

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РОДИНИ

Виконала: Приходько Аміна Юріївна
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОП Дошкільна освіта

Науковий керівник:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент, завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Н.О. Хлус

Допущено до захисту _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:
_____ доц. А.П. Дмитренко

Дата захисту: «__» _____ 2024 р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Анотація. У магістерській роботі обґрунтовано актуальність проблеми загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини. Проведено теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини. На констатувальному етапі педагогічного експерименту досліджено вихідний рівень загартованості дітей старшого дошкільного віку. Розроблено та впроваджено систему роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини за такими напрямками: загартовування, фізкультурно-оздоровча робота у режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини та санітарно-просвітницька робота для батьків вихованців. Визначена ефективність запропонованої системи роботи на основі порівняння показників дітей старшого дошкільного віку контрольної та експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапі педагогічного експерименту. Розроблено практичні рекомендації для батьків щодо загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.

Ключові слова: педагогічні умови, родина, загартування, діти старшого дошкільного віку, система роботи, медичні картки, проба Маршала.

Abstract. The master's thesis substantiates the relevance of the issue of hardening (tempering) preschool-aged children within the family environment. A theoretical analysis of psychological and pedagogical literature on the problem of hardening preschool-aged children within the family was conducted. At the initial stage of the pedagogical experiment, the baseline level of hardening in preschool-aged children was examined. A system of activities for hardening preschool-aged children within the family environment was developed and implemented, focusing on the following areas: hardening practices, physical and wellness activities as part of the daily routine for preschool-aged children within the family environment, and health education for parents. The effectiveness of the proposed system was determined by comparing the indicators of the control and experimental groups of preschool-aged

children at the initial and final stages of the pedagogical experiment. Practical recommendations were developed for parents on hardening preschool-aged children within the family environment.

Keywords: pedagogical conditions, family, hardening, preschool-aged children, system of activities, medical cards, Marshall test.

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РОДИНИ	11
1.1. Загартування в системі оздоровлення дітей старшого дошкільного віку.....	11
1.2. Структурна систематизація процесу загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.....	17
1.3. Принципи загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.....	18
1.4. Використання традиційних та нетрадиційних видів загартування	25
<i>Висновки до першого розділу</i>	33
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ІЗ ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РОДИНИ	35
2.1. Визначення рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку.....	35
2.2. Розробка та впровадження системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.....	48
2.3. Аналіз результатів експериментально- дослідницької роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.....	60
<i>Висновки до другого розділу</i>	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	70
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність проблеми. Соціально-економічні умови життя нашого суспільства в умовах сьогодення, що постійно змінюються, вимагають поновому поглянути на організацію форм занять фізичним вихованням і загартовуванням. Питання оптимізації та покращення оздоровчого процесу залишаються найважливішими. Умови життя сучасної людини висувають підвищені вимоги до її здоров'я. В даний час особливо актуальним стає пошук засобів, що сприяють підвищенню стійкості організму до захворювань.

Науково доведено, що особливу увагу даному питанню треба приділяти у дошкільному дитинстві, тому що в цей період інтенсивно формується організм дитини, закладається її здоров'я [35].

Актуальність даної досліджуваної проблеми дедалі значно зростає, про що свідчить тенденція до зростання показників простудних захворювань та ускладнень серед дітей дошкільного віку [4, 7].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, за останні роки збільшуються економічні втрати, які пов'язані з доглядом хворих, а особливо дітей дошкільного віку. Постає питання підвищення ролі немедикаментозної профілактики, зокрема особливе значення приділяється фізичному вихованню і загартовуванню дітей дошкільного віку В. П. Семененко (2009) [40]; Л. Б. Волошко, Р. Р. Бельська (2018) [9].

Система фізичного виховання та загартовування в умовах сьогодення – це єдиний систематичний багаторічний медико-педагогічний процес. Даний процес зосереджує в собі систему різноманітних теоретичних, методичних та практичних знань. У повсякденній практиці для загартовування дітей дошкільного віку широко використовуються місцеві та загальні загартовувальні процедури. За останніми дослідженнями найкращий ефект дають заняття з плавання, зокрема в плавальному басейні [20, 25]. Однак їх кількість у закладах дошкільної освіти та закладах загальної середньої освіти недостатньо для

проведення масової оздоровчої роботи. Науковцями доведено, що у дітей дошкільного віку, які часто й довго хворіють, спостерігається відставання у показниках фізичного розвитку від однолітків (О. Ганчо, Ю. Ковальчук, І. Романюк (2020)). Як наслідок – зниження опірність організму дитини. З іншого боку, необхідно враховувати і те, що виховання дитини передбачає високу культуру та обізнаність батьків щодо здорового способу життя [6, 18].

Науковцями Е. С. Вільчковським, О. І. Курком доведено, що зміст та співвідношення використовуваних місцевих та загальних засобів загартовування залежно від віку, статі, стану здоров'я дитини, зазначають та дають підстави говорити про недостатність вивчення такого напрямку як наступність, зокрема родина – заклад дошкільної освіти – батьки – діти [8].

Зазначимо, що майже повністю відсутні наукові дослідження, які спрямовані на комплексне їх використання в системі родина – заклад дошкільної освіти. Окрім того, не в повній мері розробленими залишається питання загартовування дітей у вихідні дні, ранкові та вечірні години перебування дитини вдома, в період літніх відпусток батьків, що необхідно для забезпечення наступності загартовування. Недостатність експериментального матеріалу, що дає відповіді на поставлені питання, диктує необхідність вивчення даної проблеми як у науковому плані, так і в плані вирішення практичних завдань.

Таким чином, можна допустити, що підвищення інформованості батьків щодо питання загартування дітей дошкільного віку дасть змогу зацікавити їх у проведенні фізкультурно-оздоровчої системи роботи зі своїми дітьми в умовах родини.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність систему роботу із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.

Об'єкт дослідження – процес загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.

Предмет дослідження – педагогічні умови загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.

Гіпотеза дослідження: процес загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини буде ефективнішим за таких педагогічних умов:

- формування знань та умінь з питань загартування дітей старшого дошкільного віку;
- використання традиційних та нетрадиційних видів загартування;
- дотримання принципів проведення загартувальних процедур в родині.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з питань загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.
2. Дослідити вихідний рівень загартованості дітей старшого дошкільного віку.
3. Розробити та впровадити систему роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.
4. Розробити практичні рекомендації для батьків щодо загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури); *емпіричні* (педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, проба Маршала, аналіз медичних карток та табеля відвідування дітей); *методи математичної статистики та узагальнення даних* (кількісна і якісна обробка даних).

Теоретична значимість системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини полягає в тому, що:

– конкретизовані педагогічні умови, що сприяють загартуванню дітей старшого дошкільного віку в умовах родини;

– розроблено систему роботи, яка спрямована на загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини та включає ряд адекватних засобів щодо його реалізації за трьома напрямками: *загартування* (систематичне щоденне провітрювання приміщень, зволоження повітря виконувати, виконання вправ дихальної гімнастики, гімнастика після сну, полоскання рота); *фізкультурно-оздоровча робота у режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини* (ранкова гімнастика; різні види рухової активності; прогулянки); *санітарно-просвітницька робота для батьків вихованців*.

Практична значимість магістерської роботи полягає в тому, що розроблення та впровадження системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини сприяє покращенню знань у батьків з загартування дітей старшого дошкільного віку, вміння виконувати загартовуючі процедури, знати принципи загартування та вміти їх застосовувати з дітьми старшого дошкільного віку, знати всі умови загартування дітей в родині, вчити дітей використовувати знання та вміння починаючи вже з дошкільного віку.

Розроблена та впроваджена системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини рекомендована для дітей старшого дошкільного віку, вихователів закладу дошкільної освіти, інструкторів з фізичної культури та батьків. Результати магістерської роботи можуть використовуватися здобувачами вищої освіти та викладачами спеціальності 012 Дошкільна освіти при вивченні та викладання таких освітніх компонентів, як «Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку», «Плавання з методикою навчання».

Апробація результатів магістерського дослідження. Основні аспекти нашої магістерської роботи було представлено:

– на міжнародних конференціях:

1. 8 th International Scientific and Practical Internet – Conference «Modern problems of improve living standards in a globalized world» (November 29–30, 2023; The Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole (Poland);

3. VIII Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції «Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти» (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 26-27 березня 2024 року), доповідь на тему «Створення безпечних умов загартування для дітей старшого дошкільного віку на свіжому повітрі».

– на всеукраїнських конференціях з написанням статей:

1. II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (м. Глухів, 24 листопада 2023 року), стаття за темою «Загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини»;

2. V Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору» (м. Глухів, 14-15 березня 2024 року), доповідь на тему: «Педагогічні умови загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини»;

3. II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Початкова освіта в парадигмі Нової української школи: виклики часу» (м. Глухів, 25 квітня 2024 року), доповідь на тему: «Сучасні інноваційні технології щодо покращення загартування дітей дошкільного віку в умовах родини».

4. XVI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (м. Вінниця, 5-6 червня 2024 року), доповідь на тему «Нетрадиційні види загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини».

Основні теоретичні положення та практичні результати було представлено на засіданнях кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Публікації. Основні теоретичні положення нашого магістерського дослідження представлено в одній науковій статті на Всеукраїнській конференції.

Обсяг і структура магістерської роботи. Зміст магістерської роботи відповідає всім вимогам написання наукової роботи такого рівня, складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел. Магістерська робота викладена на 111 сторінках, має 17 таблиць, 8 рисунків та 4 додатки. Список використаних літературних джерел складається з 51 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РОДИНИ

1.1. Загартування в системі оздоровлення дітей старшого дошкільного віку

Підвищення стійкості організму людини до різних шкідливих факторів зовнішнього середовища – основне завдання здорового способу життя в сучасній медицині і педагогіці. Умови сьогодення висувають високі вимоги до фізіологічних механізмів організму, а часті стресові ситуації є передумовами для виникнення різних захворювань. Поняття «здоров'я», пов'язане з організмом дитини, досить складне і суперечливе. Його визначення найбільш коротко викладено в Статуті ВООЗ: «Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя». Існує певна ідея «рівня здоров'я» – від найнижчого до найвищого – що організм може стійко протистояти різним шкідливим соціальним та екологічним факторам, що спричиняють хвороби [2, 31]. Специфічна профілактика – на додаток до різних епідемічних профілактичних заходів (використання вакцин тощо), що запобігають виникненню інфекційних захворювань, які є прерогативою охорони здоров'я, неспецифічна профілактика не менш важлива і спрямована на підвищення опірності організму. Опірність організму представляє все більший інтерес не тільки для вчених - медиків, а й для педагогів, оскільки без належного повсякденного життя, правильного харчування, санітарно-гігієнічних вимог режиму, правильно організованої оздоровчої та освітньої діяльності.

Одним з таких засобів, призначених для комплексного і ефективного вирішення поставленого завдання, є лікування: «при використанні вакцин різних типів захворюваність простудними захворюваннями знижується в 1,5 рази, а потім поліпшується в 5 разів» [34]. Це здається доступним, дешевим і ефективним, що дає подвійний позитивний результат, представлений значним

зниженням захворюваності на простудні захворювання серед дітей дошкільного віку і збільшенням зайнятості батьків на роботі. Це важливо не тільки в соціальному, але і в економічному розумінні [49].

В сучасних умовах зростає роль таких зв'язків, як тісна співпраця медицини і педагогіки. Збалансоване і цілеспрямоване використання загартовуючих процедур з обов'язковим систематичним лікувально-педагогічним веденням, сприяє зниженню захворюваності на простудні захворювання, формування у дітей старшого дошкільного віку практичних знань, навичок і умінь, необхідних для ведення здорового способу життя [48]. У старшому дошкільному віці закладається усвідомлена основа гігієнічних знань, тому валеологічна освіта передбачає високу культуру родини в поєднанні зі здоровим способом життя. Більшу частину часу дитина дошкільного віку перебуває в родині.

В умовах дистанційної освіти погіршилася рухова активність дітей дошкільного віку, тому значна кількість дітей фактично не виходять на вулицю, а тільки 10 % дітей займаються ранковою гігієнічною гімнастикою вдома. Фактори навколишнього середовища також можуть значно збільшити відсоток простудних захворювань [1]. Особливо це стосується ГРВІ та грипу, де поширеність усіх інфекцій досягає 93-96 %, частота лікування зменшується з віком, а хронічні захворювання реєструються вже у подальшому шкільному віці [5]. Батьки несуть повну відповідальність – вони не пасивні спостерігачі, а активні учасники освітнього процесу в закладі дошкільної освіти. В даний час вплив на організм дитини таких факторів, як умови життя, матеріальна забезпеченість, освіченість батьків та соціальна приналежність, значно зросла.

Оскільки заняття фізичною культурою не можуть повністю компенсувати недолік рухів в закладі дошкільної освіти, необхідно підкреслити вплив посиленого емоційного стресу на організм дитини, що пов'язано з переходом дитини до школи, зниженням рухової активності [33].

У дітей, які часто хворіють протягом тривалого часу, спостерігається відставання у фізичному розвитку від однолітків, і опірність організму значно знижується [19]. За словами Н. Левінець (2021), рухова активність дітей старшого дошкільного віку на 30 % нижче, ніж у дітей середнього дошкільного віку. При переході від «граючої дитини до учня» виникає особлива потреба дотримуватися розумного режиму навчального дня і відпочивати як в родині, так і в закладі освіти. Це пов'язано з циклічністю життєвих процесів, оскільки в основі режиму лежить «динамічний стереотип» [27, 28].

В його основі лежить принцип організації розпорядку дня – неприпустимість порушень і частих змін компонентів режиму, поступовий перехід до нового етапу тренувань, нового обсягу і характеру рухової активності або загартовуючого ефекту. Важливість вивчення аспектів здорового способу життя підтверджується аналізом статистичних даних про стан і проблеми одужання, що виникають на поточному етапі загального стану здоров'я дитини [5].

Найбільша кількість випадків ГРВІ та грипу припадає на зиму і весну. Як правило це діти з гострими респіраторними вірусними інфекціями. Гострі респіраторні вірусні інфекції часто дають ускладнення, вони являють собою стан певного ризику для подальшого розвитку серцево-судинних і респіраторних захворювань. Слід також зазначити, що діти, які страждають хронічними захворюваннями, в основному відносяться до дітей дошкільного віку.

Основні завдання процесу загартування

Науковцями доведено, що на стан здоров'я дітей дошкільного віку впливають спосіб життя (50 %), спадковість (20 %), стан навколишнього середовища (20 %), охорона здоров'я (8,5 %) [6].

При проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів поряд з фізичними вправами вирішуються наступні основні завдання [34]:

- оздоровлення під час тренувань – відпочинок, профілактика захворюваності, реабілітація після хвороб у процесі оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку закладається, формується і розвивається основа для більш гармонійного розвитку дитини;

- тренування – систематичне загартовування і формування потреби у фізичній практиці;

- навчання – придбання необхідних знань, навичок і умінь в галузі фізичної культури і гігієни (як особистої гігієни, так і лікувальної гігієни);

- загартовуючі процедури забезпечують комплексне вирішення завдань охорони здоров'я, освіти і навчання з урахуванням різних факторів, віку і статі дитини, її стану;

- медичні, соціальні, екологічні та економічні умови тощо.

Загальні уявлення про засоби загартування

Кількість методів загартування з кожним роком збільшується, і проводяться їх удосконалення. Найчастіше використовуються загальні і місцеві процедури з помірними холодowymi навантаженнями [39].

Існує 5 режимів низькотемпературного впливу:

5-20 ккал – низьке навантаження;

25-35 ккал – помірна кількість;

40-50 ккал – високий;

55-65 ккал – максимальний;

70-100 ккал – максимальний.

Протягом дошкільного періоду дитини необхідно дотримуватися правильного режиму дня, раціонального харчування, щоденних прогулянок, сну на свіжому повітрі, відповідний одяг та температуру в приміщенні, регулярну вентиляцію приміщення, правильну організацію заходів тощо. Загартовуючі процедури включають вплив ультрафіолетового випромінювання, очищення повітря і води, масаж, сауну або парову баню. Крім того, вони можуть

відрізнятися за силою, тривалістю та факторами впливу. Залежно від інтенсивності впливу на організм дитини процедура загартування ділиться на місцеву і загальну. Звичайні заходи включають витирання, купання, плавання, купання у відкритому басейні або ставку, прийняття душу, загальну повітряну ванну і вплив сонячного світла на тіло. Слід додати, що влітку при купанні у відкритих водоймах комплексний вплив на організм надають різні фактори (сонце, повітря, вода) [16]. Оскільки вода є сильним загартовуючим фактором, необхідно особливо підкреслити вплив води на організм. Залежно від інтенсивності та інтенсивності впливу на організм дітей дошкільного віку водні процедури розподіляються в наступному порядку: умивання, витирання, обливання, прийняття душу, купання, купання в басейні або відкритому басейні [29, 30].

Ще одне з основних місць займають лазні та сауни за силою і кількістю факторів, що надають комплексний вплив на організм. Місцеві загартовуючі процедури включають ходьбу босоніж в різних мікрокліматичних умовах, сон з відкритими вікнами, ранкову зарядку, гігієнічні процедури (миття, витирання, використання контрастного душу місцевої дії тощо). Рекомендується проводити загальні і місцеві загартовуючі заходи в закладах дошкільної освіти і родин в комплексі. Крім того, рекомендується приділяти особливу увагу правильним комбінаціям, які підвищують ефективність цього ефекту. Посилення ефекту загартування досягається за рахунок збільшення площі відкритої поверхні шкіри, включаючи зниження температури впливу, збільшення часу впливу або поступове зменшення одягу [45].

Окремо необхідно виділити загартування водою, як інтенсивне загартування в холодному стані і загартування при плаванні. Таке лікування в даний час не має достатнього наукового обґрунтування, тому його не рекомендується широко застосовувати на практиці з дітьми старшого дошкільного віку [25]. Загартування під час плаванням – потужний і

ефективний засіб. Однак, враховуючи кліматичні умови в нашому регіоні, треба мати на увазі, що купання дітей дошкільного віку у відкритому басейні можливо тільки влітку і, як правило, протягом літніх місяців. Використання басейнів також викликає труднощі через недостатню кількість їх в закладах дошкільної освіти. Науковці відзначають деякі недоліки при використанні басейнів як засобу загартування. Вони викликані несприятливим мікрокліматом закритих басейнів, інтенсивним хлоруванням води і механічним проникненням її в порожнину рота, вуха і ніс, що може викликати захворювання та алергічні реакції [41].

В даний час існує широкий спектр аспектів вивчення ефектів загартування. Деякі з них спрямовані на посилення процесу загартування, інші – на поступове зниження температури і інтенсивності впливу. Кількість нетрадиційних методів лікування зростає і поширюється (рекламується) через засоби масової інформації та науково-популярні публікації [49]. Багато з них, незважаючи на їх чудове практичне застосування, не мають достатньої фізіологічної та освітньої легітимності. Східна система зміцнення здоров'я включає Ушу, хатха-йогу тощо, як загартовування тіла за допомогою даних систем. Незважаючи на значущу історичну, практичну та філософську основу, що має високу наукову легітимність, ці системи та їх вплив на організм, погано пристосовані або зовсім не пристосовані для широкого застосування в умовах сьогодення. Водночас ними користуються певні верстви населення. Діти дошкільного віку, яких лікують таким чином, заслуговують на особливу увагу з боку лікарів, і батьки не несуть такої відповідальності. Нетрадиційні спеціальні загартовуючі ефекти включають процедури з широким спектром навантажень холодом. Це включає загартовування на повітрі при мінусовій температурі, обтирання снігом, купання в замерзлій воді, прогулянки по снігу тощо. Але ці загартовуючі процедури можна проводити з дітьми дошкільного віку строго індивідуально, тільки після консультації з лікарем, під керівництвом фахівця [12].

1.2. Структурна систематизація процесу загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини

Фізкультурно-оздоровча діяльність, в тому числі загартування, вимагає суворого дотримання певних принципів, щоб полегшити процес використання різних засобів та технік [11, 13]. Основні положення, такі як систематичне, поступове та правильне застосування загартовуючих процедур, є найбільш конкретними. Вони прекрасно регулюють весь педагогічний процес відновлення здоров'я дитини і доповнюються декількома принципами:

- фізичні вправи і всі природні фактори;
- охолодження дитини слабким і сильним, швидким і повільним, помірної сили і часу загартовуючими процедурами, організм буде готовий сприймати природний тепловий вплив;
- стійкість до проведених загартовуючих процедур;
- позитивний емоційний настрій дитини;
- не менш важливим в цьому аспекті є поєднання можливостей і способів вплинути на те, що дитина вже знає як це зробити;
- пропонується процедура повинна полегшити перехід до більш глибокого знання гігієни або створити передумови для такого переходу;
- дітям необхідно свідомо розвивати певну просту систему знань, навичок і умінь для виконання процедур загартовування.

Знання цих принципів значно спрощує процес загартування і підвищує ефективність процедури загартування в певних умовах життєво важливої діяльності, що дозволяє визначати основні положення загартування:

- щоденне використання процедури загартування, включаючи вихідні та святкові дні;
- розподіл процедур загартування протягом певного періоду часу;
- щоденне використання процедури загартування;
- строго визначений порядок процедури загартування;

- забезпечення безперервності загартовування (родина – заклад дошкільної освіти і батьки-діти);
- постійний динамічний моніторинг ступеня загартовування дитячого організму;
- адекватний довгостроковий план лікувальних заходів з урахуванням сезонності простудних захворювань [17].

Займаючись фізичною культурою, необхідно знати основні вікові особливості їх організму: коефіцієнт працездатності дитячого організму нижче, ніж у дорослого. Відбувається велике навантаження у функціонуванні кровоносної і дихальної систем під час фізичних навантажень [10, 42].

