

**Міністерство освіти і науки України**  
**Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**  
**Кафедра педагогіки та психології**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Бакалаврська робота**  
**Влив гартувальних процедур у дошкільних закладах на здоров'я дітей**

**Кузьма Еріка Михайлівна**  
Студент(ка) IV-го курсу  
Спеціальність: 6.010101 Дошкільна освіта  
Освітній рівень: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри  
Протокол № 1/ 2017

Науковий керівник:

Греба.І.З  
викладач

Завідувач кафедрою \_\_\_\_\_

Маргітич К.Є  
канд. пед. наук, доцент

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ року

Протокол № \_\_\_\_\_ / 201\_

**Міністерство освіти і науки України  
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Бакалаврська робота**

**Влиив гартувальних процедур у дошкільних закладах на здоров'я дітей**  
Освітній рівень: бакалавр

Виконав: студент(ка) IV-го курсу  
спеціальності 6.010101 Дошкільна освіта  
Кузьма Еріка Михайлівна

Науковий керівник Гребя І.З  
викладач

Рецензент: Візавер А.Д  
ст.викладач

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma  
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

**AZ ÓVODAI TESTDZÉS HATÁSA A GYEREKEK  
EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSÉBEN**

Szakdolgozat

**Készítette: Kuzma Erika**

IV. évfolyamos Óvodapedagógia  
szakos hallgató

**Témavezető: Greba Ildikó**

tanár

**Recenzens: Vizáver Árpád**

tanár

## Зміст

Вступ.....	6
I. РОЗДІЛ Загартовування .....	7
I.1 Особливості загартовування .....	7
II. РОЗДІЛ Особливості загартовування дітей в дошкільних закладах .....	9
II.1 Методика загартовування .....	9
II.2 Нормативно-правові акти щодо загартовування дітей в дошкільних закладах .....	16
III. РОЗДІЛ Особливості загартовування дітей в верхньотисянських дошкільних навчальних закладів .....	21
Вступ.....	21
III.1 ДНЗ №2 смт. Ясіня.....	22
III.2 ДНЗ №3 м. Рахів .....	24
III.3 ДНЗ №3 Великий Бичків .....	26
III.4 ДНЗ №2 імені Святого Антонія Гайдуйського смт. Кобилецька Поляна.....	27
III.5 ДНЗ імені Святої Анни смт. Солотвино .....	29
III.6 ДНЗ №3 «Веселка» смт. Тересва .....	30
III.7 ДНЗ ясла-садок №1 м. Тячів .....	39
III.8 ДНЗ імені Святої Єлизавети смт. Буштино .....	41
III.9 ДНЗ №1 «Муштармог» смт. Вишково.....	46
III.10 ДНЗ №2 «Сонечко» м. Хуст .....	47
ВИСНОВКИ.....	50
РЕЗЮМЕ .....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.. ..	52
ДОДАТКИ.....	53

## Tartalom

Bevezetés.....	6
I.FEJEZET. Testedzés.....	7
I.1 A testedzés sajátosságai.....	7
II.FEJEZET A testedzés sajátosságai az óvodában.....	9
II.1 A testedzés módszerei.....	9
II.2 Törvények az óvodai testedzéssel kapcsolatban.....	16
III.FEJEZET A testedzés sajátosságai a felsőtiszavidéki óvodákban.....	21
Bevezetés.....	21
III.1 Kőrösmezői 2. sz. óvoda.....	22
III.2 Rahói 3. sz. óvoda.....	24
III.3 Nagybocksói 3. sz. óvoda.....	26
III.4 Gyertyánligeti Páduai Szt. Antal Katolikus óvoda.....	27
III.5 Aknaszlatinai Szent Anna óvoda.....	29
III.6 Tarackőzi 3.sz. Szivárvány óvoda.....	30
III.7 Técsői 1. sz. bölcsőde-óvoda.....	39
III.8 Bustyaházi Szt. Erzsébet Katolikus óvoda.....	41
III.9 Viski 1. sz. Mustármag óvoda.....	46
III.10 Huszti 2. sz. Napsugár óvoda.....	48
ÖSSZEFOGLALÓ.....	50
REZÜMÉ.....	51
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	52
MELLÉKLETEK.....	53

