.) Каченятка дуже спритні й уважні

(Діти встають з ліжечок, ідуть у провітрену кімнату і виконують такі вправи.)

«Пошукали один одного» - повороти голови вліво -вправо Що 8 разів).

«Попили водичку» - присідання (до 8 разів).

«Політаємо» - піднімання рук угору (до 8 разів). Ходьба по доріжці «Здоров'я».

Каченята не стомились - жартували, веселились.

Будемо гратись цілий день - нам вправлятися не лінь

«Сонячний зайчик в гостях у діток»

Вихователь каже: Жив собі сонячний зайчик. Він був дуже добрий і веселий. Йому захотілося погратися. Спустився сонячний зайчик до діток.

1. «Зустріч із сонячним зайчиком». В.п. - лежачи на спині руки вздовж тулуба.

1 - поворот голови вліво. 2 - в.п. Повторити 6 разів.

2. «Теплий зайчик». В.п. - лежачи на спині руки вздовж тулуба. 1 - підняти руку і ногу (ліву, праву) догори. 2 - в.п. Повторити 4-5 разів.

3. «Спіймаємо зайчика». В.п. - сидячи на ліжку руки на поясі. 1 - нахилитися вперед, плеснути в долоньки (спіймати зайчика). 2 - в.п.

4. «Пограємось із зайчиком». В.п. - лежачи на животі упор на зігнуті руки. 1,2,3 - зігнути ноги в колінах, довільно ними рухати. 4 - в.п. Повторити 4 рази.

«Веселий зайчик». В.п. - стоячи біля ліжка руки на поясі. Підскоки з просуванням уперед

Загартування

Загартувальні процедури ри Список дітей	Традиційні види			Нетрадиційні види
	повітряні	водні	сонячні	

Висновок

Отже, формування активної життєвої позиції родини щодо збереження, зміцнення та розвитку здоров'я дошкільника – важлива умова для забезпечення повноцінного розвитку підростаючого покоління.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі визначається правильно спрямованою роботою з батьками. Педагоги дошкільних навчальних закладів покликані спонукати батьків у оволодінні практичними педагогічними навичками і вміннями, творчо осмислювати набуті знання та застосовувати їх на практиці у фізичному вихованні своїх дітей.

Завдяки просвітницькій роботі вдається встановити партнерські стосунки з батьками, котрі є запорукою успіху в фізичному вихованні дітей. Активна життєва позиція родини дає можливість досягнути кращих результатів у зміцненні та розвитку здоров'я дошкільників. У вихованців пробуджується інтерес до рівня «рухової зрілості», розвиваються рухові навички та здібності, формується бережне ставлення до власного здоров'я, з'являється інтерес до різних видів спорту й визначних подій спортивного життя, забезпечується взаємозв'язок батьків і дітей.

Поєднання фізичних вправ із засобами загартування й фізичною культурою сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я вихованців. Спостерігається позитивна динаміка у зменшенні загальної та інфекційної захворюваності, що досягається завдяки своєчасному виявленню хворих дітей та запровадженним комплексам оздоровлення.

Показником роботи з батьками вихованців є їх участь у святах, розвагах, спільних заходах. А головне вдається змінити думку батьків, які нехтували фізичною культурою як предметом.

Список використаної літератури

1. Гаращенко Л. Методики загартування в умовах дитсадка// Дошкільне виховання. - 2010. - №3 – С.16-20.
2. Білан О. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкільня». – Тернопіль «Мандрівець». – 2017.
3. Дем'янюк Т.Д. Організація виховного процесу в сучасному загальноосвітньому навчальному закладі: науково-методичний посібник. – Суми: ТОВ Видавництво «Антей», 2006. – 384 с.
4. Дидактичні та сюжетно-рольові ігри. 3 – 4 роки життя / Упор. Т.Г.Тристапшон. – Х.: Вид. Група «Основа», 2007. – 112 с.
5. Дошкільна лінгводидактика. Хрестоматія /Упор. Богуш А.М. – К.: Видавничий дім «Слово», 2005. – 720 с.
6. Ільєнко В. Організація праці дітей на ділянці дошкільного закладу у весняний період // Вихователь-методист. – 2011. - №3 – с.4
7. Лущик І.В. Фізичне виховання дошкільників.Фізкультурна й оздоровча робота. – Х.: Видавництво «Ранок», 2007.-224с.
8. Казмиренко Т. У здоровому тілі – здоровий дух, або створюємо умови для збереження психологічного і фізичного здоров'я дошкільників// Вихователь-методист. – 2015. - №3 – с.4
9. Сухар В.Л. Дошкільнята на прогулянці. – К. – Ранок. – 2010. – с.55.
10. Ніколаєнко В.М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки. – Х.: «Основа» , 2010. – 96 с.
11. Чуб Н.В. Ігри упродовж дня. - Х.: Веста, 2007. – 51 с.
12. Чуб Н.В. Довідник для батьків дошкільників. Психологія дитини від А до Я. – Х.: Веста, 2007. – 160 с.
13. Швайка Л.А. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ. Корекція формування правильної постави у дошкільників. – К., Основа. – 2008. – с.165 – 169, с.177
- 14.Шкуратова М.С. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі. Середня група. – К., Ранок. – 2010. – с.66-81, с.109
15. Харченко А.А. Плануємо за новою програмою. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори 2006», 2008. – 304 с.
- 16.Цехмістер О.М. Пономаренко Н.В. Кращий помічник вихователя дитсадка. – Х.: Ранок-НТ, 2007. – 192 с.