Таким чином, адаптаційна система дитини повинна максимально враховувати індивідуальні особливості, основу, отриману на більш ранніх стадіях онтогенезу. У цих умовах загартовування повинно діяти як адаптивний фактор. Систематичні загартовуючі процедури в режимі дня і відпочинку допоможуть створити стійку «домінанту», яка закладе міцну основу для проведення загартовуючих процедур і підвищить опірність організму дитини щодо простудних захворювань.

1.3. Принципи загартовування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини

Взимку діти дошкільного віку хворіють особливо часто. Прості загартовуючі процедури лікування можуть допомогти підтримати їх організм.

Факторами, що сприяють частим захворюванням, є численні контакти з дітьми і дорослими з гострими респіраторними захворюваннями, незрілість захисної системи організму в дошкільному віці, негативний вплив факторів зовнішнього середовища, неправильна організація режиму дня, надмірна «упакованість» дитини батьками, нестача вітамінів і мікроелементів в раціоні, відсутність регулярних загартовуючих процедур [16].

Все це створює загрозу нормальному фізичному розвитку дитини і створює серйозні психологічні та фінансові проблеми для батьків. Часто дитина, яку лікують від респіраторної інфекції, не встигає оговтатися від попередньої хвороби, тому через короткий час вона знову захворіє. У зв'язку з цим батьки, боячись холоду, не здійснюють прогулянки разом в прохолодну погоду, не провітрюють квартиру і не миють дитину прохолодною водою, але не всі їхні зусилля увінчаються успіхом. Вирощування в «теплиці» організм дитини деградує і слабшає. Часто батьки, розчарувавшись в народній медицині, в розпачі звертаються до різних цілителів і знахарок в марних надіях на швидке лікування [40].

Реальний лікувальний ефект може бути досягнутий за допомогою регулярних загартовуючих заходів, особливо в поєднанні з паралельною медичною імунокорекцією, спрямованої на підвищення захисних сил організму, що призводить до зменшення і полегшення респіраторних захворювань і, в ідеальних випадках, до виникнення ГРВІ не частіше 1-2 разів на рік [29].

Сенс загартування – це одноразове навантаження, яке зазвичай повторюється і часто холодною водою, в результаті чого в зв'язку з цими навантаженнями поліпшується тренувальний ефект, активується захисна реакція імунної системи, тобто, перш за все, підвищується стійкість організму дитини до простудних захворювань, а також впливає на інші функції організму. Поліпшується апетит і перетравлення їжі, нормалізується зріст, поліпшується розумова і фізична працездатність, з'являється хороший настрій [26].

Батьки повинні пам'ятати, що виховний ефект від процедури загартування триває недовго, особливо у дітей дошкільного віку, але для досягнення цього ефекту потрібно період не менше одного місяця, а у ослаблених дітей – ще довше. Ускладнення процедури загартування не треба проводити, так як вона може привести до руйнування адаптивних механізмів організму дитини, а також до виникнення і лікування рецидивуючих захворювань [32].

Основні правила загартування [39]:

1. Процедуру загартування слід проводити тільки в тому випадку, якщо дитина здорова. Починати можна в будь-яку пору року, але краще влітку.

2. Тривалість. Якщо холодний фактор систематично впливає на організм, відбувається швидка реакція кровоносних судин через багаторазовий вплив низьких температур повітря і води. Навпаки, випадковість процедури загартування, тривалі перерви знижують опірність організму і можуть привести до зворотного ефекту.

3. Прогресивний. Неприпустимо, коли мати вирішила втішити дитину, облила її холодною водою і відправила злегка одягненою на прогулянку в негоду. Це неодмінно призведе до того, що дитина дошкільного віку застудиться. Починати потрібно обережно, поступово переходячи до більш сильних загартовуючих процедур.

4. Необхідно враховувати індивідуальні особливості дитини. Наприклад, збуджені «нервові» діти можуть погано реагувати на холодну воду.

5. Постійно необхідно стежити за реакцією дитини на процедуру загартування. Якщо дитина втрачає свідомість або приймає ванну і тремтить, у нього «мурашки», що означає, що вона ще не адаптувалася до цієї температури. Процедуру слід проводити, починаючи з дозування, яка не викликає побічних ефектів.

6. Щоб загартування було улюбленим і приємним для дітей дошкільного віку, необхідно докласти зусиль.

7. При підвищенні температури, нежиті, кашлі, рідкому стільці необхідно припинити загартування. Такі захворювання як гіпотонія, анемія, рахіт є протипоказаннями до загартовуючих процедур.

8. Починаючи загартовувати дитину, треба створити дитині здорові умови життя, нормальну психологічну атмосферу в родині і повноцінний сон.

Приміщення необхідно провітрювати не менше 4-5 разів на день, не рідше одного разу в 10–15 хвилин.

9. Діти старше 1,5 років повинні бути на прогулянці не менше 1–2 разів на день по 2,5–3 години. Взимку час прогулянок обмежений при більш низьких температурах. Дітей у віці від 2,5 до 3 років можна навчити кататися на лижах, роликівих ковзанах, скутерах і велосипедах. Влітку не треба забороняти дитині дошкільного віку грати у воді або ходити босоніж по землі, траві або річковому піску. Одяг дитини дуже важливий аспект загартування: важливо, щоб він був відповідного розміру, щоб дитина не замерзала і не перегрівалася. Всі ці заходи також мають певну загартовуючу дію [38].

Спеціальними загартовувальними заходами є ультрафіолетове опромінення, гімнастика, масаж, повітря, легке повітря, плавання, рефлексотерапія, сауна.

Загартування в різні вікові періоди проводиться по-різному, але обов'язково враховується принцип від простого до складного.

Методи загартування [30]:

1. Повітряні ванни: треба проводити взимку в приміщенні, влітку на вулиці при температурі $+22$ – $+28$ °C, бажано вранці. У віці 2 місяців можна починати 2-3 рази в перші дні, через 5 днів збільшити тривалість на 1 хвилину, з 6 місяців до 15 хвилин і до 1 року $+16$ °C.

2. Лікування сонячними ваннами: в тіні дерев, в помірну погоду, при температурі повітря не менше $+22$ °C, з 1,5-2 років діти можуть засмагати в трусиках, збільшуючись до 3–10 хвилин, до 7–10 за 20-25 днів. Оптимальний час прийняття сонячних ван – з 8.00 до 11.00, з 16.00 до 20.00. Неприпустимо, щоб дитина залишалася «на сонці» при температурі повітря вище $+30$ °C через можливість перегріву.

3. Вологе обтирання: віджимайте чисту фланель, змочену у воді, 1 раз в день протягом 1-2 хвилин кожного дня. Треба починати з рук – від пальців до плечей, потім ніг, грудей, живота і спини, поки не з'явиться почервоніння.

Температура води повинна бути для дітей 3-4 років – + 32°C, для дітей 5–6 років + 30°C, для дітей 6 років + 28°C. Через 3–4 дні температуру треба зменшувати на 1°C, влітку стає +22 – 18°C, взимку – +25 – 22 ° С.

4. Загартування ротової порожнини: в день 3–4 рази (бажано відвідувати заклад дошкільної освіти, гуртки, секції тощо). Після відвідування, треба промити ротову порожнину антисептичними травами. Після приготування настою, його треба розділити навпіл. Полоскати по черзі один раз в тиждень, потім 2 рази в тиждень, з поступовим зниженням температури на 0,5–1°C. Починати треба з температури від + 24 до + 25 °С.

5. Ванна для ніг: загартування для ніг треба починати у воді з температурою + 32 +34°C з зануренням ніг 20–30 секунд і поступово знижуйте температуру до + 1°с 10 разів на тиждень.

6. Загальні пропозиції: не мочіть голову, коли дитина стоїть або сидить, починаючи з 9-10 місяців. Температура води у віці до 1 року становить +36°C, у віці від 1 до 3 років +34°C, у віці від 3 років +33°C, що становить 1°с на тиждень, а взимку – до +28°C, а влітку – до +22°C. Потім потріть тіло рушником, поки воно не стане рожевим.

7. Душ: краще залишатися вранці при температурі води +34°C протягом 30–90 секунд, взимку її краще поступово знижувати до +28°C, а влітку – до +22°C.

8. Сауна: почніть з 5 відвідувань протягом 1–7 хвилини на нижній сходинці (на полиці), рекомендується надіти вовняний капелюх на голову дитини. Надалі кількість заходів треба збільшитися до 3 разів. Після кожного заходу дитину треба охолоджувати протягом 10 хвилин, бажано під душем. У ванній кімнаті після відвідування треба приймати невелику кількість соку або трав'яного чаю. Відвідувати сауну можна у віці від 2 до 3 років. Відвідування лазні протипоказано дітям з важкими хронічними і вродженими захворюваннями.

9. Плавання – одна з найефективніших форм загартування. Воно поєднує в собі вплив води, повітря, температури і рухової активності дитини. Починати навчання можна з перших місяців життя, але під обов'язковим керівництвом досвідченого інструктора.

10. Ефективними загартовуючими заходами є фізіотерапія і масаж, які повинен проводити кваліфікований фахівець.

Загартування можна проводити для більшості дітей, але спочатку потрібно проконсультуватися з педіатром за місцем проживання, це збільшує загартовальні навантаження при підготовці дитини до закладу дошкільної освіти або школі [21, 24].

До основних принципів загартування відносяться :

- загартування повинно починатися, якщо дитина повністю здорова;
- інтенсивність і тривалість процедури загартування повинні поступово збільшуватися з урахуванням переносимості дитиною;
- ефект загартування залежить від регулярності його застосування.

Загартування допускається тільки в тому випадку, якщо дитина повністю здорова.

Дітей не треба відразу піддавати сильному впливу холодного повітря і води. Дитину треба вчити повільніше, неквапливо і навіть з більшою обережністю, ніж маленьких і слабких дітей [40].

Поступовість – одне з основних правил загартування. Важливість цього принципу визначається поступовою адаптацією до незвичайних умов. Раптове похолодання на здатність організму протистояти таким негативним факторам не тільки піде на користь, але, навпаки, викличе хвороби, застуду. Слід постійно розвивати звичку до холоду. Влітку, коли температура вище, ніж в інші пори року, і коливання температури не різкі, рекомендується починати процедуру загартовування.

Регулярність загартовуючих процедур в будь-яку пору року. Природна реакція на холод – це максимальне скорочення, за яким слід максимальне розширення кровоносних судин, щоб збільшити кровотік і зігріти тіло. Однак через деякий час це призводить до подальшого переохолодження. При регулярному загартуванні можливий розвиток рефлекторної вазоконстрикції, обумовленої оптимальним розміром, що запобігає охолодження тулуба [18, 19].

Процедура загартування повинна проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей і віку дитини. Цей принцип передбачає, що необхідно ретельно вивчити фізичний і розумовий розвиток кожної дитини, перш ніж вона почне загартуватися (зібрати дані від медичної сестри, вихователя і батьків). У той же час велике значення мають стан здоров'я, загальний фізичний розвиток, тип нервової системи, самопочуття і настроїв [14, 43].

При виборі лікувальних заходів необхідна консультація лікаря. Необхідно уважно стежити за тим, як дитина переносить охолодження і як на неї впливає спека. Тут можуть мати значення вік, недавні захворювання і стан нервової системи. Діти, які дуже чутливі до охолодження, потребують особливого підходу, більш м'яких заходів загартування.

Дітей поділяють на 3 групи:

- група I – використовується для лікування здорових дітей;
- група II – здорові діти, які вперше почали процедуру загартовування, або діти з морфо-функціональними порушеннями в стані здоров'я;
- III група – діти з хронічними захворюваннями або діти, які повертаються в заклад дошкільної освіти після тривалої хвороби.

Для кожної групи дітей підбирається відповідний набір процедур загартовування. З віком діти переходять з однієї групи в іншу [3, 50].

Час. Спочатку ми рекомендуємо повітряну ванну, а потім, коли діти звикнуть, треба перейти до загартування водою та сонячних ванн. Діти можуть

перейти на обливання після того, як звикнуть до витирання, або, звикнувши до витирання, їм можна проводити загартовуючі процедури у водоймі.

Складність. Спеціальні загартовуючі процедури дають необхідні результати тільки в поєднанні з іншими видами в повсякденному житті дитини, спрямованими на поліпшення її здоров'я (це прогулянки, ранкова зарядка, провітрювання приміщень, заняття фізичною культурою тощо). Їх треба виконувати комплексно. Наприклад, повітряні ванни добре поєднуються з активними фізичними навантаженнями, сонячні ванни – з обливанням водою. Результат загартовування багато в чому залежить від того, як дитина ставиться до цих процедур. Важливо, щоб процедура загартовування викликала у дітей позитивні емоції [51].

1.4. Використання традиційних та нетрадиційних видів загартування

Неспеціалізований метод загартування має на увазі створення сприятливих умов. Ці умови в основному влітку – це чисте свіже повітря, відповідний одяг і підтримання температури повітря. Температурний режим і чистота повітря в приміщенні забезпечується вентиляцією. Це дуже важлива техніка загартування, оскільки діти знаходяться в кімнаті (в будинку) від 1 % до 75 % часу протягом 90 днів. Температура в будинку сильно впливає на формування стійкості до холоду. Недоліком кімнатного температурного режиму є те, що він відносно постійний, а межа температурних коливань невелика [41, 47].

Спеціальний метод загартування

– групова процедура загартування, яка проводиться з урахуванням всіх принципів загартування; їх вибір заснований на конкретних умовах закладів дошкільної освіти і залежить від пори року. Найбільш ефективним є вибір спеціальних занять і загартовуючих процедур, які рівномірно розподіляються в повсякденному житті кожної вікової групи в ЗДО і продовжують виконуватися батьками вдома.

Гімнастика – це особливий вид загартовування, який приносить дитині здатність контролювати своє тіло, свої рухи. Гімнастика зміцнює організм, покращує дихання, кровообіг і травлення. Коли виникають питання про перехід від загартування до систематичних занять фізичної культурою, обов'язково потрібно звернутися за порадою до лікаря і фізіотерапевта, які допоможуть забезпечити правильність підбору вправ з урахуванням слабких і сильних сторін фізичного розвитку кожної дитини [39].

Найкращий спосіб загартуватися – це сили природи, такі як повітря, вода та сонце. Ефективність загартовуючих процедур підвищується в поєднанні з фізичними вправами.

Найбільш поширеною і доступною формою загартування є використання свіжого повітря. Повітря впливає на організм за рахунок температури, вологості та руху. Процедура загартування повітрям включена в звичайний режим дня дошкільника:

- повітряна ванна при зміні дитячого одягу або під час ранкових вправ;
- сон в добре провітрюваній спальні з доступом свіжого повітря (відкриті, вентиляційні отвори);
- підтримувати оптимальний температурний режим в приміщенні (температура + 18 – 20°C);
- влітку потрібно кожен день гуляти на свіжому повітрі по 3–4 години на свіжому повітрі в будь-яку погоду. Потрібно тренувати терморегуляторні механізми дитини і адаптувати їх до коливань температури, вологості і рухам повітря [12].

Систематичні прогулянки на свіжому повітрі повністю зміцнюють дітей. Не варто побоюватися, що дитина може застудитися під час прогулянки. Щоб бути на вулиці кожен день, потрібно просто навчити дитину ходити в будь-яку погоду. Одяг дитини для прогулянок в холодну пору року повинен бути теплим і легким, щоб не заважати руху, дитина повинна рухатися і бігати [37].

Час ходьби повинен бути стабільним і точним. Найкращий час для прогулянок – між сніданком і обідом. Найкраще приймати повітряні ванни через годину після прийняття їжі. Повітряні ванни з руховою активністю для дітей дошкільного віку треба починати з початком весни і влітку. Влітку повітряні ванни для дітей різних вікових груп треба проводити на свіжому повітрі в тіні. В цей же час можна запропонувати дитині виконання кілька цікавих занять. Окрім того, важливо навчити дітей дошкільного віку спати на свіжому повітрі, на дворі або в місцях з постійним доступом повітря через відкриті вікна та перегородки [20].

Фактори загартування також включають вплив сонячних ван. Сонячні ванни впливають на зріст і розвиток дитини, підсилюють діяльність центральної нервової системи, стимулюють обмін речовин і підвищують опірність організму. У сонячному спектрі присутнє ультрафіолетове випромінювання, під впливом якого в шкірі утворюється вітамін D. Однак до сонячних ван треба ставитися дуже обережно, так як після тривалого перебування на сонці у дітей розвивається слабкість і дратівливість.

Загартування сонячними ваннами починається з легкої повітряної ванни в тіні дерева, потім треба переходити до місцевих сонячних ванн, залишаючи відкритими певні ділянки тіла, рук і ніг. Тривалість приймання сонячних ван поступово збільшується і проводиться під контролем самопочуття дитини. Голову дитини завжди слід прикривати від сонця легким капелюхом. У спекотний літній день обов'язково потрібно пити. Кращий час для прийняття сонячних ван – з 10 ранку до 11 вечора, тривалість першого сеансу – 4 хвилини. Після цього потрібно буде додавати перебування на сонці кожні 4 хвилини. Поступово тривалість сонячних ванн збільшується до 20–30 хвилин. Під час прийняття сонячних ванн дитині необхідно змінити своє положення: треба лягти на спину, на боки і живіт. Після закінчення сонячних ванн необхідно

поливати тіло дитини водою температурою $+26-28^{\circ}$. Вода має теплопровідність, тому надає більш сильний вплив на організм дитини, ніж повітря [45].

Найбільш ефективним методом загартування є загартування водою. Використання води для загартування має свої особливості; вода є більш енергійним фактором загартування, ніж повітряні ванни. Окрім того, режим дня повинен строго відповідати режиму дня дітей дошкільного віку:

- треба мити руки після сну або після відвідування туалетної кімнати з теплою водою і милом. Потім по черзі мити руки до ліктів, обличчя, шиї і верхньої частини грудей, потім вмиватися теплою і холодною водою;
- треба чистити зуби, потім полоскати рот холодною водою;
- полоскати горло теплою водою після прийняття їжі з поступовим зниженням температури.

При загартування водою необхідно вибрати найбільш сприятливий метод (обтирання, обливання, купання) або поступово переходити з від одного методу до іншого [23].

Обливання (миття) – найдоступніший вид загартування водою в повсякденному житті. Загартовуючу процедуру необхідно починати з теплої води ($+30-32^{\circ}\text{C}$), поступово знижуючи температуру до кімнатної температури, а потім використовувати водопровідну воду при митті рук, шиї, обличчя, ніг і грудей. Після обливання необхідно тіло дитини розтерти рушником, поки воно не стане трохи червоним. Температура води для вмивання ввечері буде тепліше, ніж вранці (на $+2^{\circ}$ вище).

Обтирання – це найбільш сприятлива водна процедура, яку можна застосовувати не тільки здоровим, а й ослабленим дітям. Потрібно протерти тіло дитини частинами, в такій послідовності: руки, шия, груди, живіт, ноги і спина, в рукавичках, зшитих з пір'яної тканини. Руки і ступні витираються від пальців до голови. На початку тривалість обтирання становить 6–8 хвилин, в воду можна додавати морську сіль і поступово знижувати температуру води до

кімнатної температури +34-35°C. Для дітей до 3 років температура знижується до +24–28°C. Після обтирання необхідно витерти тіло дитини сухим рушником.

Влітку прийняття душу для здорової дитини можна починати без попереднього масажу. Початкова температура води повинна становити 39 °С, її можна поступово знижувати на +1–2 °С кожні 3 дні. Дану процедуру треба проводити на відкритому повітрі в спекотні дні та в приміщенні в холодні дні.

Загартування ніг треба проводити так: дитина сідає на низький табурет або дитяче крісло і ставить ноги на дерев'яний брусок, який лежить на дні таза. З кошика або глечика треба налити $\frac{1}{3}$ води під гомілки і ступні. На початку час процедури становить 20–30 с. Температура води спочатку становить +27–28°C, а кожні 10 днів знижується на +1–2°C. Кінцева температура води не повинна бути нижче +18°C. Після ванни для ніг, купання треба витерти ноги насухо і потерти їх руками, поки вони не почервоніли.

Звичайний душ – це процедура загартування, яку можна проводити дітям, починаючи з 9–10 місяців. Рекомендується приймати душ щодня в будь-який час та пору року. Взимку процедуру можна проводити після проведення комплексу масажу. Влітку загартування дітей можна починати після обливання [8, 44].

Прийняття ванни є дуже ефективним зміцнюючим засобом, оскільки ноги, особливо ступні, найбільш схильні до переохолодження. Дану процедуру треба проводити вечері перед сном. У дітей до 3 років температура води на початку загартування становить +33–35°C влітку і +35-36°C взимку. Необхідно не знижувати температуру води нижче ніж до +22–24°C, поступово знижуючи її на один градус щотижня. Тривалість даної загартувуючої процедури – 1–3 хвилини.

Душ дуже благотворно впливає на організм дітей дошкільного віку. Температура води при початкових процедурах повинна бути на +1–2°C

(знижена до $+36-37^{\circ}\text{C}$) для дітей старше 18 років, на $+3-7^{\circ}\text{C}$ ($+36-37^{\circ}\text{C}$) для дітей у віці від 3 до 18 років.

Душ можна використовувати тільки для дітей від 1,5 року. Дана водна процедура тонізує нервову систему дитини, надає їй бадьорості, позитивно впливає на апетит і сон. Душ особливо корисний для млявих дітей з поганим апетитом. Температура води взимку повинна бути не менше $+36^{\circ}\text{C}$, а влітку – $+33-35^{\circ}\text{C}$. Поступово ($+1^{\circ}\text{C}$ взимку через тиждень, через 3–5 днів влітку) опускається до $+28^{\circ}\text{C}$, а для дітей 2–3 років – максимум до $+25^{\circ}\text{C}$.

Плавання – один з найсильніший факторів загартування, який гармонійно поєднує в собі комфортні і корисні речі. Водні види спорту надають комплексний вплив на весь організм, а плавання зміцнює і заспокоює його. Купатися треба починати в сприятливу погоду, бажано при температурі води $+23-24^{\circ}\text{C}$.