## ВСТУП

Здоров'я – це найбільший і найдорожчий скарб людини. Від здоров'я молодого покоління залежить майбутнє кожної особи зокрема. Це ефективність професійної діяльності та перспектива успішного життя, розвиток знань, традицій, науки, перспектива для всього суспільства, тому важливо привчати дітей ще змалечку до важливості та охорони здоров'я. Щоб дитина знала, що таке здоров'я, що впливає на нього, що для нього корисне, а що - шкідливе, як зберегти і зміцнити своє здоров'я й здоров'я інших людей, мають ретельно подбати дорослі (батьки й педагоги). Особливе завдання має вихователь. Він ретельно має дбати про здоров'я маленьких вихованців вже з перших днів в садочку.

Обравши тему моєї роботи, я хотіла розкрити основи правильного загартовування дитини, а також дослідити як вихователі верхньотисянських дитячих навчальних закладів загартовують дітей.

Щоб малюк не хворів, треба загартовувати його. Якщо вихователь правильно загартовує дітей, можна підвищити опірність організму до простудних захворювань. З цим твердженням і пов'язана моя гіпотеза, формулювання якої звучить так: від щоденних фізичних вправ і гартувальних процедур організм дітей буде стійкішим до простудних захворювань. Гартування організму — це формування і вдосконалення функціональних систем, направлених на підвищення імунітету організму, що зрештою призводить до зниження простудних захворювань. Вже у Стародавній Греції Гіппократ був перший хто у своїх творах описав систему раціонального водолікування. Він писав «Що ж до стану погоди на день, то холодні дні змінюють тіло, роблять його пружним і удопоживання». Загартовані люди рідше хворіють.

Можна без перебільшення сказати, що науково обґрунтовані методи гартування є невичерпними джерелами примноження здоров'я дітей різного віку. Фізичне виховання дітей дошкільного віку направлене на зміцнення їх здоров'я, вдосконалення фізіологічних і психічних функцій організму, що розвивається, його гартування, розвиток рухових умінь, підвищення фізичної і розумової працездатності, необхідної для навчання в школі. Завдання фізичного виховання тісно пов'язані з завданнями розумового, етичного, естетичного, трудового виховання. Задоволення потреби дошкільника в рухах є найважливішою умовою його життєдіяльності і нормального розвитку — не тільки фізичного, але і інтелектуального. Достатня за об'ємом рухова активність сприятливо позначається на функціональному стані головного мозку, збільшенні працездатності, підвищенні довільності у виконанні різних дій.

# І.Розділ. Загартовування

## І.2 Особливості загартовування

Загартовування — це система тренування, спрямована на пристосування організму до добових, сезонних, періодичних або раптових змін температури, освітлення, магнітного і електричного полів Землі. Заняття фізичними вправами, як правило, супроводжуються супутніми діями природних факторів — повітря, води і сонця, які є головними засобами загартовування організму. Однак це не єдиний механізм підвищення стійкості організму до перепадів температури. Переважний розвиток тих чи інших фізичних якостей веде до зміни реактивності системи терморегуляції. Якщо розвиток швидкісно-силових якостей практично не проявляється ефектом загартовування, то удосконалення загальної витривалості, в основі якої лежать аеробні механізми енергоутворення, є прямим шляхом до підвищення опірності організму (Іванченко 1983, 33).

Розрізняють пасивне і активне загартовування. Пасивне загартовування відбувається незалежно від волі людини. Влітку люди ходять у легкому одязі, багато часу проводять на відкритому повітрі, купаються, ходять босоніж тощо.

Всім відомо, що фундамент здоров'я закладається з дитинства. Тому загартовування треба починати з раннього віку. При загартовуванні відбувається тренування не тільки кровоносної системи, а й центральної нервової системи, серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату. Загалом, весь організм включається в добродійну роботу.

Але при загартовування маленької дитини необхідно враховувати його анатомо-фізичні особливості.

Механізм гарту полягає в тому, що роздратування шкірних рецепторів викликає короткочасне звуження судин, а потім їх розширення, частішає пульс, короткочасно підвищується артеріальний тиск, змінюються частота і глибина дихання, поліпшується обмін речовин в організмі (Леонев 2004, 60).

