Запроваджувати систему фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками наш дошкільний заклад розпочав з ретельного вивчення та удосконалення режиму дня в ЗДО, перегляду тривалості окремих його режимних моментів згідно норм і вимог.

Режим дня в нашому ЗДО є досить обґрунтований, виважений, гнучкий, але незмінними завжди є прогулянки, прийом їжі, сон дітей. Нашим режимом забороняється затягувати організовану навчальну діяльність, яка розпочинається о 9.00год, в групах раннього віку більше як на 30 хв, молодшого дошкільного віку - 45хв, середнього дошкільного віку - до 1 год, в старших групах - до 1,5год (якщо зранку 3 заняття).

Правильним режим дня вважаємо лише тоді, коли він попереджає розвиток втоми, підвищує загальну опірність організму, забезпечує емоційний психологічний комфорт дітей протягом дня.

Наступним етапом удосконалення роботи з фізичного розвитку дошкільників у нашому закладі була розробка чіткої системи фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО, яка включає досить великий перелік різноманітних і життєво важливих традиційних і нетрадиційних заходів та здоров’язбережувальних технологій.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО включає досить великий перелік різноманітних і життєвоважливих заходів. Основою цієї системи залишається руховий режим. В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності в нашому дошкільному закладі для дітей раннього віку становить до 2год 20хв, для дітей молодшого дошкільного віку;3-4 години, середнього дошкільного віку; 4год 20хв, старшого дошкільного віку.

Великого значення надаємо руховій активності дітей вже вранці, оскільки в цей період малята ще мляві, загальмовані: проводимо дві-три рухливих гри (гри або вправи спортивного характеру) відповідно до пори року, погодних умов, інтересів дітей, їхнього фізіологічного стану; ранкову гімнастику (з елементами загартування) тривалістю 6-12хв (залежно від віку) під музичний супровід, з використанням дрібного фізкультурного інвентаря, іграшок, природного матеріалу; динамічну паузу між заняттями (до 10 хв); самостійну ігрову та рухову діяльність дітей; фізкультурні навчальні заняття (двічі на тиждень) і фізичні вправи на свіжому повітрі на першій прогулянці (тричі на тиждень).

Ранкова гімнастика проводиться з 8-10до 8-30 год. Комплекси ранкової гімнастики добираємо так, щоб різні види гімнастичних вправ поступово охоплювали всі великі та дрібні м'язи, а напруга в них постійно збільшувалася, переходила від однієї групи м'язів до іншої, створюючи в організмі дитини оптимальні навантаження. Тому ранкову гімнастику починаємо з динамічних рухів: різновидів ходьби, бігу, підстрибувань, які виконуються в помірному темпі з переходом на середній і швидкий. Потім діти виконують загально розвивальні вправи - для розвитку м'язів верхніх кінцівок і лопаткової ділянки, м'язів спини, живота, нижніх кінцівок. Для розвитку гнучкості хребта та зміцнення його м'язів, зняття напруження та втоми іноді виконуємо вправи з вихідного положення лежачи - з різними рухами тулуба, рук і ніг.

Кількість вправ ранкової гімнастики завжди має бути оптимальною для відповідних вікових груп: 3-4 вправи для дітей першої молодшої групи, 4-5 - для другої молодшої групи, 5-6 - для середньої групи, 6-7- для старшої групи. Кількість повторень складає: 4-5 разів для дітей першої молодшої групи, 5-6 разів - для другої молодшої групи, 6-8 разів - для середньої групи, 8-10 разів - для старшої групи. Паузи між вправами повинні становити 10-15сек. Чітко дозуємо частини ранкової гімнастики. Вступна частина триває 1-2хв, основна - 5-6хв, заключна - 1-1,5хв. Основні рухи ранкової гімнастики теж регламентуємо у часі. Ходьба - 1-1,5хв, біг - 35- 45сек, стрибки - 24-28сек. Тривалість ранкової гімнастики: в першій молодшій групі - 4-5хв, в другій молодшій групі - 6-7хв, в середній

групі — 8-9ХВ, В Старшій — 10-12 ХВ. (Шукати: «Кількість вправ, повторень, тривалість ранкової гімнастики»)

**Основними умовами ефективності проведення ранкової гімнастики є:**

* відповідна температура повітря в приміщенні - +14-15°С (старший дошкільний вік), +15-16°С (молодший дошкільний вік);
* вільний доступ свіжого повітря (при відчинених кватирках);
* раціональний одяг дітей;
* достатність фізичних навантажень (кількість вправ відповідно до вікової групи, їх послідовність – «від голови до ніг», дозування відповідно до вікової норми, зміна вихідних положень, темп виконання, регулювання дихання, чіткість пояснень, вказівок та команд).

Фізкультурні заняття - найефективніша форма оптимізації рухового режиму в ДНЗ. Тривалість фізкультурних занять в дошкільних групах подовжуємо: в першій молодшій групі 15-20хв, в другій молодшій групі 20-25хв, в середній групі 25-30хв, в старшій групі 30-35хв. Найоптимальнішим є фізкультурне заняття побудоване за типовим планом: вступна, основна, заключна частини

(Шукати: «Структура заняття з фізкультури та тривалість його частин»).