Плавання в річках, озерах і морях – один з кращих способів зміцнити організм дитини влітку, оскільки він поєднує в собі вплив природних факторів, такі як сонячні ванни, водні процедури та рухову активність. Під впливом плавання у дитини покращується сон, апетит і обмін речовин. Прохолодна вода сприятливо впливає на організм, тому рекомендується починати такі процедури після нетривалого прийняття душових ван.

Найкраще починати купатися при температурі води $+22-23^{\circ}\text{C}$, повітря – $25-26^{\circ}\text{C}$. Найкращий час для купання – вранці з 10.00 до 12.00. Якщо діти проходять попередню підготовку (обтирання, обливання), вони можуть потрапити у воду з нижчою температурою.

Дитина може плавати один раз за день. Важливо стежити за тим, щоб діти не тільки не обпікалися, приймаючи сонячні ванни, а й потрапляли в воду з охолодженим тілом. Під час купання необхідно стежити за станом, більше рухаючи дитину по воді. При найменших ознаках похолодання (блідість обличчя, посиніння губ, озноб) купання слід припинити. Після того, як дитина

вийде з води, її потрібно висушити і натерти тіло, одягнути одяг і поставити в тінь [36, 46].

Таким чином, загартування – один з найважливіших елементів здорового способу життя.

Нетрадиційні види загартування

До інтенсивних (нетрадиційних) методів загартування відносяться методи, при яких оголене тіло хоча б на короткий час контактує зі снігом, крижаною водою і повітрям при мінусових температурах [40].

Контрастне зміцнення служить перехідним етапом між звичайним і інтенсивним загартуванням організму дитини. До таких методів відносяться контрастні ванни для ніг, контрастні обтирання, контрастний душ, сауни і лазні [15, 22].

Найбільш поширеним методом для дітей дошкільного віку є контрастне обливання водою ніг. Ноги необхідно попередньо розігріти. У ванній кімнаті встановлюють дві раковини так, щоб водяний стовп займав їх до середини шахти. В одній з них температура води завжди $+38-40^{\circ}\text{C}$, в іншій – на $1-3^{\circ}\text{C}$ нижче. Спочатку дитина занурює ноги в теплу воду на 1–2 хв., потім опускає їх у холодну воду зменшуючи на $+1^{\circ}\text{C}$ кожні 5 днів. Температура води в басейні опускається на $+1^{\circ}\text{C}$, досягаючи $+18-10^{\circ}\text{C}$.

У здорових дітей загартовуючи процедуру завершують прохолодною водою, а у ослаблених дітей – теплою. Даний вид загартування можна робити з трав'яними настоями (для більш інтенсивного охолодження – настій м'яти перцевої, гарячий настій – з теплими травами: чебрецем, деревієм, пижмом, хвоєю сосни і ялини). У дітей старшого дошкільного віку і загартованих дітей, якщо діти мають хороший та позитивний настрій, температуру теплих настоїв можна поступово підвищувати до $+40-42^{\circ}\text{C}$, а холодних – знижувати до $+4-6^{\circ}\text{C}$.

Контрастну ванночку для ніг для дітей старшого дошкільного віку можна замінити контрастним душем: вплив гарячої води становить $+40-50^{\circ}\text{C}$ протягом однієї хвилини, потім наливають холодну воду до $+10-15^{\circ}\text{C}$ з мінімальною температурою $+10-20^{\circ}\text{C}$, потім змінюють місцями та повторюють 5–10 разів.

В *сауні* використовується висока температура повітря в парильні (близько $+60-90^{\circ}\text{C}$), охолоджується в басейні з низькою вологістю та температурою води

+3–20°C, а взимку можна обтиратися снігом. За відсутністю протипоказань дитина за бажанням батьків може відвідувати сауну у віці від 3 до 4 років у вигляді відвідування 1 раз в тиждень, спочатку на висоті верхньої полиці, при температурі близько +80°C в парильні, протягом 5–7 хвилин. Потім дитину потрібно вивести на вулицю на 3–10 хвилини в парну, а потім охолодити.

Дітям дошкільного віку, які звикли до лазні, досить одного циклу. У парильні спочатку повинно пройти трохи більше 3–5 хв. Після декількох відвідувань тривалість може бути збільшена до 5–10 хв. Рекомендується спочатку охолодити дитину прохолодною водою, потім – під холодним душем, а потім вимити в холодній воді, включаючи ополонку, і протерти снігом. Поступово кількість відвідувань лазні збільшується до 4–5 разів. У звичайних лазнях зазвичай на гарячі камені наливають не звичайну воду, а трав'яні коктейлі з м'яти, шавлії, чебрецю, листя евкаліпта тощо. Віники широко використовуються в звичайних лазнях, і кожен віник надає певну дію (березовий – знеболюючий, заспокійливий; дубовий – заспокійливу, протизапальну) [20, 29].

Контрастне загартування дитини більш ефективно, ніж одне тільки холодне зміцнення. Для такого виду загартовування наливають з відра воду температурою +3-4°C, миють в лазні в холодній воді 1–4 хв, в якості кращої форми загартовування використовують зимове купання або «моржування», але це треба виконувати обов'язково під керівництвом лікаря. Якщо батьки все ж таки наполягають на проведенні такого виду загартування, його треба проводити з урахуванням віку дитини, індивідуальних особливостей та принципів загартування, особливо поступово збільшуючи дози стимулюючої дії [39].

Висновки до першого розділу

В першому розділі «Теоретичні аспекти загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини» розглядалися такі основні питання: загартування в системі оздоровлення дітей старшого дошкільного віку; структурна систематизація процесу загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини; принципи загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини; використання традиційних та нетрадиційних видів загартування.

Протягом дошкільного дитинства необхідно дотримуватися правильного режиму дня, раціонального харчування, щоденних прогулянок, сну на свіжому повітрі, відповідний одяг та температуру в приміщенні, регулярну вентиляцію приміщення, правильну організацію заходів тощо. Залежно від інтенсивності впливу на організм дитини процедура загартування ділиться на місцеву і загальну. Звичайні заходи включають витирання, купання, плавання, купання у відкритому басейні або ставку, прийняття душу, загальну повітряну ванну і вплив сонячного світла на тіло. Слід додати, що влітку при купанні у відкритих водоймах комплексний вплив на організм надають різні фактори (сонце, повітря, вода). Залежно від інтенсивності та інтенсивності впливу на організм дітей дошкільного віку водні процедури розподіляються в наступному порядку: умивання, витирання, обливання, прийняття душу, купання, купання в басейні або відкритому басейні

Загартування вимагає суворого дотримання певних принципів, щоб полегшити процес використання різних засобів та технік. Основні положення, такі як систематичне, поступове та правильне застосування загартовуючих процедур, є найбільш конкретними.

Проаналізувавши значну кількість літературних джерел були зазначені основні правила загартування: процедуру загартування слід проводити тільки в тому випадку, якщо дитина здорова, починати можна в будь-яку пору року, але

краще влітку; тривалість (якщо холодний фактор систематично впливає на організм, відбувається швидка реакція кровоносних судин через багаторазовий вплив низьких температур повітря і води); прогресивний (неприпустимо, коли батьки вирішила втішити дитину, облила її холодною водою і відправила злегка одягненою на прогулянку в негоду); враховування індивідуальних особливостей дитини; необхідно стежити за реакцією дитини на процедуру загартування; при підвищенні температури, нежиті, кашлі, рідкому стільці необхідно припинити загартування; починаючи загартовувати дитину, треба створити дитині здорові умови життя, нормальну психологічну атмосферу в родині і повноцінний сон.

Проаналізувавши значну кількість літературних джерел були розроблені критерії, рівні та показники загартованості дітей старшого дошкільного віку; підібрано діагностичний інструментарій для дослідження рівня загартованості.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНИЦЬКО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ІЗ ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РОДИНИ

2.1. Визначення рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку

Під час дослідницько-експериментальної роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини нами було проведено педагогічний експеримент. На констатувальному етапі педагогічного експерименту було поставлено завдання: визначити рівень загартованості дітей старшого дошкільного віку. Для педагогічного експерименту було вибрано базу проведення: Коропський дошкільний навчальний заклад «Дзвіночок» (ясла-садок) Коропської селищної ради Коропського району Чернігівської області. Під час проведення педагогічного експерименту були вибрані діти старшого дошкільного віку (старша група «Сонечко» та «Калинонька») у кількості 40 дітей та батьки вихованців. Всі діти старшого дошкільного віку віднесені до основної медичної групи, що дало нам змогу провести педагогічний експеримент на належному рівні. Дітей розподілили на дві експериментальні групи: старша група «Сонечко» – КГ (контрольна група, n=20); старша група «Калинонька» – ЕГ (експериментальна група, n=20). Заклад дошкільної освіти «Дзвіночок» працює за освітньою програмою «Дитина». В ЕГ було впроваджено розроблену систему роботи з реалізації педагогічних умов загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.

Написання магістерської роботи та проведення педагогічного експерименту здійснювалося в період від жовтня 2023 року до листопада 2024 року в чотири етапи:

На першому етапі (жовтень 2023 р. – грудень 2023 р.) здійснювався аналіз та систематизація науково-методичної літератури та нормативних документів щодо теоретичних аспектів загартування дітей старшого дошкільного віку в

умовах родини. На даному етапі підібраний діагностичний інструментарій для визначення рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку; розроблений науковий апарат наукового дослідження (актуальність, мета, предмет, об'єкт, завдання, гіпотеза наукового дослідження, теоретична та практична значимість).

На другому етапі (грудень 2023 р. – січень 2024 р.) був проведений початковий (констатувальний) етап педагогічного експерименту. З дітьми старшого дошкільного віку було проведено тестування, під час якого було визначено рівень загартованості дітей старшого дошкільного віку. Було розроблено систему роботи з реалізації педагогічних умов загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини. Було підготовлено доповідь та тези на Всеукраїнській конференції.

На третьому етапі (лютий 2024 р – червень 2024 р.) було проведено формувальний та контрольний етапи педагогічного експерименту. На формувальному етапі було впроваджено розроблену систему роботи з реалізації педагогічних умов загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини, на контрольному етапі – повторно проведено діагностичні методики для визначення рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку.

На четвертому етапі дослідження (вересень – листопад 2024 р.) методами математичної статистики було оброблено результати педагогічного експерименту, написано висновки, практичні рекомендації, оформлено магістерську роботу відповідно вимог. На даному етапі було здійснено апробацію результатів магістерської роботи на засіданні кафедри теорії і методики дошкільної освіти.

На початковому (констатувальному) етапі педагогічного експерименту були підібрані діагностичні методики для виявлення рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку.

Зробивши аналіз науково-методичної літератури, нами було розроблено критерії, показники та рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку.

Критерії, рівні та показники загартованості дітей старшого дошкільного віку представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Критерії, рівні та показники загартованості дітей старшого дошкільного віку

Критерії	Рівні загартованості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Опірність організму дитини до умов навколишнього середовища (Проба Маршака, вплив холоду на організм дитини)	Дитина легко переносить холод. Відновлення температури тіла за час до 140 с.	Дитина нормально переносить холод, але відчуває незначний дискомфорт. Відновлення температури тіла за час до 200 с.	Дитина негативно переносить холод. Відновлення температури тіла за час до 230 с.
Кількість простудних захворювань за рік	Дитина хворіє ГРВІ 1-2 рази на рік	Дитина хворіє ГРВІ 3 рази на рік	Дитина хворіє ГРВІ 4-5 разів на рік
Середня тривалість простудних захворювань	Дитина хворіє до 5 днів	Дитина хворіє до 12 днів	Дитина хворіє до 16 днів
Самопочуття та працездатність дитини	Дитина має гарний настрій, бадьора	Дитина має постійні перепади настрою, не систематично виконує поставлені завдання	Дитина має постійні погані настрої, не бадьора, не хоче брати участь у виконанні запропонованих завдань

Для визначення критерію «*Опірність організму дитини до умов навколишнього середовища*» з дітьми старшого дошкільного віку було

проведено Пробу Маршака (вплив холоду на організм дитини). Запропонований метод є найбільш прийнятним для проведення науково-педагогічних досліджень та повсякденного контролю за станом загартованості організму дітей в умовах закладу дошкільної освіти та родини через свою простоту, доступність та інформативність. Для роботи необхідний електротермометр, що з початком пандемії є в кожному ЗДО та родині; та металевий циліндр (колба) з товщиною стінки 1,0 – 1,5 мм та діаметром 2,5 – 3,5 см, довжиною 15 – 20 см. Циліндр наповнюється льодом і щільно закривається.

Обстеження проводилося в комфортних умовах за температури повітря +19– 23°C. Дітям пропонується відкрити поверхню обох рук до плеча та після 10–15 хвилин перебування у спокійному стані проводяться заміри. За допомогою електротермометра вимірюється температура шкіри на середній третині долонної поверхні передпліччя лівої руки шляхом прикладання електротермометра до досліджуваної ділянки. Вимір проводиться до повної фіксації показників приладу. Потім на 3–4 секунди до того самого місця без натиску торцевою частиною прикладається циліндр (колба). Коли він прибирається, відразу ж прикладається електротермометр і за допомогою секундоміра фіксується час повного відновлення охолодженої ділянки. Усього рекомендується проводити три контрольні виміри, відзначається середній результат. Лід, що знаходиться в циліндрі (колбі), дозволяє виконати обстеження 8–10 дітей за температури повітря в приміщенні +20 – 21°C. Враховуючи, що лід у циліндрі поступово тоне, його необхідно міняти. Для виготовлення циліндра рекомендується використовувати метал, що не піддається корозії (нержавіюча сталь, латунь тощо). У процесі загартовування організму дитини час відновлення температури охолодженої ділянки шкіри зменшується. У загартованої дитини час відновлення трохи більше 3,5 хв. Для більш точного дослідження рівня загартованості організму дітей 4-7 років рекомендується використовувати таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Шкала оцінки загартованості організму дітей 5-6 років (с)

Вік	Стать	Ступень загартованості дітей		
		Висока	Середня	Низька
5 років	Хл	< 140	< 220	< 280
	Дів	< 150	< 210	< 270
6 років	Хл	< 140	< 200	< 260
	Дів	< 140	< 200	< 260

Для дослідження опірності організму дитини до умов навколишнього середовища було проведено методику Проби Маршака (вплив холоду на організм дитини) з дітьми старшого дошкільного віку. Отримані результати представлено в таблиці 2.3 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.3.

Результати проведення методики Проба Маршака з дітьми старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	4	20%	6	30%	10	50%
ЕГ (n=20)	5	25%	5	25%	10	50%

Під час дослідження методикою Проби Маршака (вплив холоду на організм дитини) на констатувальному етапі експерименту було отримано: в ЕГ високий рівень мають 4 дитини (20%), середній рівень – 6 дітей (30%), низький рівень – 10 дітей (50%). Отримані показники ЕГ майже співпадають з показниками КГ, а саме високий рівень загартованості мають 5 дітей (25%), середній рівень загартованості у 5 дітей (25%), низький рівень загартованості у 10 дітей (50%). Отримані показники Проби Маршака говорять про те, що дві

експериментальні групи мають однаковий рівень загартованості дітей старшого дошкільного віку.

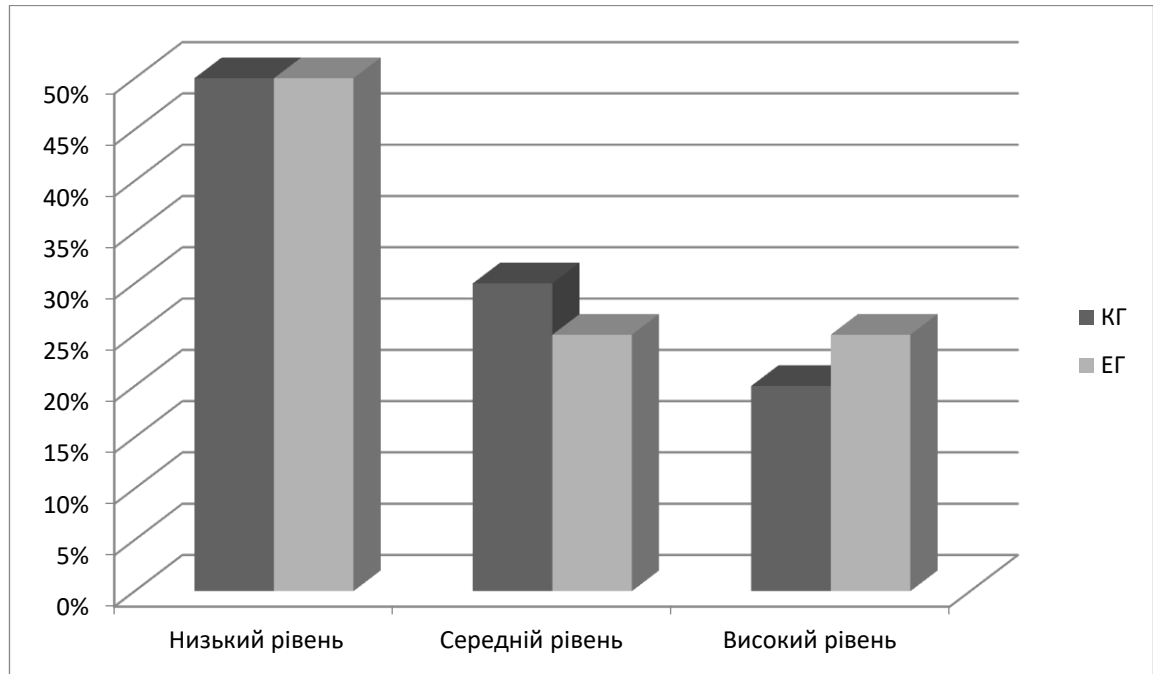


Рис. 2.1. Результати проведення методики Проба Маршака з дітьми старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

Для визначення критерію *«Кількість простудних захворювань за рік»* та *«Середня тривалість простудних захворювань»* досліджували простудну захворюваність дітей старшого дошкільного віку та ускладнення, що мали діти за попередній рік. Кількість простудних захворювань за рік дітей старшого дошкільного віку вивчалася шляхом аналізу їх медичних карток та таблиця відвідування дітей (Додаток А). У протоколі реєструвалися будь-які простудні захворювання та їх ускладнення, фіксувалися хронічні випадки, а також їхня тривалість. Це дозволило нам розділити обстежуваних дітей на дві групи. До першої відносяться діти, які перенесли грип, ангіну, гострі респіраторні захворювання (ГРЗ), гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ), захворювання верхніх дихальних шляхів, отити, бронхіти, ларингіти тощо. До іншої групи

дітей входять старші дошкільники з ускладненнями, що мали місце протягом року. Особлива увага зверталася на ослаблених дітей, які перенесли 4 та більше захворювань за навчальний рік. При аналізі захворюваності ставилася мета: максимально індивідуалізувати пропонувані засоби загартування залежно від стану здоров'я кожної обстеженої дитини. Це дозволило підібрати максимально прийнятні методики загартовування, виходячи з контингенту дітей старшого дошкільного віку.

Проаналізувавши медичні картки ми перевірили дані дітей щодо віднесення дітей груп здоров'я:

– 1 група здоров'я (основна) – увійшло 18 дітей. До цієї групи були віднесені здорові діти, які мають нормальний фізичний та психічний розвиток, не мають анатомічних дефектів, функціональних та морфо-функціональних порушень.

– 2 група здоров'я (підготовча) – увійшло 2 дітей. До цієї групи були віднесені діти, у котрих відсутні хронічні захворювання, але є деякі функціональні та морфо-функціональні порушення.

– 3 група здоров'я (спеціальна медична група) – увійшла 1 дитина, яка в період експериментально-дослідної роботи не відвідувала групу.

Після аналізу медичних карток щодо кількості простудних захворювань за навчальний рік та бесід з батьками щодо аналізу середньої тривалість простудних захворювань у дітей старшого дошкільного віку отримали результати, які подано в таблиці 2.4. та на рисунку 2.2.

Отримали наступні результати: В КГ високий рівень загартованості мають 4 дитини (20%), середній рівень загартованості – 5 дітей (25%), низький рівень загартованості відповідно аналізу медичних карток та бесід з батьками – 11 дітей (55%).

Таблиця 2.4.

Результати аналізу медичних карток щодо кількості простудних захворювань за рік; бесід з батьками щодо аналізу середньої тривалість простудних захворювань у дітей старшого дошкільного віку

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	4	20%	5	25%	11	55%
ЕГ (n=20)	3	15%	5	25%	12	60%

В ЕГ після аналізу медичних карток щодо кількості простудних захворювань за рік та бесід з батьками щодо аналізу середньої тривалість простудних захворювань у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту високий рівень загартованості мають 3 дитини (15 %), середній рівень загартованості – 5 дітей (25 %), низький рівень загартованості – 12 дітей (60 %).