Але не можна забувати, що хороший ефект від загартовування можна отримати при дотриманні таких моментів, як:

- 1) облік індивідуальних особливостей дитини,
- 2) регулярне використання процедур круглий рік;
- 3) всі гартувальні процедури проводять на тлі емоційно-позитивного настрою.

Індивідуальний підхід вимагає врахування не тільки віку та фізичного розвитку, а й стану здоров'я, раніше перенесених захворювань. Якщо дитина захворіла, то гартувальні процедури треба припинити, а після одужання починати їх з меншим дозуванням (Лаптев 1997, 55).

Активне загартовування — це систематичне застосування штучно створених і строго дозованих холодних впливів, які спрямовані на підвищення стійкості організму до холоду. Сюди належать спеціальні процедури і комплекс процедур у цілому. Заходи щодо загартовування організму повинні бути багатоплановими і підвищувати стійкість організму до різних метеорологічних і геліофізичних впливів. Загартовування організму найкраще проводити в ранкові і вечірні години. Під час гартувальних процедур в організмі відбуваються певні зміни, насамперед, тренуються нервові закінчення, чуттєві до температурних впливів. Одночасно природні фактори - сонце, повітря і вода - діють на судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини (Артюхова 1999, 93).

### **Коли і як починати загартовувати дитину**

Проводити процедури загартовування необтяжливо і просто, якщо ввести їх до розпорядку дня. У разі регулярного проведення таких процедур сформовані батьками навички поступово перетворяться на спосіб життя дитини.

Загартовування треба починати лише тоді, коли дитина здорова, і ліпше за все з настанням теплої пори року. Першим етапом має стати загартовування організму під час щоденних гігієнічних процедур. Умиватися дитина має без сорочки. Так вона має змогу вимити шию і верхню частину грудей і потім насухо витертися рушником.

Перебуваючи вдома, важливо стежити за температурним режимом. Температура повітря в кімнаті не має перевищувати +18...+20°C, а вода для умивання — не вище ніж +17°C. Провітрювати кімнату слід не менше ніж 4-5 разів на день. Єдине попередження – уникати протягів, аби запобігти застуді. Якщо в кімнаті протяг, то дитина має перебувати в іншому місці.

Загартовування водою слід проводити поступово — через кожні 5-7 днів знижувати температуру води на 1°C, водночас уважно стежити за самопочуттям дитини і швидкістю її зігрівання після процедури (Свят 1983, 199).

Іноді потрібно тимчасово припиняти гартувальні процедури, зокрема у зв'язку з хворобою дитини. Після одужання їх потрібно відновити, проте продовжувати за температури води не нижче за +23°C і меншої тривалості самої процедури (Вільчковський, Курок 2001, 216).



## II. Розділ. Способи загартовування дітей дошкільного віку

### II.1 Методика загартовування

Методи загартовування організму зводяться до комплексу найпростіших процедур, які у цілях профілактики, які багаторазово підвищують стійкість організму, в умовах несприятливого навколишнього середовища. У процесі загартування організм набуває умовно-рефлекторні реакції терморегуляції, за допомогою яких швидше і легше проходить адаптація до різних температурних умов зовнішнього середовища. Правильна робота механізму терморегуляції забезпечує стабільну температуру внутрішніх органів, при істотних перепадах зовнішньої температури. Суть механізму терморегуляції полягає в адекватній реакції судин на можливу загрозу перегріву або переохолодження. Загартована людина з легкістю переносить різкі перепади температури, більш витривала, і має міцну нервову систему. Необхідно вибрати для себе найбільш підходящі методи загартовування організму і практикувати їх щодня, незалежно від погоди і пори року (Полієвський, Гук 2003, 70).

#### **Одягати дитину відповідно до температури повітря**

Одяг дитини необхідно добирати відповідно до погодних умов і рівня її фізичної активності. Через високу рухову активність діти менше мерзнуть ніж дорослі. Одяг має бути з натуральних тканин, щоб дитина не пітніла. Удома треба одягати дитину так само, як дорослого (Грушко 1995, 365).