Багато дошкільних закладів сьогодні ще активно впроваджують авторську методику фізичного виховання М.Єфименка. І хоча наш педагогічний колектив впродовж багатьох років активно використовував цю технологію, все ж таки ми повернулися до оновленої методики фізичного розвитку дошкільників за Е.Вільчковським, яка передбачає проведення фізкультурних занять з активним використанням різних здоров'язбережувальних технологій.

**Вступна частина** має бути короткою (від 2-Зхв до 5-6хв в залежності від віку). Завдання вступної частини - викликати інтерес та емоційний стан до заняття, активізувати увагу, підготувати організм до фізичного навантаження. Дітям пропонуємо знайомі вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, пов'язані з орієнтуванням в просторі. До таких вправ відносяться: різні шикування та перешикування в шеренгу (по одному, двоє, троє, четверо); Ходьба різних видів (навшпиньки, на п'ятках, на внутрішній та зовнішній стороні ступні, ходьба стопи паралельно, носочками до середини, (як щаблинки від драбинки), навприсядки (як каченята), на руках і ногах (як верблюдки), на ліктиках і колінах (як черепашки), підстрибування на руках і колінах (як жабки), кочення дітей по підлозі випроставшись руки з’єднані вверху; Біг з різними завданнями (поворотом за вказаним напрямком, зміною ведучих, темпу, приставними кроками лівим і правим боком, спинкою вперед, ). Закінчуємо вступну частину шикуванням в шеренгу чи коло.

Завдання **основної частини** - навчити виконувати загально розвивальні вправи, ознайомити з технікою виконання нових вправ, повторити вправи та рухи, які вже відомі. Після цього проводимо рухливу гру. Для зацікавлення загально розвивальні вправи пропонуємо з дрібним інвентарем: прапорці, гімнастичні палки, обручі, хустинки, м'ячі, кубики тощо. Першими виконуються вправи для розвитку м'язів плечового пояса, з метою формування правильної постави; другими - вправи для розвитку черевного преса та ніг; третіми - вправи для розвитку м'язів спини та гнучкості хребта. Тривалість основної частини залежно від віку: 12-14хв в першій молодшій групі, 15-17хв - в другій молодшій групі, 18-20хв - в середній групі, 20-23хв - в старшій групі.

**Заключна частина** заняття включає ходьбу в інтенсивному темпі з поступовим зменшенням його. Ходьбу іноді замінюємо малорухливою грою чи хороводною грою. Навантаження знижуємо, щоб зменшити зсув у показниках серцево-судинної та дихальної системи і наблизити їх до вихідних даних.

**Рухливі ігри** - основна рухова діяльність. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, розвитку фізичних якостей, моторики і рухових навичок, вихованню рис характеру. В грі рухи виконуються в різних ігрових ситуаціях, що сприяє вдосконаленню рухових навичок, розвитку координації рухів, вихованню спритності, сміливості. Тривалість заключної частини заняття в залежності від віку становить: 2-Зхв - в першій молодшій групі, 3-4хв - в другій молодшій групі, 4-5хв - в середній групі, 5-6хв - в старшій групі. Зміст і навантаження заключної частини фізкультурного заняття багато в чому залежить від моторної щільності основної частини і характеру рухливої гри. Якщо її перебіг відбувається у швидкому, інтенсивному темпі, тривалість заключної частини подовжуємо. Крім малорухливої гри, в такому разі, організовуємо спокійну ходьбу. Важливим показником заключної частини вважається заспокоєння дихальної та серцево-судинної системи через 3-5хв після закінчення заняття. Слід пам’ятати, що фізкультурні заняття повинні викликати в дітей почуття легкого стомлення, яке незабаром проходить (незначне почервоніння шкіри, незначна пітливість, трохи прискорене дихання, відсутність скарг на втому). Важливим показником ефективності фізкультурного заняття вважаємо його моторну щільність.

*Шукати: («Загальна та моторна щільність заняття з фізкультури»).*

Важливий оздоровлювальний ефект закладений у правильному доборі виду фізкультурних занять на свіжому повітрі.

В дошкільному закладі використовуємо різні інноваційні види таких занять:

* 3-4 основні рухи, 2-4 рухливі гри, ходьба та біг, заключна ходьба;
* 3-4 основні рухи, 2-3 гри спортивного характеру (спортивні вправи);
* 3-4 основні рухи, 2-3 рухливі гри за одним сюжетом (рухлива ігрова композиція);
* 10-12 вправ імітаційного характеру, 2-4 хороводні гри;
* 2-3 спортивні гри;
* 5-7 рухливих ігор, об'єднаних ігровим сюжетом;
* пішохідний перехід.

Тривалість фізкультурних занять на свіжому повітрі така ж сама як і фізкультурних занять у спортивному залі.