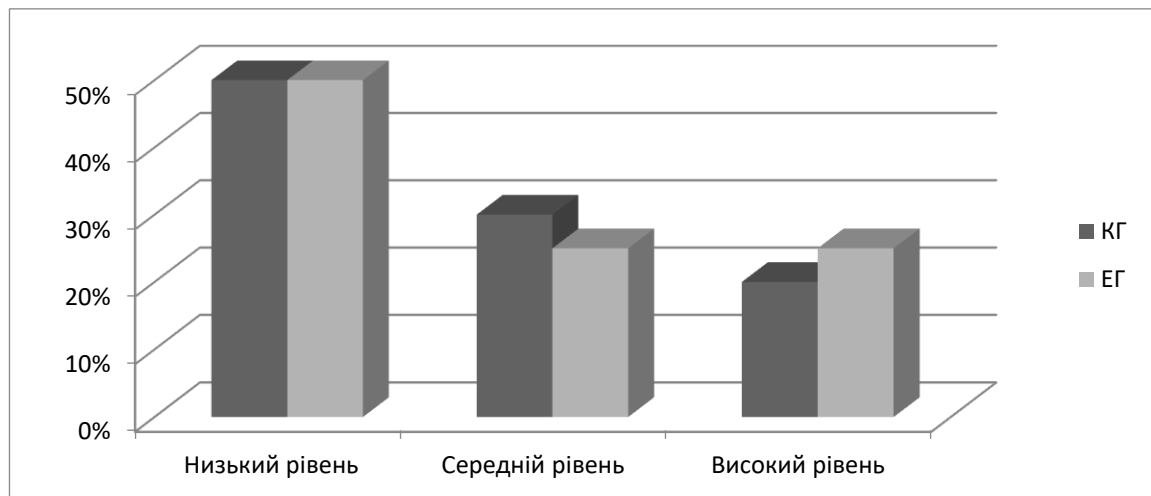


Рис. 2.2. Результати аналізу медичних карток щодо кількості простудних захворювань за рік; бесід з батьками щодо аналізу середньої тривалість простудних захворювань у дітей старшого дошкільного віку

Для визначення критерію «*Самопочуття та працездатність дитини*» використовували такі методи як педагогічне спостереження під час проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів. Педагогічне спостереження здійснюється безпосередньо на заняттях з фізичної культури у спортивному залі, на вулиці, під час прогулянки. Аналізувалися такі форми роботи, як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, динамічні зміни тощо. Здійснювався контроль за ступенем фізичного навантаження в даний момент часу, який може проводитися як візуально, за зовнішніми ознаками (пітливість, колір обличчя, координація та точність рухів, увага тощо).

Після педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку за такими критеріями як самопочуття та працездатність дитини під час проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів було отримано результати, які представлено в таблиці 2.5. та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.5.

Результати педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	5	25%	6	30%	9	45%
ЕГ (n=20)	4	20%	6	30%	10	50%

Після педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку під час проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів отримали наступні результати: в КГ високий рівень загартованості мають 5 дітей (25 %), середній рівень загартованості 6 дітей (30%), низький рівень загартованості мають 9 дітей (45%). В ЕГ високий рівень загартованості мають 4 дітей (20%), середній рівень загартованості мають 6 дітей (30%), низький рівень – 10 (50%) дітей старшого дошкільного віку.

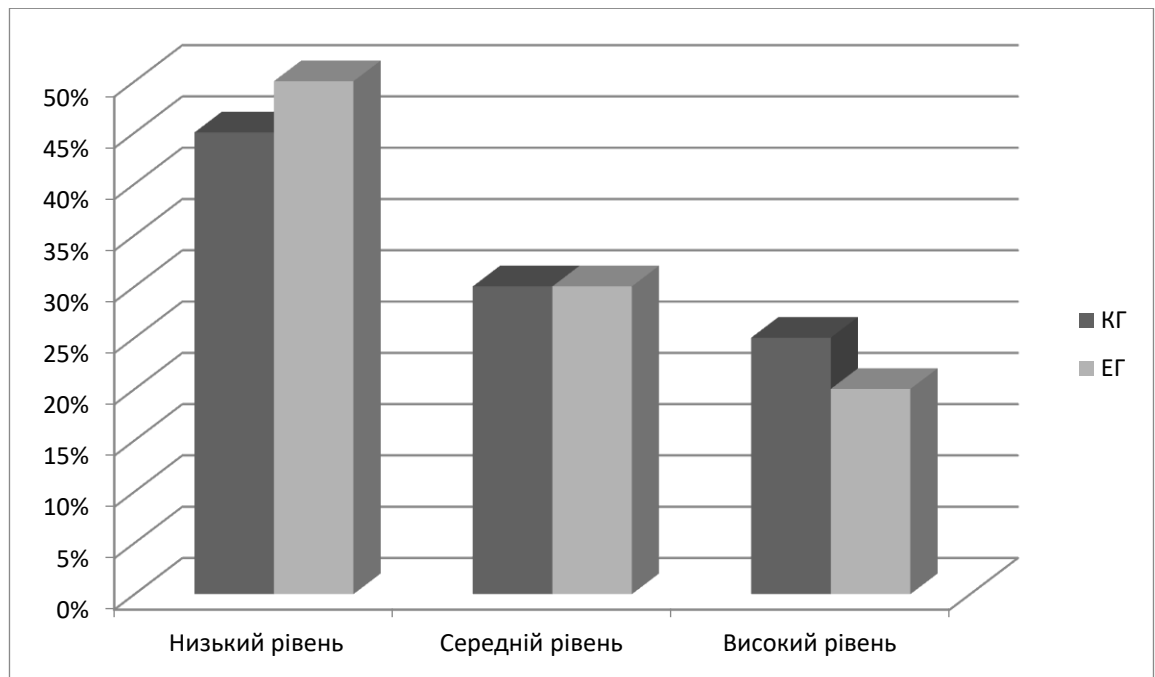


Рис. 2.3. Результати педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту

На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримали загальні рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку, які представлено в таблиці 2.6. та рисунку 2.4.

Таблиця 2.6.

**Загальні рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку
на констатувальному етапі експерименту**

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	4	20%	6	30%	10	50%
ЕГ (n=20)	5	25%	5	25%	10	50%

Проаналізувавши отримані результати після проведення всіх зазначених методик, отримали Загальні рівні загартованості дітей старшого дошкільного

віку на констатувальному етапі експерименту: в КГ високий рівень загартованості мають 4 дитини (20%), середній рівень – 6 дітей (30%), низький рівень – 10 дітей (50%) старшого дошкільного віку. Щодо ЕГ, то маємо – високий рівень загартованості має 5 дітей (25%), середній рівень – 5 дітей (25%), низький рівень загартованості – 10 дітей (50%) старшого дошкільного віку.

З батьками вихованців було проведено анкетування, яке охоплювало широке коло проблем, що стосуються умов проживання дитини в родині, наявності спортивного куточка, зацікавленості батьків у вирішенні таких проблем, як залучення дітей до занять фізичною культурою, спортом та загартуванням.

Під час проведення констатувального етапу педагогічного експерименту вивчався культурно-освітній рівень батьків вихованців, що суттєво впливає на загартування та пошук резервних можливостей організму дитини.

Високий культурний рівень родини передбачає активну участь членів родини у виробничому та громадському житті, діяльний прояв суспільно-культурних інтересів.

Середній рівень, коли всі перераховані вище моменти виражені неповністю в родині.

Низький рівень, коли відсутній інтерес у батьків до суспільно-культурного життя, взята орієнтація тільки на одну з сфер діяльності (виробництво, бізнес тощо).

Основний блок питань стосувався виявлення відношення батьків дітей старшого дошкільного віку до загартовуючих процедур, а також визначення засобів загартування, що найчастіше використовуються в родині.

Провівши опитування, ми встановили, що практично всі респонденти (95 %) вважають загартування дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей, 3 % –

не впевнені в його ефективності і лише 2 % респондентів ставляться до загартування негативно (таблиця 2.7.).

Таблиця 2.7.

**Відношення батьків дітей старшого дошкільного віку
до загартування дітей**

Чи вважаєте Ви загартування дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей?	Відповіді на питання (%)
Вважають загартування дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей	95%
Не впевнені в його ефективності	3 %
Респондентів ставляться до загартування негативно	2%

При цьому 71 % батьків вважають, що в цьому віці прийнятні лише відносно щадні процедури, що загартовують (контрастні ножні ванни, контрастні повітряні ванни, загартування сонячними променями). Можливим використовувати з метою загартування контрастний душ та обливання холодною водою 21 % батьків вважають позитивною практикою, а 8 % респондентів вказують на доцільність використання ходіння босоніж (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8.

**Процедури загартування, прийнятні, на думку батьків, у старшому
дошкільному віці**

№ п/п	Загартовуючі процедури	Перевага респондентів, %
1.	Контрастні ванни для ніг, контрастні повітряні ванни, загартування сонячними променями	71%
2.	Контрастний душ та обливання холодною водою	21 %
3.	Ходіння босоніж	8 %

Незалежно від вибору, 81 % респондентів впевнені у ефективності комплексного використання різних видів загартування. На жаль, лише 54 %

опитаних батьків цілком впевнені у своїх знаннях методик загартування, решта 46 % вважають їх недостатніми.

Під час опитування встановлено, що в умовах родини переважно використовуються такі види загартовування дітей, як контрастні обливання стоп та контрастний душ. На це питання відповіли відповідно 85 % та 11 % батьків, які практикують загартовування дітей в умовах родини. При цьому в одній родині (4 %) батьки разом із дітьми займаються моржуванням.

На питання про режим проведення загартовуючих процедур, було отримано відповіді, подані в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Режим проведення процедур загартування в родині

№ п/п	Частота проведення	Перевага респондентів, %
1.	Систематично	10 %
2.	Епізодично	10 %
3.	Взагалі не проводяться	80 %

Отримали такі результати: 10 % опитаних стверджують, що в їх родинях діти загартовуються систематично; 10 % батьків вказують на епізодичність використання засобів загартування, 80 % визнаються в тому, що загартовуючі процедури в їхніх родинях не проводяться взагалі, оскільки дорослі члени родини не вважають за необхідне цим займатися.

Отримані дані вказують на необхідність розроблення системи роботи з реалізації педагогічних умов загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини, оскільки в умовах сьогодення майже всі заклади дошкільної освіти працюють в дистанційному форматі. Таким чином, необхідно проведення роз'яснювальної роботи з батьками, а також надання необхідної методичної допомоги в питаннях організації та проведення загартовуючих процедур в домашніх умовах.

2.2. Розробка та впровадження системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини

Педагогічні фізкультурно-оздоровчі заходи, у тому числі і загартування, вимагають суворого дотримання певних принципів, які дозволяють упорядкувати процес застосування різних засобів та методик. Основні базові принципи як систематичність, поступовість і адекватність застосування загартовуючих впливів є найбільш специфічними. Ці принципи досить повно регламентують весь педагогічний процес щодо оздоровлення дітей та доповнюються зазначеними принципами:

- комплексне використання всіх природних факторів в поєднанні з фізичними вправами;
- поєднання загальних та місцевих, сильних та слабких впливів (з урахуванням вікових можливостей дітей та статі);
- необхідність урахування індивідуальних особливостей організму дитини залежно від її групи здоров'я, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та ступеня загартованості на даний момент часу;
- необхідність тренування дитини до слабких та сильних, швидких та повільних, середніх за силою та часом охолоджень, щоб виробити готовність організму без негативного стресу сприймати природні термічні впливи;
- позитивна емоційна підтримка та налаштованість дитини на загартовуючі процедури.

Формування у дітей старшого дошкільного віку знань, умінь і навичок базується на наступних правилах:

- загартовуючі процедури повинні враховувати вже наявний попередній досвід загартування;
- запропоновані загартовуючі процедури повинні сприяти переходу на більш глибокий рівень гігієнічних знань чи створювати передумови такого переходу;

– у дітей старшого дошкільного віку повинна вже усвідомлено складатися певна найпростіша система знань, умінь, навичок із застосування загартовуючих процедур.

Знання даних принципів дає можливість значно упорядкувати процес загартовування, підвищити ефективність загартовуючих процедур у конкретних умовах життєдіяльності, конкретизувати основні положення загартовування:

- щоденне застосування загартовуючих процедур, включаючи вихідні дні та періоди канікул;
- розподіл засобів загартування у строго визначеній послідовності;
- збереження наступності в загартуванні (родина – ЗДО та батьки – діти);
- постійний динамічний контроль за ступенем загартування організму дитини;
- своєчасна зміна засобів загартування відповідно до стану здоров'я дитини та перенесеного захворювання;
- раціональне перспективне планування загартовуючих заходів, з урахуванням сезонності застудної захворюваності.

Система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини проводилася протягом 8 тижнів у весняний період. В цей період організована система включала як спеціальні загартовувальні впливи, так і елементи загартування у повсякденному житті.

Система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини велася за такими напрямками:

- загартовування, яке включало: систематичне щоденне провітрювання приміщень, де перебуває дитина протягом дня (4 рази на день, кожні 2 години), зволоження повітря виконувати (систематично), виконання вправ дихальної гімнастики (систематично), гімнастика після сну (щодня), полоскання рота (щодня) **(Додаток Б, В).**

– фізкультурно-оздоровча робота у режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини: ранкова гімнастика (щодня); різні види рухової активності (щодня); прогулянки (систематично).

– санітарно-просвітницька робота для батьків вихованців (інформаційні стенди).

Розроблена система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини за першим напрямом (загартування) включала:

1. Загартовування повітрям:

- вентиляція приміщення;
- зволоження повітря;
- повітряні ванни;
- сон із доступом свіжого повітря;
- дихальна гімнастика;
- прогулянка.

2. Загартування водою:

- вмивання;
- вмивання після ранкової гігієнічної гімнастики та денного сну;
- полоскання порожнини рота та горла прохолодною водою;
- полоскання горла теплою;
- обтирання;
- ванни для ніг;
- обливання ніг.

3. Загартовування сонцем:

- світлоповітряні ванни під час прогулянки;
- місцеві сонячні ванни оголених рук та ніг.

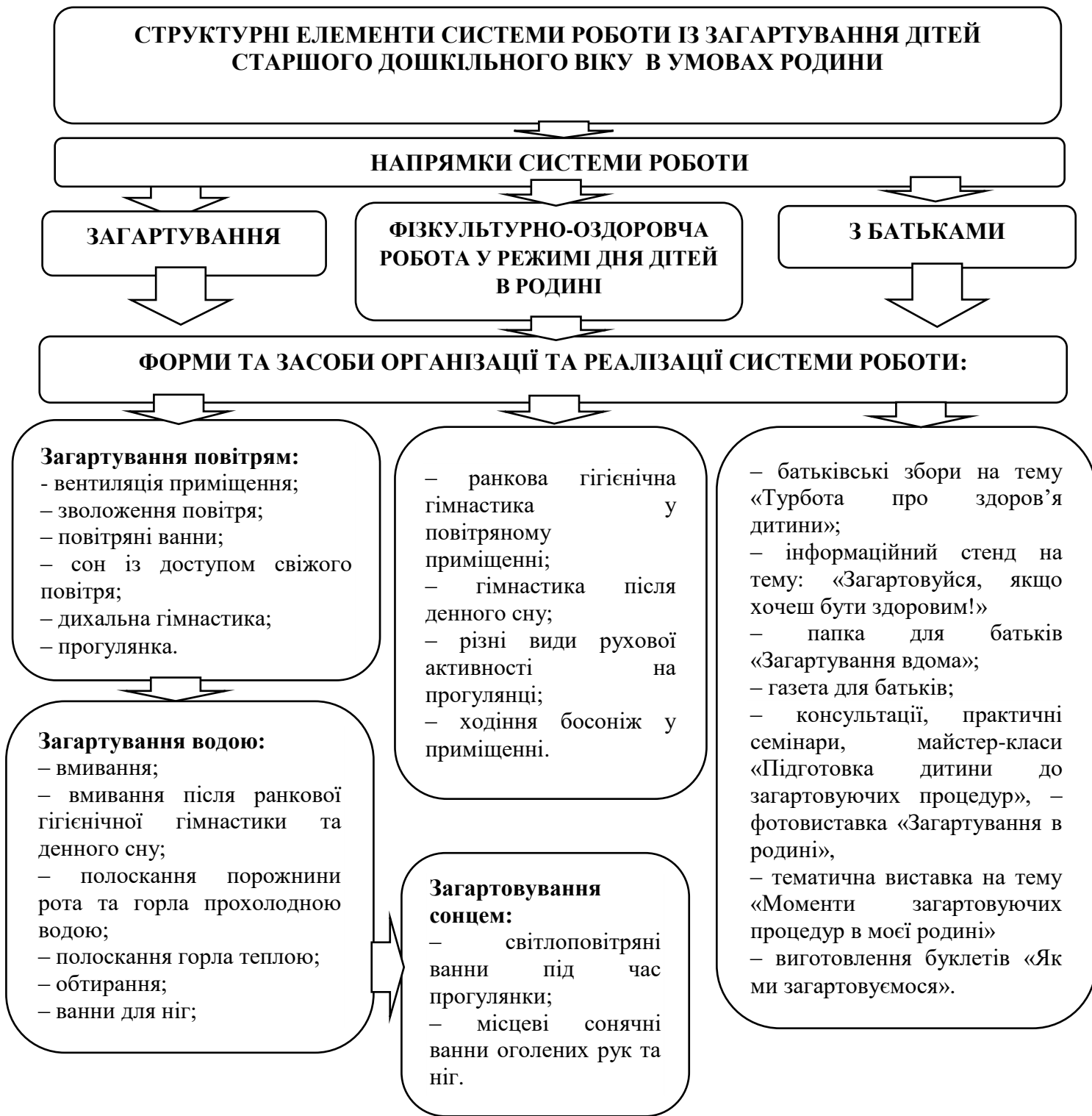


Рис. 2.4. Система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини

Напрямок «Фізкультурно-оздоровча робота у режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини» включав поєднання фізичних вправ з загартовуючими процедурами:

- ранкова гігієнічна гімнастика у повітряному приміщенні;
- гімнастика після денного сну;
- різні види рухової активності на прогулянці;
- ходіння босоніж у приміщенні.

Напрямок «Санітарно-просвітницька робота для батьків вихованців (інформаційні стенди)» включав такі види роботи:

- батьківські збори на тему «Турбота про здоров'я дитини».
- інформаційний стенд на тему: «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим!»
- папка для батьків «Загартування вдома» (Додаток Г).

Під час реалізації першого напрямку, батькам надавалися консультації щодо розподілу засобів загартування в режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини (вихідні дні та літній оздоровчий період), які представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Розподіл засобів загартування в режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини (вихідні дні та літній оздоровчий період)

№ п/п	Назва процедур, послідовність у режимі дня	Тривалість, хв
1.	Ранкова гігієнічна гімнастика	8 - 15*
2.	Водні гігієнічні та загартовувальні процедури:	до 15
	– умивання (рук, ніг, шиї, обличчя);	2 - 3*
	– полоскання горла	1*
	– обливання всього тіла	3 - 4*
	– душ	до 3*
3.	Прогулянка на свіжому повітрі, рухливі та спортивні ігри:	2,5-3 години

	– ходьба босоніж	до 30*
	– повітряні ванни	*
	– сонячні ванни	*
	– купання у відкритому водоймищі	15 – 20*
	– вмивання (рук, ніг, шиї, обличчя)	3 - 5*
4.	Сон на свіжому повітрі для здорових та ослаблених дітей 5-6 років	1-1,5 години*
5.	Зарядка після денного сну	8-10*
6.	Водні гігієнічні та загартовувальні процедури	10 - 15*
7.	Прогулянка на свіжому повітрі, рухливі та спортивні ігри:	3-3,5 години
	– ходьба босоніж	до 30*
	– повітряні ванни	*
	– сонячні ванни	*
	– купання у відкритій водоймі	до 15*
	– вмивання (рук, ніг, шиї, обличчя)	3-5*
8.	Вечірні водні гігієнічні та загартовувальні процедури	10-15
	– контрастний душ або обливання	3-4*
	– полоскання горла	1*
9.	Нічний сон з відкритою квартирною	*

Для батьки нами було розписано повністю система загартовуючих засобів, їх періодичність, місце в режимі дня дітей старшого дошкільного віку, які представлено в таблиці 2.11.

Загартовування повітрям:

З метою оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку проводилися *ранкова гігієнічна гімнастика*.

Вентиляція повітрям – провітрювання проводилося щонайменше 10 хвилин кожні 1,5 години. Режим провітрювання вдома проводився відповідно до гігієнічних норм. Наскрізне провітрювання у теплу пору року проводилося не менше 10 хвилин через кожні 1,5 години. Провітрювання проводилося без дітей і закінчувалося за 30 хв. до їхнього приходу з прогулянки. Наскрізне провітрювання проводилося без у приміщенні дітей. У теплу пору року

одностороннє провітрювання проводилося за допомогою відкриття одного або більше вікон на тривалий час, що збільшується в міру підвищення зовнішньої температури.

Таблиця 2.11.

Місце загартовуючих процедур у режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини

Час	Режимний момент	Загартовуючі процедури	Періодичність
8:00 – 8:15	Ранкова гігієнічна гімнастика	У провітряному приміщенні	Щодня Час 10-12 хв. Час провітрювання залежить від різниці температур у приміщенні та на вулиці. Мала (до 10 °С) – 30-40 хв, середня (10-30 °С) – 15-20 хв, велика (понад 30 °С) – 5-10 хв.
8:15 – 8:30	Вмивання	Велике умивання, обливання рук до ліктів здійснюється прохолодною водою 15-20°С	Щодня. Руки бажано мити з милом, обличчя без. Проводиться щоденно цілий рік, температура води 15-20°С.
8:30 – 9:00	Підготовка до сніданку	Сніданок. Полоскання рота холодною водою	Щодня. У проміжку між сніданком та обідом рекомендується додатковий прийом їжі – другий сніданок, що включає напій або сік та (або) свіжі фрукти. Сніданок повинен складатися з гарячої страви (каша, запіканка, сирні та яєчні страви та ін.), бутерброду та гарячого напою. Гарячі страви (супи, соуси, гарячі напої, другі страви та гарніри) при роздачі повинні мати температуру +60...+65 °С; холодні закуски, салати, напої – не нижче +15 °С.