#### **Гуляти на свіжому повітрі за будь-якої погоди**

Будь-якій людині корисно бувати на свіжому повітрі. Гуляти з малюком можна, і навіть потрібно практично при будь-якій погоді. Зміни температури корисні для системи адаптації тіла до холоду або спеки.

Якщо малюк постійно перебуває в закритому приміщенні у нього блідий колір обличчя і поганий апетит.

Дитина, яка постійно буває на свіжому повітрі, краще розвивається, рідше хворіє, у неї хороший апетит і рожеві щічки. На свіжому повітрі слизова оболонка носа очищається від пилу і алергенів. Значення прогулянок для здоров'я дітей просто величезна, тому з самого раннього віку якнайбільше часу слід проводити з дитиною на свіжому повітрі. Влітку малюк може перебувати на вулиці практично весь день, окрім самих жарких годин. Не забувайте час від часу поїти дитину водою.

Коли ви збираєтеся на прогулянку, важливо одягнути дитину так, щоб вона не замерзла, і в той же час не перегрілася. Це легко визначити по носіку малюка - він повинен бути теплим, якщо носик холодний - дитина замерзла, а якщо гарячий - їй жарко.

Уже з перших днів життя дитині необхідно хоча б декілька годин перебувати надворі. Вплив сонячного проміння — головне джерело вітаміну *D*, який у свою чергу відповідає за правильний ріст дитини. Тому варто якомога більше вільного часу проводити на свіжому повітрі, тим більше в теплу пору року. Улітку можна поставити на балконі або біля будинку басейн, у якому дитина купатиметься.

Також потрібно якомога частіше виїжджати на природу: до лісу, річки, моря (Змановський 1992, 62).

### **Приймати спільно з дитиною повітряні ванни**

Повітряні ванни — це ефективний спосіб загартування, який проводять у будь-яку пору року в приміщенні за температури  $+16^{\circ}\text{C} \dots +18^{\circ}\text{C}$ . При цьому дитину одягають лише в білизну. Загартовування треба починати з повітряних ванн. Вранці, удень або ввечері, добре провітривши кімнату (щоб температура повітря була близько  $18^{\circ}\text{C}$ ), швидко роздягніться на 3 хвилини. Потім щодня збільшуйте тривалість ванн на 5—15 хвилин, але не викликаючи сильного почервоніння шкіри! З кожним днем час від початку повітряного охолодження до появи «гусячої шкіри» буде збільшуватися. Коли воно досягне 3-5 хвилин, ви вже готові до більш холодних ванн (при температурі повітря  $+14^{\circ}\text{C} - +19^{\circ}\text{C}$ ), які проводять по такій же схемі (Полієвський, Гук 2003, 72).

Приймати повітряні ванни починають за температури  $+18^{\circ}\text{C}$  й тривалості 5-10 хв. Протягом подальших десяти днів тривалість повітряних ванн поступово збільшують до 20 хв., а потім знижують температуру в кімнаті на  $1^{\circ}\text{C}$  кожні 5 днів. Лише вже загартовані діти можуть приймати повітряні ванни за температури  $+10 \dots +12^{\circ}\text{C}$ . У весняний і літній періоди повітряні ванни приймають надворі. А щоб підвищити стійкість організму до швидких і різких охолоджень, повітряні ванни приймають інакше. Вранці, якщо температура повітря не вище  $+17^{\circ}\text{C} - +20^{\circ}\text{C}$ , вийти на балкон у купальнику, трусах і майці або без неї. З появою «гусячої шкіри» починати робити гімнастичні вправи. При зниженні температури до  $5^{\circ}\text{C}$  треба перейти в приміщення. Через 10-15 днів починати поєднувати повітряні ванни з місцевим загартовуванням — ходінням босоніж по підлозі протягом 3 хвилин, щодня збільшуючи його тривалість на одну хвилину, довівши її до 1,5-2 години. Дітям і людям похилого віку спочатку треба ходити по підлозі в тонких шкарпетках і лише потім босоніж. Після процедури за 2—3 хвилини варто вимити ноги теплою водою ( $36^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$  градусів), а потім витерти їх. Через 7-10 днів ноги можна не витирати насухо, нехай вони обсихають на повітрі (Цимбан 2000, 168).