11:00 – 12:00	Підготовка до прогулянки. Прогулянка	Загартування повітрям. Рухливі ігри в повітрі	Щодня 2 рази (вранці та ввечері) 30–40 хв. Допускається використання кип'яченої питної води за умови її зберігання не більше 3-х годин.
12:10 – 12:35	Загартування водою	Ніжні ванни. Велике умивання, обливання рук до ліктів	Щодня. t води вище 23°C тривалість процедури 3 хв, нижче 12°C – 1 хв
12:40 – 13:10	Підготовка до обіду	Обід. Після обіду діти полощуть рота прохолодною водою	Щодня. Обід повинен включати закуску (салат або порційні овочі, оселедець з цибулею), першу страву (суп), другу (гарнір та страву з м'яса, риби чи птиці), напій (компот або кисіль). Гарячі страви (супи, соуси, гарячі напої, другі страви та гарніри) при роздачі повинні мати температуру +60...+65 °C; холодні закуски, салати, напої – не нижче +15 °C.
13:10 – 13:20	Підготовка до сну	Повітряні процедури	Щодня. 3–5 хвилин під час підготовки до сну.
13:20 – 15:00	Сон	Сон із доступом свіжого повітря	Щодня. 2 – 2,5 години відводиться на денний сон. t повітря 15-16 °C.
15:00 – 15:30	Поступовий підйом	Гімнастика після сну. Дихальні вправи	Щодня. При температурі підлоги вище 23°C тривалість процедури 10 хв, нижче 18°C – 5 хв.
15:30 – 15:50	Полудник	Полоскання рота холодною водою	Щодня. Полудник включає напій (молоко, кисломолочні напої, соки, чай) з булочними або кондитерськими виробами без крему, допускається видача сирних або круп'яних запіканок та страв.
18:25 – 18:45	Підготовка до	Полоскання рота	Щодня. Вечера може включати

	вечері, вечеря	холодною водою	рибні, м'ясні, овочеві та сирні страви, салати, вінегрети та гарячі напої. Гарячі страви (супи, соуси, гарячі напої, другі страви та гарніри) повинні мати температуру +60...+65 °С; холодні закуски, салати, напої – не нижче +15 °С.
--	----------------	----------------	--

Зволоження повітря – відносна вологість повітря у приміщенні під час перебування дітей була в межах 40 – 60%, за рахунок зволожувача повітря.

Методом загартовування також є повітряні ванни під час підготовки дітей до сну. При перевдяганні дитина залишалася на деякий час у трусиках.

Також проводився денний сон із доступом свіжого повітря. У теплу пору року квартирка була відкрита у спальні постійно (але тільки з одного боку). У холодну погоду було холодно, вікно відчиняли через 15 хвилин після того, як діти заснули, і зачинялася за 15 хвилин до підйому дітей.

Дихальна гімнастика – сприяла тренуванню дихальної мускулатури, покращила місцевий та мозковий кровообіг, перешкоджала розростанню аденоїдів, оберігала від переохолодження.

Прогулянка є одним із найважливіших моментів загартування. Система загартування у весняний період проходила під девізом: «Прогулянка за будь-якої погоди».

Загартовування водою:

Вмивання – діти щодня вмивали не тільки обличчя та руки, але також шию та верхню частину грудей до пояса. Починали теплою водою (30–32°C), поступово знижуючи її температуру. Після вмивання діти розтирали своє тіло махровим рушником до легкого почервоніння.

Велике вмивання – діти з величезним задоволенням вмивалися. Для того щоб правильно робити цю процедуру було складено алгоритм:

- спочатку діти відкривали кран з водою, намочили праву долоню і проводили нею від кінчиків пальців до ліктя лівої руки, промовивши слово «раз» те саме проробляли лівою рукою;

- потім намочили обидві долоні, клали їх ззаду на шию і проводили ними одночасно до підборіддя;

- потім намочили праву долоню та робили круговий рух по верхній частині грудей;

- після цього діти намочили обидві долоні та вмили обличчя;

- наприкінці діти обполіскували, і «віджимали» обидві руки, і витирали насухо рушником.

Полоскання рота теплою водою проводилося чотири рази на день після їжі (після сніданку, обіду, полуденку та вечері). Попередньо було підготовлено воду кімнатної температури. Діти брали кожен свою склянку і протягом 2–3 хвилин полоскали рот. Температура води складала 18-20°C.

Полоскання горла теплою водою проводилося щодня перед сном. Діти набирали в рот воду і робили рухи «а-а-а». Температура води складала 18-20°C. Діти завжди охоче приймали процедури. Особливо охоче діти виконували полоскання рота та горла кип'яченою водою.

Обтирання – обтирання проводилося змоченою у воді матерією, тканина добре вбирала воду і була занадто м'якою. Перчатки добре змочені, але вода з них не капала. Після обтирання тіло розтирали сухим рушником. Обтирання супроводжувалося легкими масажними діями. Масаж завжди робили від периферії до центру, тому кінцівки обтирали знизу вгору (руки від кисті, ноги від стопи). Зниження температури на градус відбувалося через 2–3 дні.

Ніжні ванни проводилися перед денним сном. Впливали стопи і нижня частина гомілки.

Обливання ніг – дитина сідала на низький табурет чи дитячий стілець, ноги ставила на дерев'яний брусок, покладений на дно тазу. Воду лили з ковша чи

гличика на нижню третину гомілок і стопи. Тривалість обливання становила 20–30 с. Температура води спочатку $+27-28^{\circ}\text{C}$, через кожні 10 днів її знижували на $+1-2^{\circ}\text{C}$. Кінцева температура води була нижче $+18^{\circ}\text{C}$.

Після ванни для ніг, обливання або обливання ніг діти витиралися насухо, потім розтирали руками до легкого почервоніння. Ця процедура проводилася тричі на тиждень після денної прогулянки перед обідом.

Загартовування сонцем:

Світлоповітряні ванни під час прогулянки проводилися в зоні розсіяних сонячних променів. Використовувалася при цьому тінь дерев. Тривалість першої ванни для дітей старшої групи становила 10 хв. Щодня збільшувався час проведення загартовуючої процедури до 30 – 40 хвилин і більше.

Місцеві сонячні ванни оголених рук і ніг – тривалість першої ванни складала по 5–6 хвилин, потім збільшувалася на 1–2 хвилини через кожні два дні.

Поєднання фізичних вправ загартовуючими процедурами:

Ходіння по доріжках здоров'я – діти ходили по них босоніж. Завдяки цій загартовуючій процедурі здійснюється не тільки оздоровчий вплив, але й загартовуючий. У дітей спостерігалися позитивні впливи, а саме зменшувалися та припинялися болі в ногах, стопах, підвищувався загальний тонус організму, зміцнювалися ослаблені м'язи ніг, покращувалася координація рухів, формувалася правильна та гарна постава.

Ранкова гігієнічна гімнастика – один з неодмінних компонентів фізичного розвитку та загартування. Як правило, проводилася вранці, перед водними процедурами, у легкому одязі, при відкритій квартирці незалежно від погодніх умов. Комплекс вправ включав вправи на розтягування, дихальні, стрибкові вправи, біг на місці, присідання, повороти та нахили. Виконання комплексу вправ під музичний супровід піднімало дітям настрій та заряджало позитивними емоціями. Проведення ранкової гігієнічної гімнастики у полегшеному одязі сприяло зміцненню імунітету дітей

Обов'язково після сну проводиться ранкова гігієнічна гімнастика і ходіння босоніж масажною доріжкою. Гімнастика після сну сприяє пробудженню організму дитини, нормалізує кровообіг, знімає млявість та сонливість, сприяє швидшому підняттю бадьорого стану та настрою. Необхідно обов'язково коли прокинешся, посмірнутися. Далі, лежачи на спині, діти розтирають долоні, погладжують руки від кистей нагору, долонями розтирають вушні раковини, круговими рухами за годинниковою стрілкою погладжують живіт. Потім потрібно використати елемент оздоровчого загартовування – діти відкидають ковдру та закриваються ковдрою. Необхідно забрати з-під голови подушку, відкинути ковдру, і виконувати вправи, лежачи на спині в повільному темпі.

Ходіння босоніж у приміщенні – перед денним сном обов'язково треба батькам роздягнути дитину та продовжувати рухову активність без взуття. Починати необхідно ходити босоніж у кімнаті по 1 хв., потім додавали кожні 5–7 днів по 1 хв. Загальна тривалість ходіння босоніж повинна складати 8–10 хвилин щодня.

Проведення санітарно-просвітницької роботи для батьків:

Обов'язковим напрямом роботи з батьками є батьківські збори на тему «Турбота про здоров'я дитини». Мета: ознайомлення батьків вихованців з основними факторами, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я дітей старшого дошкільного віку в умовах родини та ЗДО. Було організовано спільне обговорення з батьками дітей сенсу здорового способу життя, притягнення їх до відповідальності за своє здоров'я та здоров'я своїх дітей. Підсумовуючи збори батькам було запропоновано роботу щодо покращення педагогічної майстерності з використанням здоров'язберезуючих технологій в умовах родини.

Стенд на тему: «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим!»

Батькам був продемонстрований стенд на тему: ««Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим!»», на якому було представлено основні принципи і методи

загартовуючих процедур, пропаганда здорового способу життя серед батьків і дітей.

Методист ЗДО організувала виставку науково-методичної літератури для батьків «Загартування вдома», де для батьків був підібраний матеріал щодо правильного загартовування дітей в умовах родини та його необхідності в житті дитини.

2.3. Аналіз результатів експериментально-дослідницької роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини

На контрольному етапі педагогічного експерименту був повторно використаний діагностичний інструментарій для виявлення рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку.

З дітьми старшого дошкільного віку було повторно проведено Пробу Маршака (вплив холоду на організм дитини). Отримані результати показано в таблиці 2.12. та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.12.

Результати проведення методики Проба Маршака з дітьми старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	5	25%	7	35%	8	40%
ЕГ (n=20)	8	40%	8	40%	4	20%

Під час проведення дослідження Проби Маршака (вплив холоду на організм дитини) на контрольному етапі отримано такі результати: в КГ високий рівень мають 5 дитини (25%), середній рівень – 7 дітей (35 %), низький

рівень – 8 дітей (40 %). В ЕГ отримали такі результати: високий рівень загартованості мають 8 дітей (40%), середній рівень загартованості у 8 дітей (40 %), низький рівень загартованості у 4 дітей (20%).

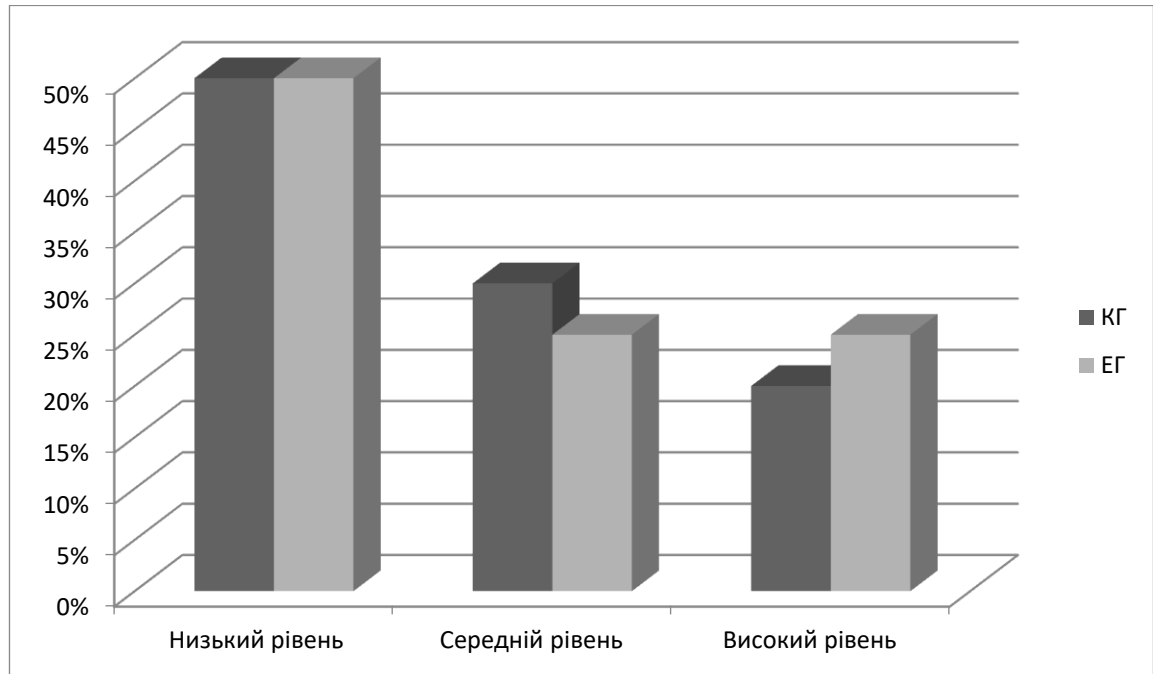


Рис. 2.5. Результати проведення методики Проба Маршака з дітьми старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

На контрольному етапі для повторної перевірки критерію «*Кількість простудних захворювань за рік*» та «*Середня тривалість простудних захворювань*» аналізувалися медичні картки дітей та табеля відвідування.

Після повторного аналізу медичних карток та табеля відвідування у дітей старшого дошкільного віку було отримано наступні результати (таблиця 2.13., рисунок 2.6).

Після повторного аналізу, отримали показники: В КГ високий рівень загартованості мають 5 дітей (25%), середній рівень загартованості – 5 дітей (25%), низький рівень загартованості відповідно аналізу медичних карток та табеля відвідування – 10 дітей (50%).

Таблиця 2.13.

Результати аналізу медичних карток та табеля відвідування дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	5	25%	5	25%	10	50%
ЕГ (n=20)	7	35%	10	50%	3	15%

В ЕГ після аналізу медичних карток та табеля відвідування щодо аналізу середньої тривалість простудних захворювань у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту високий рівень загартованості мають 7 дітей (35 %), середній рівень загартованості – 10 дітей (50 %), низький рівень загартованості – 3 дитини (15 %).

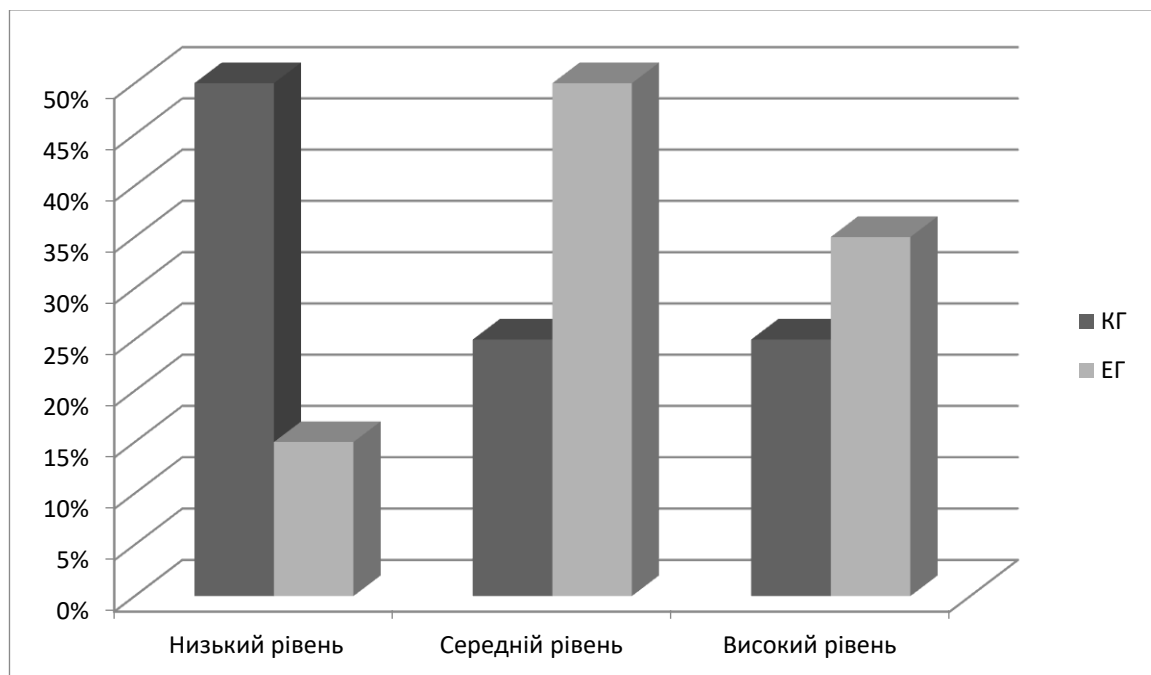


Рис. 2.6. Результати аналізу медичних карток та табеля відвідування дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

На контрольному етапі педагогічного експерименту для визначення критерію «*Самопочуття та працездатність дитини*» було повторно

проведення спостереження під час проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів. Після проведення педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку було отримано такі результати (таблиця 2.14. та рисунок 2.7).

Таблиця 2.14.

Результати педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	6	30%	6	30%	8	40%
ЕГ (n=20)	9	45%	8	40%	3	15%

На контрольному етапі після повторного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку було отримано наступні результати: в КГ – високий рівень загартованості мають 6 дітей (30 %), середній рівень загартованості 6 дітей (30%), низький рівень загартованості мають 8 дітей (40%). В ЕГ – високий рівень загартованості мають 9 дітей (45%), середній рівень загартованості мають 8 дітей (40%), низький рівень – 3 (15%) дітей старшого дошкільного віку.

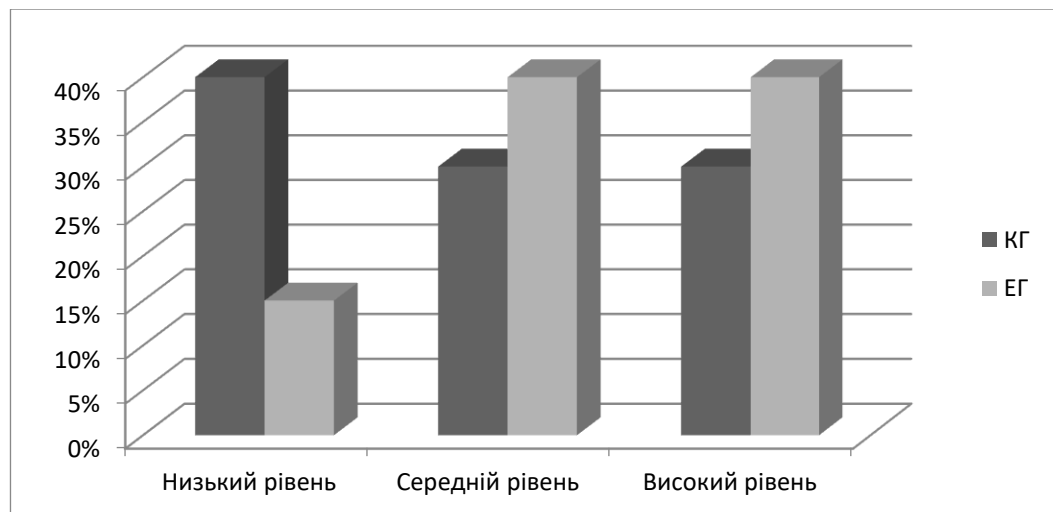


Рис. 2.7. Результати педагогічного спостереження за дітьми старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримали загальні рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку, які представлено в таблиці 2.15. та рисунку 2.8.

Таблиця 2.15.

**Загальні рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку
на контрольному етапі експерименту**

Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку						
Групи	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
КГ (n=20)	5	25%	7	35%	8	40%
ЕГ (n=20)	9	45%	8	40%	3	15%

На контрольному етапі експерименту, проаналізувавши отримані результати після проведення всіх зазначених методик, отримали загальні рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку: в КГ – високий рівень загартованості мають 5 дітей (25%), середній рівень – 7 дітей (35%), низький рівень – 8 дітей (40 %) старшого дошкільного віку. Щодо ЕГ, то маємо – високий рівень загартованості має 9 дітей (45 %), середній рівень – 8 дітей (40 %), низький рівень загартованості – 3 дітей (15%) старшого дошкільного віку.

Порівнявши показники на констатувальному та контрольному етапах експерименту отримали показники, які представлено в таблиці 2.16 та рисунку 2.8.

Проаналізувавши отримані результати після проведення всіх зазначених методик, отримали загальні рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту: в КГ високий рівень загартованості мають 4 дитини (20%), середній рівень – 6 дітей (30%), низький рівень – 10 дітей (50%) старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.16.

Порівняльні показники загальних рівнів загартованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах

Групи	Рівні загартованості дітей старшого дошкільного віку											
	Констатувальний етап						Контрольний етап					
	високий рівень		середній рівень		низький рівень		високий рівень		середній рівень		низький рівень	
КГ (n=20)	4	20%	6	30%	10	50%	5	25%	7	35%	8	40%
ЕГ (n=20)	5	25%	5	25%	10	50%	9	45%	8	40%	3	15%

Щодо ЕГ, то маємо – високий рівень загартованості має 5 дітей (25%), середній рівень – 5 дітей (25%), низький рівень загартованості – 10 дітей (50%) старшого дошкільного віку.

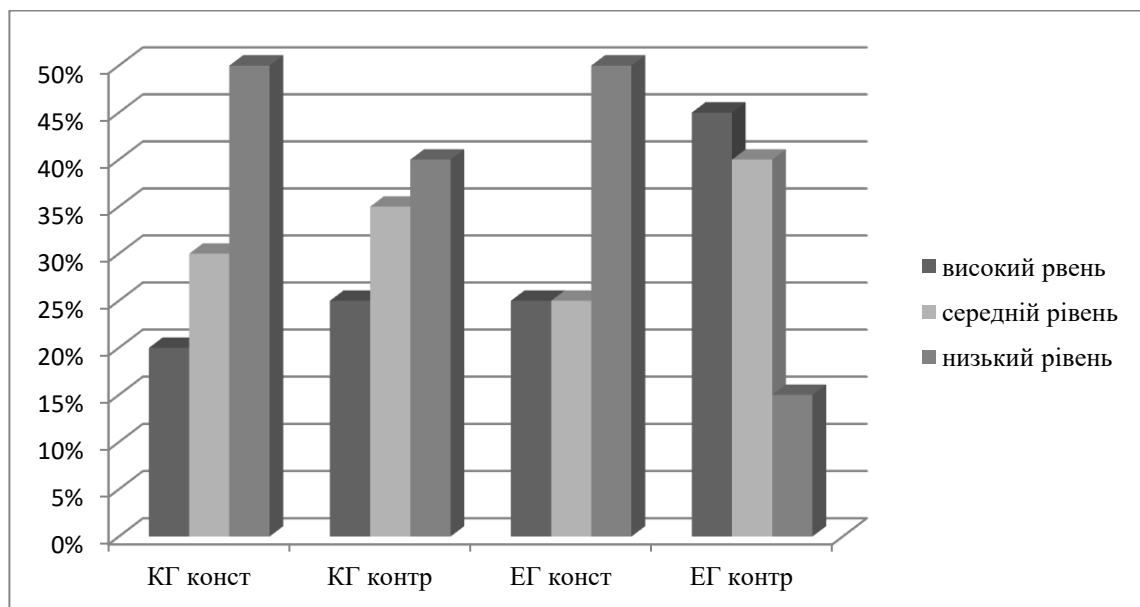


Рис. 2.8. Порівняльні показники загальних рівнів загартованості дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах

Таким чином, отримали результати після використання діагностичного інструментарію: показники в КГ на констатувальному етапі експерименту та

контрольному майже залишилися на тому ж рівні. Щодо ЕГ, то після впровадження системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини, то спостерігається значні покращення показників на констатувальному та контрольному етапах експерименту, що говорить про підтвердження нашої гіпотези.

Після впровадження системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини на контрольному етапі було повторно проведено анкетування з батьками вищованців щодо покращення ситуації з загартуванням в родинях.

Нас цікавило питання щодо проведення загартовуючих процедур в умовах родини та частота проведення. Хочемо відмітити, що показники змінилися в сторону покращення ситуації в родині (таблиця 2.17).

Таблиця 2.17.

Режим проведення процедур загартування

№ п/п	Частота проведення	Перевага респондентів, %
1.	Систематично	70 %
2.	Епізодично	10 %
3.	Взагалі не проводяться	20 %

При повторному опитуванні отримали такі результати: 70 % опитаних стверджують, що діти систематично загартовуються в їх родинях; 10 % батьків вказують, що епізодично, 20 % визнаються в тому, що загартовуючі процедури в їхніх родинях взагалі не проводяться.

Після впровадження системи роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини діти стали регулярно полоскати рота після вживання їжі, у деяких навіть сформувалися звички. Під час перебування в закладі дошкільної освіти у дітей старшого дошкільного віку виробилася звичка щоразу після вмивання розтирати руки махровим рушником. Всі діти перед

прогулянкою стали одягати головний убір та після денного сну виконувати елементи гігієнічної гімнастики після денного сну.

Діти старшої групи стали набагато рідше хворіти, а ті діти, які захворювали, переносили хворобу набагато простіше та одужували швидше, ніж до впровадження нашої системи роботи. Навесні у період найвищої захворюваності дітей, у цій групі (ЕГ) захворюваність була на низькому рівні. За період жовтень – листопад показники захворюваності дітей на простудні захворювання помітно знизилася, жодна дитина не захворіла на грип.

Порівнюючи показники аналізу медичних карток та табеля відвідування на констатувальному етапі експерименту та показники контрольного етапу, можна помітити, що зростання захворюваності практично зупинилося. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що наша система роботи з реалізації педагогічних умов загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини ефективна.

Висновки до другого розділу

В другому розділі нашої магістерської роботи «Дослідницько-експериментальна робота із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини» був проведений педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент складався з трьох етапів: констатувальний, формувальний та контрольний етапи.

На констатувальному етапі експерименту було встановлено заклад дошкільної освіти, де буде проведений експеримент; сформовані експериментальні групи, розроблений діагностичний інструментарій щодо визначення рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку. Проаналізувавши науково-методичну літературу, були розроблені критерії, рівні та показники загартованості дітей старшого дошкільного віку. На даному етапі за допомогою підібраних діагностичних методик було визначено рівень загартованості дітей старшого дошкільного віку експериментальних груп. Під час проведення педагогічного експерименту були вибрані діти старшого дошкільного віку (старша група «Сонечко» та «Калинонька») у кількості 40 дітей та батьки вихованців, яких було розподілено на дві експериментальні групи: старша група «Сонечко» – КГ (n=20); старша група «Калинонька» – ЕГ (n=20).

Для визначення критерію «Опірність організму дитини до умов навколишнього середовища» з дітьми старшого дошкільного віку було проведено Пробу Маршака (вплив холоду на організм дитини). Для визначення критерію «Кількість простудних захворювань за рік» та «Середня тривалість простудних захворювань» вивчалися медичні картки та таблиця відвідування дітей. Для визначення критерію «Самопочуття та працездатність дитини» використовували такі методи як педагогічне спостереження під час проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів.

На констатувальному етапі отримали такі результати: в КГ високий рівень загартованості мають 4 дитини (20%), середній рівень – 6 дітей (30%), низький рівень – 10 дітей (50%) старшого дошкільного віку. Щодо ЕГ, то маємо – високий рівень загартованості має 5 дітей (25%), середній рівень – 5 дітей (25%), низький рівень загартованості – 10 дітей (50%) старшого дошкільного віку. За рівнем загартованості і КГ і ЕГ на початку педагогічного експерименту мали однакові показники.

На формувальному етапі педагогічного експерименту була розроблена та впроваджена система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини. Зазначена система роботи велася за такими напрямками: загартовування, яке включало: систематичне щоденне провітрювання приміщень, зволоження повітря виконувати, виконання вправ дихальної гімнастики, гімнастика після сну, полоскання рота; фізкультурно-оздоровча робота у режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини: ранкова гімнастика; різні види рухової активності; прогулянки; санітарно-просвітницька робота для батьків вихованців.

На контрольному етапі експерименту було проаналізовано результати експериментально-дослідницької роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини. Після повторного проведення діагностичних методик було отримано такі показники: в КГ – високий рівень загартованості мають 5 дітей (25%), середній рівень – 7 дітей (35%), низький рівень – 8 дітей (40 %) старшого дошкільного віку. Щодо ЕГ, то маємо – високий рівень загартованості має 9 дітей (45 %), середній рівень – 8 дітей (40 %), низький рівень загартованості – 3 дітей (15%) старшого дошкільного віку.

Отримані показники говорять про те, що розроблена нами та впроваджена система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини дала позитивні результати, наша гіпотеза підтвердилася.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел показує, що для теорії та практики фізичного виховання дітей дошкільного віку питання комплексного використання засобів загартовування в системі родина – заклад дошкільної освіти видаються досить актуальними. Освітні програми для ЗДО з розділу фізична культура націлюють на широке використання засобів загартовування починаючи з молодшого дошкільного віку. Проте в даних освітніх програмах не конкретизується зміст, методика використання засобів загартовування залежно від стану здоров'я.

Більшість дітей старшого дошкільного віку використовують для загартовування тільки процедури, які їм пропонують ЗДО, 20 % дітей займаються ще й вдома, але не систематично, нерегулярно. Як зазначають батьки, що основними причинами є відсутність вільного часу у батьків, часті хвороби дитини, слабка поінформованість батьків про знання конкретних методик із загартовування, послідовності та тривалості впливу використовуваних засобів загартовування.

2. Для досягнення позитивного результату, підвищення стану здоров'я та рівня загартованості організму дітей старшого дошкільного віку, необхідно щодня проводити загартовуючі процедури не тільки в ЗДО, а й вдома. Використовуються місцеві та загальні засоби загартовування в залежності від віку і стану здоров'я дитини. Існує закономірність у доцільності динамічного контролю визначення ступеня загартованості дітей старшого дошкільного віку. З цією метою ми використовували модифіковану пробу Маршака, яка проста, інформативна та доступна у застосуванні; педагогічне спостереження та аналіз медичних карток та таблиця відвідування.

3. Як показала експериментально-дослідна робота, позитивна динаміка рівня загартованості дітей старшого дошкільного віку спостерігалася в ЕГ.

Показники рівня загартованості в ЕГ мали значніші зміни, ніж у КГ після впровадження розробленої та вправданої системи роботи.

5. Розроблена нами система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини велася за такими напрямками: загартовування, яке включало: систематичне щоденне провітрювання приміщень, зволоження повітря виконувати, виконання вправ дихальної гімнастики, гімнастика після сну, полоскання рота; фізкультурно-оздоровча робота у режимі дня дітей старшого дошкільного віку в умовах родини: ранкова гімнастика; різні види рухової активності; прогулянки; санітарно-просвітницька робота для батьків вихованців. Результат впровадження даної системи виявився в збільшенні кількості загартованих дітей старшого дошкільного віку майже вдвічі в ЕГ щодо КГ.

6. Розроблена нами система роботи із загартування дітей старшого дошкільного віку в умовах родини сприяла позитивному впливу на здоров'я дітей старшого дошкільного віку вік та може бити успішно використовуватися для батьків вихованців для підвищення ступеня загартованості організму дитини та профілактики респіраторних захворювань.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ РОДИНИ

Пам'ятка батькам про загартування дітей в родині, в домашніх умовах.

Якщо дитина ще зовсім маленька, перед тим, як почати загартування, треба проконсультуватися з терапевтом. Досвідчений лікар допоможе правильно підібрати комплекс загартувальних процедур, встановити тривалість та черговість виконання вправ залежно від індивідуальних особливостей дитини.

В умовах родини нескладно робити дитині ножні ванни, поперемінно опускаючи ніжки в тазики з теплою (+37-38°C) і охолодженою (+30-32 °C) водою, температуру якої поступово треба знижувати до +18°C; повітряні процедури – прогулянки, сон на свіжому повітрі, обов'язкові провітрювання приміщень; обливання; розтирання банними рукавичками. Будь-який прогулянка на природу також зробить свій внесок в оздоровлення дитини.

Літо – найсприятливіший час для того, щоб загартувати дитину. Поки світить лагідне сонечко, необхідно виїжджати на природу, бігати босоніж по траві і купатися. Користь від загартовуючих процедур очевидна. Побігавши босоніж по травички, надихавшись лісовим повітрям, викупавшись у чистій озерній чи річковій воді дитина не тільки «нагуляє» здоровий сон і апетит, але й закладе основу для зимового імунітету від застуд і нежиті!

Але є деякі обмеження:

– потрібно проводити всі загартовувальні процедури вранці чи вдень, але не пізніше 20:00;

– не треба робити тривалих перерв у загартуванні, інакше витрачені зусилля зійдуть нанівець. Вже через тиждень починати доведеться з самого початку;

– не варто проводити загартування відразу після щеплень або якщо дитина захворіла (обов'язково треба порадитися з поновленням загартовуючих процедур з сімейним лікарем);

– загартування потрібно проводити в комфортних умовах: стежити, щоб дитина не переохолодилася.

Якщо дитина збирається йти до закладу загальної середньої освіти, треба проаналізувати, чи готова вона до цього? Оскільки заклад загальної середньої освіти висуває високі та серйозні вимоги до здоров'я дітей. У Вас є час зміцнити здоров'я дитини, підготувати його фізично до напруженої розумової діяльності.

Загальновідомо, що найчастіше діти не відвідують ЗДО через простудні захворювання, а загартовування – найдієвіший засіб боротьби з ними. Весь повсякденний побут дитини дошкільного віку треба будувати так, щоб вона не знеживалася, а загартовувалася. Першою вимогою є забезпечення чистого, свіжого повітря в приміщенні та правильне поєднання температури повітря та одягу дитини.

Проте користь загартовуючи процедури, принесуть при дотриманні наступних правил:

– порадьтеся з педіатром, який знає вашу дитину і може дати рекомендації при виборі методів загартування з урахуванням її стану здоров'я;

– поступово збільшуйте силу загартовуючого фактора (повітря, води, сонця);

– загартування треба проводити систематично, адже навіть за невеликих перерв (10 днів) повністю зникає досягнутий ефект;

– треба максимально позитивно налаштувати дитини до загартовуючих процедур.

Загартовування повітрям – це не лише спеціальні процедури, а й щоденне вологе прибирання, та багаторазове провітрювання приміщення, підтримка в

ньому оптимальної температури повітря + 20°C; під час гімнастики та рухливих ігор вона може бути нижчою + 16°C. Дитина має щодня бути на прогулянці. Навіть у негоду і взимку бути на повітрі не менше 3,5-4 годин.

До спеціальних загартовуючих процедур, відносяться повітряні ванни, їх починають при температурі повітря +22°C тривалістю 3-5 хвилин з подальшим зниженням температури до +18°C і збільшенням тривалості до 10–15 хв. При цьому поступово полегшується одяг дитини: спочатку оголюють руки (замінюють сорочку з рукавами майкою, потім знімають майку, залишаючи дитину в одних трусиках).

Загартовування свіжим повітрям корисне всім дітям, але особливо важливо, якщо дитина ослаблена. У той же час відомо, що багато батьків помилково вважають за необхідне всіляко оберігати від «подиху повітря» слабку дитину, яка часто хворіє. Нерідко турбота про таку дитину зводиться до того, що її якнайтепліше одягають та кутають. У такому одязі дитині спекотно, він ускладнює дитині рухи, як результат – чергова застуда.

Свіже повітря – чудовий засіб загартовування дитячого організму!

– Сильніше впливає на організм дитини загартовування водою. Тому починати загартування водою бажано після короткого курсу загартовування повітрям. Водні процедури поділяються на місцеві та загальні. Найбільш доступна місцева водна процедура – обливання ніг. З ковша або лійки швидко обливають нижню половину гомілок та стопи. Початкова температура води – +30°C. Поступово знижуючи її через 1–2 дні на 2°C, доводять до +16–14°C. Відразу після процедури ноги дитини насухо витирають жорстким рушником. Загартовуючий ефект посилюється, якщо застосовувати контрастне обливання стоп.

– Одне з найважливіших правил загартовування – поступовість, перехід від процедур, що мають менш сильний вплив, до сильніших, від місцевих до загальних. Тому, перш ніж розпочати такі процедури, як обтирання тіла,

обливання, необхідно привчити дитину ходити вдома не в колготках, а в шкарпетках, після цього – босоніж.

– Загальні водні загартовуючі процедури проводяться при температурі повітря не нижче $+23^{\circ}\text{C}$. Починати треба з обтирання тіла м'якою рукавичкою, змоченою водою. Спочатку, злегка масажуючи, обтирають руки та ноги від пальців вгору (по ходу руху лімфи та крові), потім груди, живіт, спину – обов'язково у такій послідовності.

– Початкова температура води $+34-35^{\circ}\text{C}$ через 3–4 дні знижується на $2-3^{\circ}\text{C}$ доводиться до $+22^{\circ}\text{C}$. Для ослаблених дітей початкова та кінцева температура має бути на $+2-4^{\circ}\text{C}$ вище, а темп її зниження повільніший. Обтирання роблять протягом 2 місяців (для отримання ефекту тренування), а потім переходять до сильнішої процедури – обливання.

– Якщо Ваша дитина захворіла, обов'язково необхідно звернутися до лікаря і, якщо вона вважатиме за можливе, не скасовуйте загартовуючі процедури, лише трохи підвищити температуру води (на $2-3^{\circ}\text{C}$ порівняно з тією, яка була до захворювання).

– Навчіть дитину систематично полоскати рот та горло водою кімнатної температури. Це сприяє загартуванню носоглотки, попереджає розростання мигдаликів та аденоїдів. Крім того, полоскання масажує на слизову оболонку порожнини рота, мигдалин і задньої стінки глотки. На кожне полоскання потрібно приблизно $1/3$ склянки води.

– Загартовування сонячними променями можливе лише після «зимової» підготовки організму дитини повітряними ваннами та водними процедурами, оскільки сонце діє набагато сильніше, ніж повітря та вода. У літні місяці найкращий час для дітей під променями сонця – з 10 до 12 години. Починати сонячну ванну можна не раніше ніж через 1,5 години після їжі і закінчувати не пізніше, ніж за 30 хвилин до їди. Це зумовлено тим, що висока температура пригнічує виділення травних соків.

– Загартовуючу дію сонця можна поступово збільшувати, змінюючи одяг дитини: спочатку на неї надягають сорочку з короткими рукавами, знімають колготки, шкарпетки, потім через 2 дні залишають в одних трусиках. Голова дитини завжди має бути захищена від сонця головним убором.

– Ослаблені діти особливо потребують загартовування, від Вашої уваги до рекомендацій лікаря, наполегливого, терплячого їх виконання залежить, якою Ваша дитина прийде до школи, як справлятиметься з новим для неї режимом та навантаженнями.

– Ознаки, якими можна визначити, чи ефективно загартування:

Настрій – життєрадісний, спокійний, дитина нормально реагує на навколишнє.

Самопочуття – бадьоре, дитина завжди готова до дії, бере активну участь у всіх іграх і заняттях.

Стомлюваність – нормальна, спостерігається помірна втома.

Апетит – хороший, активно їсть всі страви, що пропонуються, під час прийому їжі не відволікається.

Сон – спокійний, глибокий, засинає швидко (через 5–10 хвилин), під час сну відзначається розслаблення м'язів, дитина не прокидається від звуку, світла.

При зміні одного з перерахованих показників – нестійкість настрою, пригніченість, дратівливість, плаксивість, підвищена стомлюваність, погіршення апетиту, сну – необхідно звернутися до лікаря і за його рекомендацією внести корективи в загартовуючі процедури: скоротити тривалість, підвищити температуру води тощо.

Рекомендації для батьків щодо проведення загартовувальних процедур:

1. Загартовувальні процедури слід проводити тільки в тому випадку, якщо дитина здорова. Починати можна будь-якої пори року, але краще влітку і тільки після дозволу лікаря.

2. Поступовість. Неприпустимо, вирішивши загартовувати дитину, відразу обливати її прохолодною водою і відправляти на прогулянки в негоду легко одягненою. Це неодмінно призведе до того, що дитина застудиться. Починати потрібно обережно, переходячи до більш сильних загартовуючих процедур поступово.

3. Потрібно зважати на індивідуальні особливості дитини. Наприклад, легкозбудливі, «нервові» діти іноді погано реагують на холодну воду.

4. Постійно стежте за реакцією дитини на загартовуючі процедури. Якщо під час обливання або прийому повітряної ванни дитина тремтить, шкіра у неї стає «гусячою», значить до цієї температури вона ще не адаптована. Наступного разу процедуру треба проводити, починаючи з того дозування, яке не викликало жодних негативних явищ.

5. Загартування повинно подобатися дітям і сприйматися як забава.

6. При підвищенні температури, нежиті, кашлі, рідкому стільці необхідно призупинити загартування або проводити на щадному рівні.

7. Починаючи загартування, треба створити дитині здорові умови побуту, нормальну психологічну атмосферу в родині, достатній сон.

8. Необхідно наскрізне провітрювання кімнати не рідше 4–5 разів на день, щоразу не менше 10–15 хвилин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук О. Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. № 2 (18). С. 147–150.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Від трьох до шести (семи) років. Наук. керівник О. Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 452 с.
3. Беленька Г.В., Богініч О.Л., Борисова З.Н. Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці : монографія. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. 310 с.
4. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят: формування валеологічної культури. *Дошкільне виховання*. 2006. № 7. С. 7–9.
5. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття «Здоровий спосіб життя». Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: зб. наук, праць. Книга І. Київ, 2000. С. 117 – 124.
6. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. Батькам про валеологію. Київ, 2000. 152 с.
7. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6-7.
8. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
9. Волошко Л. Б. Бельська Р. Р. Особливості загартовування дітей дошкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 7 листоп. 2018 р.* Полтава: ПолтНТУ, 2018. С. 200–202.

10. Ганчо О., Ковальчук Ю., Романюк І. Педагогічна діагностика фізичного розвитку і здоров'я дітей за методикою М. Єфименка: досвід упровадження. *Дошкільне виховання*. 2020. № 6. С. 20–25.
11. Господарик Г., Сікаленко Р. Фізкультурно-оздоровча робота: втілюємо комплексний підхід. *Дошкільне виховання*. 2017. № 1. С. 24–26.
12. Давиденко О.В., Семененко В.П. Загартування дітей молодшого шкільного віку: методичні рекомендації. Київ: Видавництво «Науковий світ», 2005. 125 с.
13. Давидова Н. Бадьора зарядка – початок вдалого дня. *Дошкільне виховання*. 2018. № 4. С. 31–33.
14. Діагностичні методики оцінювання фізичного стану дітей дошкільного віку та профілактичні вправи щодо його покращення: навчальний посібник. 2-ге видання, доповнене / автори-укладачі Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Н. О. Хлус. Вінниця: ТОВ «Твори», 2023. 63 с.
15. Дитина: Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. Наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол. Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко та ін. Київ: Київ. університет ім. Б. Грінченка, 2020. 304 с.
16. Дикий Б. В. Дослідження відмінності впливу різних методик загартовування при проведенні занять у групах фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: 2006. № 3. С. 30–34.
17. Дикий Б. В. Загартовуючі водні процедури – напрям оздоровчої фізичної культури. Молода спортивна наука України. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10, Т.1. С. 239–245.
18. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4–6.
19. Денисовець Т. М., Квак, О. В. Особливості впливу природніх чинників на функціональний стан організму дітей шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 10 (170). 2023. С. 67–72.

20. Дехтярєва О.О., Погорєлова С.М. Гігієнічні вимоги догляду за шкірою та правила загартування дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 8 (168). 2022. С. 6–13.
21. Єфименко М. Денна гімнастика пробудження. *Дошкільне виховання*. 2014. № 4. С. 8–11.
22. Єфименко М. Кумедні фізкультурники. *Дошкільне виховання*. 2014. № 2. С. 18–20.
23. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль: Мандрівець, 2014. 52 с.
24. Загородня Л. П., Тітаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2023. 272 с.
25. Климко Л. Любимо холодну воду: застосування природних чинників для загартовування дітей у дитсадку. *Дошкільне виховання*. 1998. № 1. С. 20–21.
26. Кошель А. П., Кисла О. Ф. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки. 2016. Вип. 69(3). С. 107–110.
27. Левінець Н. Рухова та здоров'язбережувальна компетентності дитини: впроваджуємо оновлений Базовий компонент дошкільної освіти. *Дошкільне виховання*. 2021. № 8. С. 7–10.
28. Левінець Н. Оптимальний руховий режим у закладі дошкільної освіти. *Палітра педагога*. 2020. № 1. С. 3–6.
29. Леонов О. Зміцнення організму людини засобами загартовування. *Фізичне виховання в школі*. 2006. №3. С. 39–42.
30. Лящук Р. П., Огністий А. В. Загартування: навчальний посібник у двох частинах. Тернопіль: ТДПУ, 2000. 264 с.