Після 20 — 30 хвилин повітряних ванн перехід до водних процедур, які є ефективним засобом загартовування, впливають на організм — поліпшують теплорегуляцію й обмін речовин, активізують діяльність серцево-судинної й дихальної систем. Загартовування водою

можна починати в будь-який час року з обтирань за умови, що температура повітря в приміщенні не нижче 18°C —20°C (Леонев 2004, 61).

### **Сонячні ванни**

Вплив сонячних променів також дуже важливо для дитини, це тренує теплорегулюючу функцію. При загартовуванні сонцем регулюється кровообіг, покращується дихання шкіри, обмін речовин, шкіра стає пружною і еластичною. Збільшується кількість еритроцитів, підвищується гемоглобін у крові. Активізуються ферментативні і видільні процеси, утворюється вітамін D, що перешкоджає захворювання на рахіт. Але варто зауважити, що між загартуванням сонцем і засмагою нічого спільного немає, так що під час сонячних ванн не можна орієнтуватися на засмагу. Влітку діти повинні приймати сонячні ванни в тіні, а дітям до 1 року їх приймати не рекомендується (Єрмолаєва 2004, 56).

Світлоповітряні ванни дітям до 1 року починати рекомендують в теплу безвітряну погоду при температурі повітря не нижче 22°C, під деревом або навісом. Починають ванни з перших місяців життя, поступово оголюючи дитини, спочатку відкривають руки, потім ноги, після цього все тіло. Дітки після року можуть приймати ванни в трусиках в сидячому положенні, а після звикання при більш низькій температурі, не нижче 16°C, у вигляді рухливих ігор.

### **Приблизна схема світло-повітряних ванн**

Діти повинні в рівній мірі лежати як на спині, так і на животі. При появі «гусячої» шкіри ванни треба припинити. У дощову погоду ванну роблять в приміщенні.

Сонячні ванни дітям 1-3 років проводять, дотримуючись деяких правил. Необхідно попередньо тиждень приймати світло-повітряні ванни по 10- 20 хвилин в тіні. При прийомі сонячних ванн дитину кладуть ногами до сонця, з покритою головою і захищеними очима. Діти 2-3 років можуть просто грати під сонцем. Бажано поїти дитину водою або соком. Не можна приймати ванну натщесерце або відразу після їжі. Оптимальний час - через 1 годину після їжі. Підвищену увагу приділяють дітям з блідою шкірою і підвищеною нервовою збудливістю.

### **Дозування сонячних ванн**

Для ослаблених дітей курс ванн скорочується до 20 і їх тривалість 20 хвилин в загальному. Після сонячної ванни рекомендується душ або обливання, при початковій температурі води приблизно 35°C, потім температура води поступово знижується до 28°C і нижче (Новоселський 1991, 11).

При появі ознобу, «гусячої шкіри», обливання припиняють, і зниження температури води роблять повільніше. Після обливання дитину витирають, одягають, і вона близько 30 хвилин відпочиває в тіні. Якщо дитина міцна, її можна не обтирати, а одягнути, після того,

як вона висохне при відпочинку. Обов'язково потрібно стежити за реакцією дитини, якщо в жарку погоду дитина потіє, червоніє, відзначається млявість, погіршується самопочуття, необхідно зробити перерву або обмежити час процедури.

Протипоказанням до проведення сонячних ванн є підвищена температура, розлад травлення та інші гострі хворобливі стани.

### **Ходьба босоніж**

Улітку на свіжому повітрі можна ходити по траві, піску тощо. У приміщенні ж доцільно застосовувати загартувальний комплекс «соляна доріжка». Розпочинається «соляна доріжка» резиновим килимком з виступами, на якому дошкільник стрибає. Це активізує рефлекторні точки стопи, що позитивно впливає на імунітет. Потім дитина ходить босоніж по махрових рушниках, змочених у розчині морської чи кам'яної солі. Далі дитина йде, витираючи ноги від солі, змоченим прісною водою рушником. Останній етап «соляної доріжки» — прогулянка сухим рушником. Після закінчення вправи дитина має одягти сухі шкарпетки (Новоселський 1991, 12).