31. Мирошниченко І. В. Шляхи формування компетентності дошкільників із фізичного розвитку: семінар-практикум для вихователів та інструкторів з фізичної культури. *Дошкільний навчальний заклад*. 2017. № 9. С. 20–24.

32. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП «Леся», 2013. 160 с.

33. Олійник М. М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (14). С. 90–94.

34. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах: інструктивно-методичні рекомендації. *Дошкільне виховання*. 2016. № 11. С. 7–15.

35. Петрова А. Робота дошкільного закладу та сім'ї з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Питання фізичної культури*. 2012. № 3. С. 12-14.

36. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». За ред. О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 104 с.

37. Пхенда Л. Організація та проведення фізкультури на прогулянці. *Дитячий садок*. 2014. № 4. С. 17–20.

38. Романюк І., Терещенко І. Інструктор з фізкультури планує діяльність. *Палітра педагога*. 2021. № 10. С. 3–10.

39. Семененко В. П. Терміновий ефект від використання окремих процедур загартування організму молодших школярів (за даними термометрії). *Фізична культура, спорт, реабілітація в закладах освіти: збірник наукових праць*. Рівне: РДГУ, 2002. Вип. 1. С. 112–115.

40. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихован. і спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 19 с.

41. Семененко В. П. Дослідження впливу окремих і комплексних процедур загартовування на здоров'я молодших школярів. Молода спортивна наука України: збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДФК, 2004. № 8. Т. 2. С. 319–323.
42. Собчук Л. Форми роботи з фізичного виховання влітку. *Дитячий садок*. 2014. № 13. С. 18–20.
43. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи: у посіб. представлені розробки заходів із фізичного виховання дошкільників за прогр. розв. дитини дош. віку «Я у Світі». Харків: Ранок, 2012. 176 с.
44. Тарасова О. С. Фізичне виховання. 3-ій рік життя: Тематичне планування. Календарне планування. Конспекти занять. Харків: Основа, 2016. 158 с.
45. Черепаня Н. І., Коник Х. І. Організація загартування водою дитячого організму як необхідна умова зниження захворюваності дошкільника. *Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції: збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції, 27-28 жовтня 2022 р.*, Мукачево / Ред.кол.: Т.Д. Щербан (гол.ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2022. С. 376-378
46. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік: навч.-метод. посіб. Харків: Ранок, 2017. 208 с.
47. Шалімова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Старший вік: навч.-метод. посіб. Харків: Ранок, 2017. 208 с.
48. Шовкопляс О. М. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник. Глухів: РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка, 2015. 132 с.
49. Яценко Н. Інноваційний підхід у фізкультурно-оздоровчій роботі: комплекс вправ із нетрадиційними предметами. *Дитячий садок*. 2014. № 1. С. 42–44.

50. Khlus Nataliia. Improving the Quality of Physical Education Classes Using Google Services in Higher Educational Institutions. *Universal Journal of Educational Research* 8(11):5081-5091, 2020 DOI: 10.13189/ujer.2020.081108 (*Scopus*).

51. Khlus Nataliia. Healthy lifestyle formation in senior preschoolers by means of physical culture and recreation activit. *Modern science and education: problems and development prospects*. Edited by Jakub Świerzawski and Iryna Ostopolets *Monograph 51* Katowice: Publishing House of University of Technology Katowice, 2022, P. 363-387.

ДОДАТКИ

Додаток А

Данні медичних карт дітей старшого дошкільного віку

№ п/п	Ім'я дитини	Загальна оцінка фізичного розвитку	Група здоров'я	Зріст	Вага
1	Вікторія Б.	Спостереження ортопеда. Плоско-вальгусна стопа.	1	116	19.7
	Всеволод Б.		1	123	23.4
	Андрій Б.		1	125	27.8
	Христина Д.		1	117	22.15
	Ксенія З.		1	119	25.7
	Василій І.	Спостереження ортопеда. Плоско-вальгусна стопа.	2	124	24.7
	Марат К.	Спостереження окуліста, помірні зорові навантаження. DS: Астигматизм	2	133	35.3
	Михайло К.	Спостереження логопеда. ЗМР	2	122	25.8
	Валерія К.		1	111	17.6
	Анастасія К.		1	123	23.3
	Ліза К.		1	133	28.5
	Кирил К.		1	119	23
	Олександра Л.	Спостереження ортопеда. Плоско-вальгусна стопа.	1	115	21.3
	Мар'яна М.		1	115	18.8
	Дмитро Н.	Спостереження кардіолога	3		

	Михайло Н.	Спостереження ортопеда. Плоско-вальгусна стопа.	1	116	20.6
	Артем П.	Спостереження ортопеда, окуліста. DS: Астигматизм	1	126	22.1
	Анна П.		1	123	20.3
	Дмитро П.		1	125	23.8
	Аріна П.		1	118	26.9
	Катерина Р.		1	120	24.5
	Олексій С.	Спостереження ортопеда. Плоско-вальгусна стопа.	1	118	25.2
	Артем С.	Наблюдение ортопеда. Плоско-вальгусная стопа.	1	126	26.5
	Ольга Т.		1	115	21.7
	Микита Ш.		1	130	25.8
	Юля Ш.	Гіпоалергічний режим	2	118	21.1
	Софія Ш.	Гіпоалергічний режим	2	112	18.9

Додаток Б

Загартувальні вправи, що зміцнюють дихальну систему

1. «Поза лева» – пальці розвести (кігті лева), очі широко розплющити, висунути язик, намагаючись дістати ним підборіддя. Напружити м'язи рук, шиї, обличчя так, щоб «проковтнути», – видих через ніс, відчути тремтіння. Беззвучно «крикнути». Витримати цю позу кілька секунд. Концентрувати увагу на горлі.

Ця вправа допомагає позбутися ангіни, знімає запалення горла, поліпшує дикцію, допомагає при заїканні. Застосовують для профілактики застудних захворювань горла і верхніх дихальних шляхів.

2. «Ситалі» (у перекладі з санскриту означає «свіжість»).

В.п. – сидячи, руки на коліна, долонями вверх, великий і вказівний пальці з'єднати. Рот розкрити, губи втягнути, ніби вимовляючи літеру «О». Скласти язик у «трубочку» і висунути його назовні. Повільно втягнути повітря ротом (немов через трубочку). Закінчивши вдих, закрити рот. Повільно опустити голову, затримати дихання на 2 с. Підняти голову вгору – видих через ніс. Розслабитися.

3. «Їжачок» – зморщуючи носа, різкі вдихи через ніс, видих через рот спокійно.

4. Вдих-видих лівою (правою) ніздрею – добре очищає та зміцнює носоглотку.

5. Насвистування улюбленої мелодії – корисне для психологічного розслаблення.

5. Пускання мильних бульбашок.

6. «Ах!» – вдихнути різко носом-ротом, щоб відчути на корені язика холодок. Видихнути через ніс у 2–3 прийоми. «Ах!» – здивування, радість, захоплення.

7. Спів – одна з найкращих дихальних вправ.

8. Звукорухливі вправи. Звук «а» – стимулює роботу легень, трахеї, гортані; звук «і» – корисний при ангіні.

9. Удома з батьками – видих у воду.

Оздоровчі комплекси з елементами психогімнастики

Дихально-оздоровчий комплекс «кунг-фу»

Перед початком розучування треба засвоїти кілька важливих правил:

– вдих та видих роблять лише через ніс, кінчик язика притиснутий до піднебіння, погляд зосереджений на кінчику носа;

– рухи виконують плавно, пластично, вони співвідносяться зі швидкістю вдиху-видиху (наповнити повітрям нижню частину легень, середню та верхню; потім повітря легко, без напруження, ніби видавити з нижньої частини легень, середньої та верхньої);

– усі вправи виконують у режимі маятника: коливаючись вправо-вліво.

Вправа «Загальна стимуляція»

В. п. – основна стійка (ступні разом, руки вздовж тулуба, спина рівна, м'язи розслаблені).

1 – крок праворуч з одночасним підніманням рук через сторони вгору, долоні вперед (має бути відчуття, що долоні притиснуті до уявної повітряної кулі) – вдих. 2 – випрямити тулуб, опускаючи руки через сторони вниз, – видих. 3 – випрямити тулуб, піднімаючи руки через сторони вгору, – вдих. 4 – опустити руки через сторони вниз, приставити праву ногу (повернутися у в. п.) – видих.

Так само з кроком вправо. Повторити по 4 рази.

Вправа підвищує загальний тонус м'язів, збуджує систему дихання.

Вправа «Мавпа знімає ошийник»

В. п. – основна стійка. 1–3 – крок вправо і одночасно відвести руки за спину – вдих; 4–5 – три різкі нахили голови вперед – видих (видих триває

протягом усіх трьох рухів голови); голову рівно – вдих; 6–7 – теж саме – назад. 8–9 – три різкі нахили голови вправо – видих; голову рівно – вдих. Теж саме вліво.

Нахил голови вперед – видих; обертання голови по комірцевій зоні: вправо – назад – вдих, вліво – вперед – видих; вліво – назад – вдих, вправо – вперед – видих. Рухи повторити 6 разів, далі повернутися у в. п.

Вправа сприяє зміцненню м'язів шиї, поліпшує кровообіг, координує дихальний ритм, стимулює м'язи очей.

Вправа «Крила орла»

В. п. – основна стійка. 1 – крок вправо з одночасним підніманням прямих рук уперед, кисті стиснуті в кулаки – вдих. 2 – поворот тулуба вліво, руки максимально відвести по ходу повороту (тобто ліва рука максимально в сторону, а права плечем упирається в тулуб) – видих. 3 – знову стати прямо, руки вперед – вдих. 4 – приставити праву ногу, кулаки розтиснути, опустити руки долонями вниз – видих.

Так само вліво. Повторити 8 разів (по 4 рази вправо і вліво). Вправа стимулює м'язи рук, спини, внутрішніх органів, коригує поставу, поліпшує кровообіг, координує ритм дихання.

Вправа «Коромисло»

В. п. – основна стійка. 1 – крок управо, одночасно підняти руки в сторони, кисті стиснуті в кулак – вдих. 2 – нахил тулуба вліво: права рука за голову, ліва – за спину – видих. 3 – випрямити тулуб, руки в сторони – вдих. 4 – приставити праву ногу, руки опустити долонями донизу – видих.

Так само з кроком лівої ноги і нахилом тулуба вправо. Повторити 4 рази вправо і вліво. Вправа зміцнює бокові м'язи тулуба, м'язи спини, поліпшує кровообіг у них та внутрішніх органах, коригує поставу, координує дихання.

Вправа «Підняти камінь»

В. п. – основна стійка. 1 – крок вправо, руки підняти вгору, кисті стиснуті в кулак – вдих. 2 – нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися підлоги (спина пряма, ноги в колінах не згинати) – видих. 3. – випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою (ніби між кулаками затиснутий камінь) – вдих. 4 – приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в. п.) – видих.

Вправа зміцнює м'язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

Вправа «Дракон»

В. п. – основна стійка. 1 – великий крок праворуч (широка стійка) з одночасним підніманням рук угору, кисті стиснуті в кулак – вдих. 2 – присід на праву ногу (ліва пряма), руки перед собою, спина рівна – видих. 3 – випрямити праву ногу, руки в сторони – вдих. 4 – приставити праву ногу, руки опустити вздовж тулуба, долоні розкрити – видих.

Так само в ліву сторону. Повторити 8 разів. Вправа стимулює м'язи тазостегнових суглобів, ніг, координує ритм дихання, тренує вміння утримувати рівновагу.

Вправа «Журавель»

В. п. – основна стійка. 1 – крок правою ногою вперед з одночасним підніманням рук через сторони вгору і перекатом лівої ступні на носок, прямі руки завести за голову (долоні розкриті всередину), спину прогнути – вдих. 2 – перенести вагу тіла на ліву ногу, поставити її на повну ступню. Праву ногу зігнути в коліні, відвести назад і випрямити. Руки опустити до рівня грудей і, зробивши перехресний рух, розвести в сторони. Випрямити ліву ногу («ластівка») – видих. 3 – праву ногу, не згинаючи, винести вперед, стати на ступню, ліву перекоотити на носок. Прямі руки підняти вгору й завести трохи за голову, спину прогнути – вдих. 4 – приставити праву ногу, опускаючи руки донизу (в. п.) – видих. Так само з кроком лівої ноги. Повторити 6 разів (по 3

рази кожною ногою). Вправа зміцнює м'язи ніг, суглобів, тренує рівновагу, координує дихання з рухами всього тіла.

Вправа «Селянин збирає рис»

В. п. – основна стійка. 1 – крок правою ногою назад на носок з одночасним підніманням прямих рук через сторони вгору й заведенням їх трохи назад за голову, спина прогнута – вдих. 2 – руки дугами розвести назад у сторони, зігнути в ліктях, підняти до рівня грудей, праву ногу винести вперед, зігнути в коліні – видих. 3 – випрямити праву ногу (носок на себе), утримуючи її на рівні стегна, одночасно випрямити руки вперед на рівні грудей (кисті вперед) – вдих. 4 – крок прямою правою ногою – поставити її на п'ятку; трохи згинаючи ліву ногу в коліні, нахилитися вперед, руки дугами назовні-вниз (ніби підняти щось із землі) – видих. 5 – плавно розігнутися, переносячи вагу тіла на праву ногу, зігнути в коліні (ліва випрямляється), руки, піднімаючи їх по дузі вгору, трохи завести за голову, спину прогнути (ніби вкинути щось у кошик за спиною) – вдих. 6 – перенести вагу тіла на ліву ногу, трохи зігнувши її (права пряма) і нахилитися вперед, руки опустити по дузі вниз, відвести назад до максимуму, великий, вказівний та середній пальці з'єднати (ніби взяти дрібку солі) – видих. 7 – випрямити тулуб, кисті рук долонями вгору підняти вздовж тулуба до рівня грудей – вдих. 8 – приставити праву ногу, опустити руки долонями вниз (в. п.) – видих. Так само з кроком лівої ноги. Повторити 8 разів (4 рази кожною ногою).

Вправа стимулює всю м'язову систему, поліпшує загальний кровообіг, тренує вміння утримувати рівновагу, координує ритм дихання.

Релаксація

Вправа «Скинь втому»

Вихователь: Станьте, широко розставте ноги, зігніть їх трохи в колінах, нахиліть тіло вперед і вільно опустіть руки, розведіть пальці рук, схиліть голову до грудей, трохи відкрийте рот. Злегка погойдайтеся у сторони, вперед, назад. А тепер різко струсніть головою, руками, ногами, тілом. Ви скинули всю втому, трішки-трішки залишилося. Повторіть іще раз.

Поза «Падахстасана»

А зараз сядьте на килимок, схрестивши ноги «по-турецьки», руки покладіть на коліна, спину тримайте рівно, м'язи тіла розслабте. Заплющте очі і глибоко вдихніть. Подумки скажіть: Я – лев (вдих – видих). Я – птах (вдих – видих). Я – камінь (вдих – видих). Я – квітка (вдих – видих). Я – спокійний (спокійна). Розплющте очі. Ви чудово відпочили!

Додаток В**Ризький метод загартування**

Ця система загартування була розроблена та апробована у Латвії (м. Рига). Звідси й назва – ризький метод загартування. Зміст методу – у подразненні рецепторів шкіри стоп прохолодною морською водою. Це має тренувальний вплив на кровоносні судини, нервову систему, підвищує стійкість організму. Завдяки масажу ступнів така процедура сприяє профілактиці плоскостопості.

Обов'язкові умови щодо успішного кінцевого результату:

– Правильне харчування. Достатня кількість вітамінів; оптимальна кількість «живих» продуктів; відсутність переїдання; різноманітність харчування.

– Очищення. Виконання загальних правил гігієни; одяг з натуральних тканин; дотримання режиму природного очищення.

– Руховий режим.

– Енергетичне живлення. Виконання комплексів вправ гімнастики «у-шу», цигун тощо.

– Правильний та достатній відпочинок.

Загальні організаційні питання проведення методики

– Укладають письмовий договір з лікарем щодо проведення медичного контролю за дітьми, які займаються за ризьким методом загартування.

– Проводяться батьківські збори з питань методики ризького методу загартування та обговорюються умови занять.

– Проводять перше заняття з групою дітей, пояснюють принципи методу.

Особливості методики:

– Імітується морська прогулянка. Для цього на дно тазу насипають дрібні камінці (галька). Тазик наповнюють розчином кухонної солі (10 г солі на 1 л води) таким чином, щоб вода покривала гомілки дитини. Стоячи у тазу,

дитина виконує фізичні вправи. Після закінчення вправ ноги дитини ополіскують чистою водою.

Починати треба з температури води $+36^{\circ}\text{C}$, потім кожні 2–3 дні треба знижувати її на 1°C і довести до $+22\text{--}24^{\circ}\text{C}$ для 3–4-річних дітей, до $+20^{\circ}\text{C}$ – для 5-річних, а для тих, кому 6 років, – до $+18^{\circ}\text{C}$.

Навчальний курс для дітей складає 21 заняття: два заняття на тиждень навчальних, 4 – повторних, які практикують вдома, 1 день на тиждень (неділя) – вихідний.

Після курсу загартовування дітям рекомендується виконувати вивчені вправи. Це можна робити перед сном, протягом 5–10 хв (вода без солі, з камінцями).

Структура заняття

Вступна частина – 3–5 хв.

1. Підготовка води необхідної сольової концентрації.
2. Підготовчі загальнорозвивальні вправи.

Основна частина – 20 хв.

1. Спеціальні вправи.
2. Ігри – на навчальних заняттях. Гімнастика – на повторних заняттях.
3. Спеціальні вправи.
4. Ігри, гімнастика.

Заключна частина – 3–5 хв.

1. Підсумок заняття.
2. Записи для самостійних занять вдома.
3. Контроль лікаря.
4. Записи до зошита (щоденника).

Загартувальні процедури	Особливості організації	1–3 роки	3–4 роки	4–6 років
Повітряні ванни	Під час ранкової гімнастики (майка, труси)	при t 16–22°C від 5 до 40 хв., щотижня зменшувати t на 1°C, через 2–3 дні збільшувати на 1 хв.	при t 20°C від 5–7 до 60 хв., щотижня зменшувати t на 1°C, через 2–3 дні збільшувати на 1 хв.	при t 19–20°C до 14°C від 10 до 120 хв., через 2–3 дні збільшувати на 1 хв.
Водні процедури Через 1–2 місяці після повітряних ванн				
Умивання	Обмивання обличчя, шиї, рук по лікті, верхньої частини грудної клітки	при t води з 26–22 °C до 18–17 °C, через 1–2 дні зменшувати на 1°C	при t води з 22–20 °C до 17°C, через 1–2 дні зменшувати на 1°C	при t води з 22–16°C, через 1–2 дні зменшувати на 1°C
Вологе обтирання	Після ранкової гімнастики або після сну (2 ст. ложки солі на відро води). Потім індивідуальні рукавички прокип'ятити та просушити.	t води з 34°–28°C, через 2–3 дні зменшувати на 1°C	t води з 33°–20°C, через 2–3 дні зменшувати на 1°C	t води з 32°–20°C, через 2–3 дні зменшувати на 1°C
Обливання водою	Починати після двох місяців обтирань, для старших – через 1,5 місяця	t повітря 23°C, t води 34 – 24°C, 15–35 с, через 3 дні зменшувати на 1°C	t повітря 22°C, t води 33–22°C, через 3 дні зменшувати на 1°C	t повітря 20°C, t води з 32–20°C, через 3 дні зменшувати на 1°C
Ванни для ніг	Танцювати ногами в тазі з водою, обливати ноги	t повітря 20°C, t води 36–24°C, від 1–3 хв.,	t води з 36–20°C, від 1–4 хв., через 3–4 дні	t води з 33°C до 18–16°C, від 2–5 хв., через 2–3 дні

	з лійки або мити ноги	з 1,5–2 років, щотижня зменшувати на 1°C	зменшувати на 1°C	зменшувати на 1°C
Душ	Улітку на повітрі з 1,5 років	t повітря 18–20°C, t води 34–20°C	t повітря 18–20°C t води 32–22°C	t повітря 18–20°C, t води 30–22°C
Сонячні ванни	У ранковий час до 10 год. Перед і після світло-повітряних ванн. Після сонячної ванни обливаються водою (від 26–25 °C до 20–22 °C), витираються рушником, відпочивають у тіні 30 хв.	t повітря не нижча 22–20°C		

Додаток Г**Оздоровчі комплекси гімнастики після денного сну**

Педагог вмикає уже знайому дітям легку приємну мелодію, яка ненав'язливо входить у свідомість дитини, полегшує її прокидання. На прокидання (повільне, для кожного - індивідуальне) можна дати приблизно 10-12 хв. Гімнастику пробудження треба починати лише після того, як усі вже вийшли зі сну. Подушки і ковдри прибирають або складають так, щоб не заважали рухам дітей. Музику вмикають голосніше, але не дуже гучно. Вихователь стає так, щоб його було добре видно всім. Комплекс вправ потрібно виконувати в повільному, спокійному, плавному темпі так, ніби «мажемо полотно пензлем».

Триває гімнастика 8–15 хв із поступовою активізацією життєвого та емоційного тону. У ЗДО, де є така змога, добре включити відеозапис гімнастики пробудження. Діти стежитимуть за екраном, а педагог у цей час може допомагати комусь індивідуально. Кількість вправ може бути від 4–5 до 8–10.

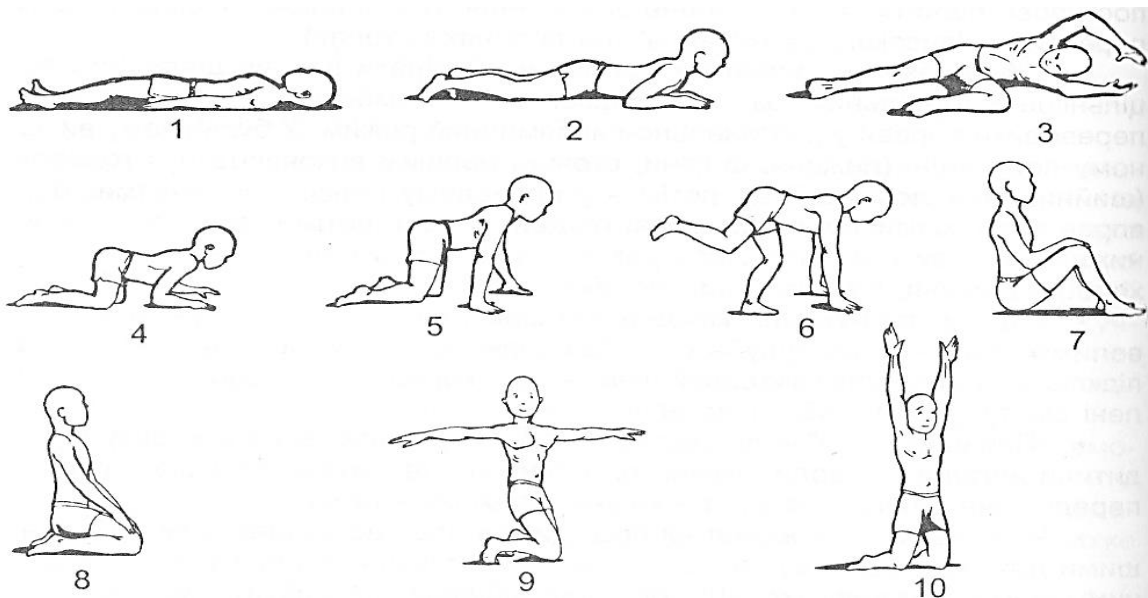
Комплекси гімнастики мають проводитися в театральній формі. Для цього обирають гру, наприклад «Сонечко», яку поступово ускладнюють. Але тема залишається та сама: початок нового дня, сонечко сходить, світ оживає... І так по кожному комплексу – їх розвиток і ускладнення у перспективі мають нагадувати захоплюючий фільм, де діють одні й ті самі персонажі, а сюжет постійно змінюється.

Гімнастику пробудження корисно поєднувати з повітряними загартовувальними процедурами, а саме: з вправами на попередження плоскостопості та дихальними вправами. Для цього діти виходять у групову кімнату. Різниця між температурами в спальні та провітреній груповій кімнаті 20–15°C. Діти спочатку в носочках та піжамах, потім босоніж вибігають у

групову кімнату. Потім повертаються в спальню, пробігаючи «доріжку здоров'я» і знову в групу через цю доріжку. До 4–5 разів переходять із спальні в групу. Останній раз діти залишаються в групі і роблять 3–4 хв дихальні вправи (2-3 вправи по 3-4 рази). Потім заходять у спальню і одягаються.

Комплекси вправ гімнастики після денного сну

Будь-який комплекс вправ гімнастики пробудження за методикою М. Єфименко має таку структуру: лежачи на спині, лежачи на животі, стоячи на ліктях і колінах, стоячи на долонях і колінах, стоячи на долонях і стопах, сидячи (обхват колін), сидячи на колінах, стоячи на колінах.



Послідовність положень та поз

Додержуючись запропонованої методики проведення гімнастики, можна використовувати будь-який сюжетний зміст, тобто по-різному оформлювати комплекс за власним бажанням, але не змінюючи порядок вихідних положень.

Гімнастика після денного сну в приміщенні

1. В. п. – лежачи на спині, руки вперед, долоні вниз. Витягування шиї (3 рази по 5 с).

2. В. п. – лежачи на животі, носки ніг на себе. Напружуємо м'язи ніг на себе (3 рази по 5 с).

3. В. п. – лежачи на животі. Ліву руку та праву ногу витягують по діагоналі і навпаки (3 рази по 5 с).

4. В. п. – руки вперед, п'ятки на себе. Розтягуємося навпіл (3 рази по 5 с).

5. В. п. – лежачи на животі, права рука в сторону, нога зігнута в коліні. Вдихнули. На видихові «трубочкою» відводити руку в сторону, плече не відривати (5–10 разів).

6. В. п. – лежачи на животі, руки в кулачках. Підняти ногу, носок на себе, натягнути, відвести в сторону (5-10 разів).

7. В. п. – стоячи на ліктях та колінах, руки зігнуті в ліктях. Підняти голову, спертися на руки, прогнутися, подивиться вгору (3 рази по 5 с).

8. В. п. – стоячи на руках і колінах. Прогнути спину.

9. В. п. – стоячи на колінах і долонях. Прогнутися під «мотузку» підборіддям, грудиною, на руки. І навпаки, витягуючи тазом, стати на стопи. Натягуючи м'язи ніг, не відривати руки від підлоги (3 рази по 5 с).

10. В. п. – сидячи. Нахили до пальців ніг. Самомасаж стоп ніг.

11. В. п. – сидячи. Обхопити руками коліна. Качатися вперед-назад (5-10 разів).

12. В. п. – присісти на коліна. Сісти на одну п'яту, потім на другу, посередині.

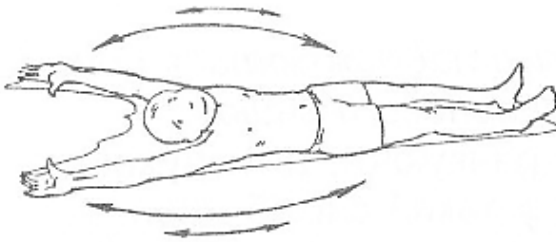
13. В. п. – сидячи на колінах, руки розвести в сторони. Сісти в одну сторону, руки в другу. Так само в другу сторону (5–10 разів).

14. В. п. – сидячи на колінах. Нахили тулуба вниз. Підняти руки вгору – вдих, затримати, нахилитися – повільний видих.

Гімнастика після денного сну «Зірочки-танцівниці»



Вправа 1. Лежачи на спині, діти притискають ноги до живота. Повільно їх розгинають, повертають голову вправо-вліво, потягуються.



Вихователь: Зірочки розминають після сну свої руки-промінчики...

Вправа 2. Діти, лежачи на спині, піднімають руки вгору і через сторони опускають їх дотолу, знову піднімають, виконуючи колоподібні рухи.



Вихователь: Зірочки зовсім прокинулися від сну, розправили свої промінчики і потяглися ними одна до одної, щоб привітатися.

Вправа 3. Так само лежачи на спині, хлопчики і дівчатка тягнуться одне до одного спочатку однією рукою, потім обома, трішки піднімаючи над підлогою плечі.



Вихователь: Замерехтіли наші зірочки, щоб показати, які вони гарні.

Вправа 4. Кілька разів діти

згруповуються, розпрямляються, розводячи в сторони руки і ноги.

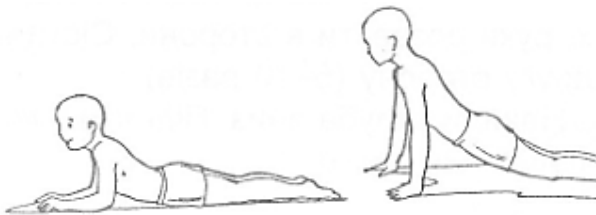
Вихователь: Ніжки-промінчики починають танцювати, малювати на небі візерунки. Цікаво, чи готові вони до польоту в космос?



Вправа 5. Лежачи на спині, діти піднімають і опускають ноги, роблять ними «ножиці» й колоподібні рухи.



Вправа 6. Діти згинають ноги в колінах, трішки піднімають стегна над підлогою, виконують ними кілька колоподібних рухів управо і вліво.

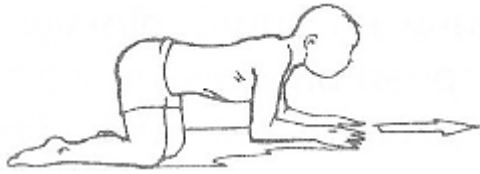


Вправа 7. Діти перевертаються на живіт і піднімають над підлогою тулуб, спираючись на лікті, потім на прямі руки.



Вихователь: Усім зірочкам хочеться полинути в чарівний політ по нічному небу. Вони підготувалися – і полетіли.

Вправа 8. Лежачи на животі, діти одночасно піднімають над підлогою руки і ноги, підводять голову.



Вихователь: Зірочки наближаються одна до одної, запрошують до парного танцю.

Вправа 9. Низько рачки, діти рухаються до обручів, утворюючи таким способом пари.



Вихователь: І ось танцювальні пари вийшли на свої орбіти. Починають складні фігури зоряного танцю.

Вправа 10. Хлопчики стають в обруч, високо рачки, дівчатка проповзають під ними в обидві сторони. Потім хлопчики й дівчатка міняються місцями.

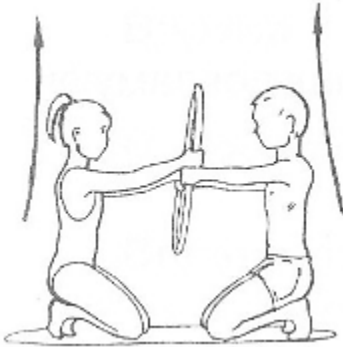


Вправа 11. Хлопчики і дівчатка сідають біля обруча навпроти один одного так, щоб могли торкатися ступнями. Хлопчик піднімає з підлоги обруч і тримає його перед грудьми. Дівчинка теж береться за обруч. Обоє виконують нахили тулуба вправо і вліво.

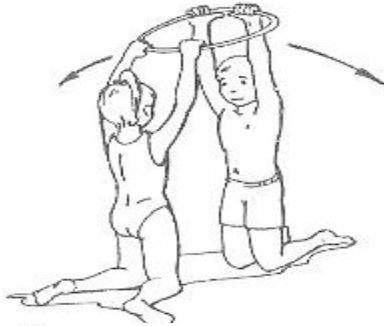


Вправа 12. Діти відкладають обруч вбік, задкують одне від одного на відстань випростаних ніг. Колоподібними рухами перекладають прямі ноги вправо і вліво. Спочатку хлопчики й дівчатка

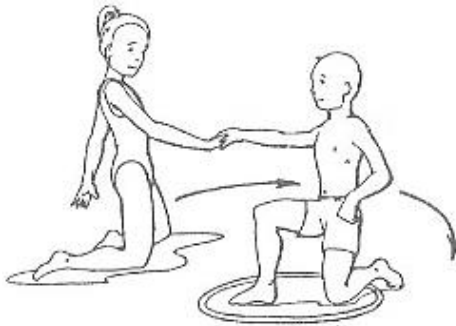
виконують рухи в протилежні сторони, потім – в одну.



Вправа 13. Діти стають на коліна одне перед одним, тримають обруч, як у вправі 11. Стоячи на колінах, піднімаються; підносячи обруч вгору, опускаються.



Вправа 14. Стоячи на колінах, обруч – угорі. Виконують нахили вправо і вліво.



Вправа 15. Хлопчики стають в обруч на одне коліно. Дівчатка, тримаючись за їхні праві руки, на колінах обходять навколо обруча.



Вихователь: Як яскраво сяють наші зірки, як любо їм у небесному танку! Вся земля замилювалася ними. Коли на небі багато зірок, люди знають: завтра буде ясний день. Невдовзі ранок. Зірочки вітають ясне сонечко, а їм – час відпочивати.

Вправа 16 (фінальна). Хлопчики

Ходьба на п'ятах, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кулачки стиснуті.

Вихователь:

На носочках походіть –
Жабенят не розбудіть.

Ходьба на носочках, руки вільно опущені.

Вихователь:

Ось рівнесенька доріжка –
Тут ми зробимо пробіжку.

Легкий біг з поступовим переходом до звичайної ходьби.

Вихователь:

Подивіться вправо, вліво,
Чи немає тут поживи?

Вправа 1. В.п. – основна стійка, руки на поясі. Повороти тулуба в різні сторони. По 4 рази вправо і вліво.

Вихователь:

Нахиліться низько-низько,
На водичку гляньте зблизька.

Вправа 2. В.п. – ноги нарізно, руки «в замку» за спиною. Нахили вперед, ноги в колінах не згинати (6–8 разів).

Вихователь:

Крила вгору підняли,
Подивились навкруги.

Трішки підняти над підлогою верхню частину тулуба, прогнувшись у попереку, повернутися у в. п. (6 разів).

Вихователь:

Рівну ніжку піднімайте,
Гарно крила розправляйте.

Вправа 3. В. п. – основна стійка, руки вздовж тулуба. Змахи правою, лівою ногою з розведенням рук в сторони (по 4 рази).

Вихователь:

Вправи всім робить охота?

Розійдіться по болоту.

Вправа 4. В. п. – лежачи на животі, руки розведені в різні боки. Діти довільно стають для виконання загальнорозвивальних вправ. Вихователь – обличчям до них.

Вихователь:

Щоб були міцними ніжки,

Пострибаємо ми трішки.

Вправа 5. В. п. – основна стійка, руки опущені. Стрибки на обох ногах зі сплесками рук над головою.

Вихователь:

Діти стають парами.

А тепер, лелеченята,

Хочете потанцювати?

Вправа 6. Діти беруться за руки, довільно кружляють на місці в парах.

Вихователь:

Міцні ніжки, сильні крила –

З вами можна буде в вирій

Полетіти трохи згодом.

Поки ж рушимо додому.

Вправа 7. Спокійна ходьба з рухами рук на відновлення дихання.

Гімнастика пробудження «Пори року»

Діти лежать на спині, руки знаходяться вздовж тулуба, ноги випростані. Звучить у запису тиха спокійна музика (під час виконання вправ можна використати коротенькі фрагменти з музики П. Чайковського «Пори року»). Вихователь підходить до ліжок.

Вихователь:

Очка, очка, годі спати!

Час малятам прокидатись.

Наші діти так солодко спали, як узимку сплять на дереві у своїх хатинках–бруньках зелені листочки. Хатки міцно зачинені – кожна на замку. Та ось настала весна. Пригріло сонечко, й на верхівці дерева почали розкриватися бруньки. Потім – на середніх гілках, далі – ще нижче, і ось уже розкрилися бруньки на всьому дереві. А листочки ще сплять.

Вправа 1. В. п. – лежачи на животі, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі. Підняти голову й руки вгору, прогнутися, повернутись у в. п.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша група – 6 разів).

Вправа 2. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і підняті до підборіддя, руки «в замок» на колінах. Розімкнувши «замок», випростати ноги; розвести руки та ноги в сторони.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша група – 6 разів).

Вихователь: Листочки сплять у хатинках, згорнувшись у клубочки. Аж тут сонечко погладило їх своїми теплими промінчиками–руками й листочки почали прокидатися, тягнутися до сонечка. Першими прокинулися листочки на верхніх гілках, а на середніх іще спали. Ось прокинулися листочки й на середніх гілках, а на нижніх – ще дрімають. Нарешті, прокинулися й потягнулися до лагідного сонечка листочки на нижніх гілках, і все дерево зазеленіло.

Вправа 3. В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Підняти голову,

обпертися на руки, прогнутися, подивитися вгору.

(Молодша група – 3 рази, середня група – 6 разів)

Вихователь: Після весни настало літо. Теплий дощик поливав дерево, а сонечко зігрівало його. І чим дужче пригрівало сонечко, тим швидше росли листочки. І вирости вони за літо великі-превеликі.

Вправа 4. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тіла. Піднімати догори руки і ноги, підводячи голову, прогинаючи спину.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша – 6 разів.)

Вихователь: Швиденький вітерець охоче грався з листочками, змушуючи їх повертати до сонечка то лівий бочок, то правий.

Вправа 5. В. п. – лежачи на животі, руки витягнути вперед, ноги прямі. Перекочуватися по чергово то на лівий бік, то на правий бік.

(Молодша, середня групи – 3 рази в кожний бік; старша група – 6 разів).

Вихователь: Та літо минуло, настала осінь, повіяв холодний вітер.

Вправа 6. В. п. – сидячи, обпершись на руки за спиною. Виконувати дихальну вправу, роблячи сильний видих (дмухання).

(Молодша, середня групи – 6 разів; старша група – 8 разів).

Вихователь: Осінній вітер розгойдував дерево вперед-назад, ліворуч-праворуч.

Вправа 7. В. п. – сидячи, обпершись на руки обабіч тулуба. Нахилитися вперед, назад, ліворуч, праворуч.

(Молодша, середня групи – 3 рази в кожному напрямку; старша група – 6 разів).

Вихователь: З дерева зривалися жовті, червоні та брунатні листочки й тихо падали на землю. Злетіли вони з верхівки дерева, з середніх гілок і з нижніх. І ось наше гарне дерево і всі дерева навколо скинули з себе листя й оголилися.

Вправа 8. В. п. – стоячи біля ліжка, ноги трохи розведені, руки вздовж

тулуба. Присідати, простягаючи руки вперед.

(Молодша, середня групи – 3 рази; старша група – 6 разів).

Вихователь: І лише на гілках горобини та калини гойдалися яскраво-червоні кетяги ягід.

Вправа 9. В. п. – стоячи біля ліжка, ноги злегка розведені, руки вздовж тулуба. Стати навшпиньки, руки витягнути вперед-угору, зробити коловий рух обома руками, нахилитися вперед і на видих вільно опустити руки. Повернутись у в. п.

Гімнастика пробудження

«Здоровим хочеш бути - загартовуй себе щодня»

Вправа 1. Вихователь:

Щоб ніколи не хворіти,
Кашлю не боятися,
Спортом будуть усі діти
Залюбки займатися.

Діти крокують на місці.

Вправа 2. Вихователь:

Різні фізкультурні вправи
Ми виконуємо вправно.

Простягають руки вперед, піднімають угору, опускають через сторони донизу.

Вправа 3. Вихователь:

«Кошенята» ми та «мишки»,
«Зайченята» – довгі ніжки,
«Мавпенята», «лисенята»,
Вайлуваті «ведмежата».

Імітують рухи та пози названих тварин.

Вправа 4. Вихователь:

Щоб ніколи не хворіти,
 З грипом не стрічатися,
 Восени, узимку, влітку
 Маємо загартуватися.

Роблять колові рухи руками.

Вправа 5. Вихователь: А зараз ми з вами, діти, походимо, погуляємо босоніж по довгій доріжці (діти йдуть поміж ліжками); потім пройдемо по гарячому пісочку (йдуть на носочках); обійдемо калюжі, які залишилися після дощу (ступають на п'ятках), і допоможемо мавпочці перенести банани з плантації до складу. А цей склад розташований поряд з галявиною, де гуляють ведмеді. Дядечко Михайло ходить по широкій стежці (діти ступають широким кроком), Мишко – по вузькій (йдуть приставним кроком), а тітонька Настуся – по звичайній (йдуть простим кроком). А потім ведмеді разом гуляють по підвісному містку (йдуть на носочках).

Але мавпочці вже набридло нас чекати. Поспішаймо! Пройдемо знову по широкій доріжці (діти йдуть широким кроком), пробіжимо по гарячому пісочку (біжать на носочках), обійдемо калюжі (ступають на п'ятках). Беріть банани (обхоплюють перед грудьми одну руку другою) і сідайте на свої стільчики.

Вправа 6. Вихователь: Щоб нам нежиті не знати,
 Будемо точки позначати.

Позначимо біля носика зліва і справа точки,
 а потім – на вушках, на бровах.

Діти роблять точковий масаж.

Вправа 7. Вихователь: Взувайте тапочки, знімайте майки і вішайте їх на спинки стільчиків. Беріть рушничок і кладіть на ліве плече. Виходьте всі до мене на килимок і ставайте широким колом. Опустіть руки донизу. Знімайте рушничок і розтирайте-розігрівайте ним свої шії. Розтирайте гарненько, щоб стало тепленько. Тепер розітріть спинки аж до трусиків, далі – вгору до шії,

знову вниз і вгору. А тепер простягніть руки з рушничком уперед. Розітріть груди, животик – згори донизу й знизу догори. Нахиліться вперед і грійте по чергово ноги – спереду від колін донизу до ступнів. Потім грійте їх ззаду – починайте від трусиків і спускайтеся до п'яток.

Гімнастика пробудження на вулиці

Оскільки дітвора збирається вранці на ігровому майданчику в різний час, застосовувати фронтальний метод ранкової гімнастики у стилі ситуаційної мінігри не завжди доцільно. Навіть, якщо спізнюються 3–4 дитини, це вносить дезорганізацію у проведення ранкової гімнастики (новоприбулим треба все пояснювати від початку). Тому використання окремих самостійних вправ – більш гнучкий, демократичний стиль: ті, хто спізнилися, підключаються до гімнастики пробудження з наступної вправи.

Спробуйте, наприклад, дати дітям домашнє завдання: нехай вони вигадують свої власні фізкультхвилинки, а ви заохотите кращих.

Кілька «золотих правил», якими треба керуватися під час проведення гімнастики пробудження на повітрі:

- Починати комплекс необхідно з горизонтальних поз, однак це зовсім не означає, що дітей треба вкладати на землю – в багнюку або сніг;

- У будь-якій позі (лежачи, рачки або стоячи) виконують спершу рухи головою, потім залучають плечовий пояс і руки, далі – м'язи тулуба і лише в останню чергу – ноги.

- Добирати вправи для рук та ніг необхідно так, щоб першими навантажувати великі суглоби, що найближчі до тулуба. Тоді в руках – від плечового пояса до ліктя, кисті; у ногах – від тазостегнового суглоба до коліна, стопи.

- Озвучуйте, обігруйте вправи. Дітям це дуже подобається, і вони залюбки повторюють за вихователем різні звуки. Наприклад: як дзвенить пружинка (па-ва-ва-ва...), як гуде паротяг (ту-ту...) або вистукують копита коня (цок-цок...).

- Працюйте з дітьми акуратно, проводьте вправи так, щоб діти не забруднилися.