### **Обливання водою**

Корисно в кінці кожного купання обливати дитину водою, на декілька градусів холоднішою, ніж була під час купання. Поступове зниження температури водиполіпшує тонус її м'язів і підвищує імунітет. Для поліпшення кровообігу, стимулювання обміну речовин і заспокоєння нервової системи у воду можна додавати багату на мікроелементи морську сіль або відвари трав.

Слід зазначити, що загартовування водою слід починати в теплу пору року, щоб до осені організм дитини вже був добре загартований. Вода – одна з найпотужніших стихій, здатна як руйнувати, так і творити. В оздоровчих гартуючих процедурах це один з найсильніших факторів впливу на організм, до того ж найбільш доступний в побуті.

На ступнях ніг багато рецепторів і вони дуже чутливі до температурних змін, тому необхідно гартувати ноги. Для цього використовують ножні ванни спочатку з теплою, а потім прохолодною водою.

Рекомендується починати влітку і продовжувати цілий рік. Ножні ванни краще робити перед сном. Обливають стопи і нижню частину гомілки - 1-3 хвилини. Обливання - дуже потужна і енергійна процедура. Починають не раніше 10-12 місяців, з більш теплої води, поступово приходять до прохолодною. Якщо дитина лякається води, не можна лити відразу на голову, краще почати поступово, з ніг, піднімаючись до голови по всій поверхні тіла, так легше перенести цю процедуру (Кабанов 2000, 33).

Душ зазвичай починають з 1,5-2 місяців. Хороша тонізуюча процедура, рекомендується млявим, ослабленим діткам зі зниженим апетитом. Душ, як і обливання,

можна робити в наступному порядку, спочатку ноги, спину, живіт, груди, руки, потім голову (якщо дитина слабка або часто хворіє, голову обливати небажано). Після цього доцільно витерти тіло махровим рушником насухо (Спіріна 1972, 48).

### **Обливання ніг.**

Ноги ставлять на дерев'яну сітку (в домашніх умовах), на природі можна на землю, і ллють воду, починають з теплої, знижуючи температуру у міру звикання. Обливають протягом 20-30 секунд. Потім можна розтерти шкіру ніг до почервоніння.

ДУШ — ще більш сильна процедура, що гартує, що поєднує в собі й холододивий і механічний вплив. Але перш ніж приступити до цього виду загартовування, доцільно порадитися з дільничним лікарем.

Починати приймати душ теплий (температура води 36°C -34°C) протягом 1,5-2 хвилин, потім так само, як при обтиранні й обливанні, поступово знижуючи температуру води на 1-2 градуси, довівши до 20°C, тривалістю-до 0,5-1 хвилини.

Такі обтирання, обливання й душ підвищують стійкість організму до коротких і різких впливів холоду, добре тонізують організм. Тому їх доцільно робити вранці.

Удень і ввечері, після роботи або занять фізичними вправами, для зняття стомлення можна користуватися контрастними (то холодною, то гарячою водою) обливаннями й душем. Для першої процедури температура теплої води повинна бути 36-34°C, а прохолодної—30-28°C. (Зручніше за все приготувати її у двох великих лійках або глечиках.) Протягом 20-30 секунд обливатися теплою водою, потім стільки ж часу прохолодною й повторити це 3-5 разів. Через три дні підвищити температуру гарячої води до 36-38°C, а холодної — знизити до 28-26°C. Поступово довести температуру гарячої води до 40-41°C, а холодної-до 18-20°C.

Також можна проводити й місцеві процедури, що гартують, наприклад, загартовування стіп, поперемінно опускаючи їх то в гарячу, то в холодну воду.

Узимку завершувати контрастні обливання й душ холодною водою, а влітку — гарячою. Дуже корисні обтирання, обливання й душ у поєднанні з повітряними ваннами. Вони підвищують стійкість організму до слабких, але тривалим холододивим впливам (Іванченко 1983, 64).

Після водної процедури (температура води 38—36°C) доцільно лише злегка промокнути рушником поверхню тіла, залишивши дрібні краплі води. Якщо з'явилася «гусяча шкіра», то через одну хвилину зробіть розтирання або кілька фізичних вправ. Через тиждень цей розрив можна збільшити до 2 хвилин, ще через тиждень до 3 і так далі. Згодом можна помітити, що через 7-10 хвилин «гусяча шкіра» уже не з'являється й шкіра не зазнає

ніяких неприємних відчуттів. Щотижня температуру води для обливання й обтирання потрібно знижувати на 1-2 градуси, довівши її до 26-20°C.

З початку травня навіть жителі середньої смуги можуть приймати сонячні ванни. Під дією ультрафіолетових променів поліпшується обмін речовин і склад крові, підвищується стійкість організму до впливів зовнішнього середовища. Однак сонце — досить сильний фактор, що гартує, тому, приймаючи сонячні ванни, слід урахувувати вікові особливості й стан здоров'я. При загостреннях, наприклад, хронічних захворювань, туберкульозі легенів, атеросклерозі, різних новотворах загартовування сонцем протипоказано (Свят 1983, 199).

### **Обтирання тіла**

Для першого обтирання температура води повинна бути не нижче 36°C — 34°C. Через кожні три процедури температура знижується на один - два градуси й доходить до 12°C. Дітям і людям похилого віку досить знизити температуру води до 20°C. Обтирання тіла варто проводити в такій же послідовності, як і після повітряних ванн.

Тривалість обтирання в міру зниження температури води потрібно поступово зменшувати з 1,5-2 хвилин до півхвилини.

Для дітей, які часто страждають на нежить і кашель, підготовкою до водних процедур є сухі розтирання тіла жорсткою волохатою рукавичкою до почервоніння шкіри.

Проводити розтирання слід одразу після ранкової гімнастики. Через два тижні регулярних розтирань можна перейти до вологих обтирань. Рукавичку потрібно змочити водою за температури +30°C, віджати і швидко обтерти груди і живіт дитини, а потім витерти їх махровим рушником. Так само розтерти спину, потім — руки і ноги.

Кожні 5-7 днів температуру води знижують на 1°C, доки вона не буде +15°C. Якщо дотик вологою рукавичкою дитині неприємний, можна не знижувати температуру води, а залишити на позначці +20°C. Такі обтирання потрібно проводити впродовж року (Артюхова 1999, 95).

### **Привчання дитини до обливання**

Якщо дитині не до вподоби обливання водою з голови до ніг, то необхідно привчати до цієї процедури поступово: спочатку обливати прохолодною водою лише ніжки, потім — по пояс. Коли такі процедури стануть звичними, час переходити і до повного обливання.

Загалом обливання проводять так: пів відра води виливають на одне плече дитини і стільки ж на інше. Можна також застосовувати душ. Температуру води спочатку встановлюють +33...+32°C, а через 5-7 днів знижують на 1°C, поступово доводячи до +20°C. Після обливання тіло дитини розтирають до почервоніння шкіри.

### **Загартовування дитини купанням**

Одним із найліпших способів загартування є купання. Починати купання дітей слід за температури води не менше ніж  $+18^{\circ}\text{C}$ . Перших 2-3 купання дуже короткі: достатньо лише увійти у воду і пірнути 2-3 рази. Після купання слід добре розтерти тіло дитини рушником.

Наступного разу тривалість перебування дитини у воді зростає до п'яти хвилин. Потім час купання слід поступово довести до двадцяти хвилин.

Якщо у воді або після виходу з неї дитині холодно, у неї «гусяча шкіра», посиніння губ і тремтіння, то купання було занадто тривалим (Валеологія 2001, 560).

### **Миття ніг дитини холодною водою**

Для щоденного миття ніг холодною водою в таз наливають воду, дитина опускає туди ноги по щиколотку і топчеться 2-5 хвилин. Після цього насухо витирають ноги. Спочатку температура води становить  $+34\dots+35^{\circ}\text{C}$ . Через 3-5 днів слід знизити температуру на  $1-2^{\circ}\text{C}$ , доводячи її до  $+15^{\circ}\text{C}$  і навіть до  $+10^{\circ}\text{C}$ . Під час миття ніг потрібно стежити за тим, щоб дитині не було холодно. Після ванни ретельно розтирають ноги рушником.

Ці процедури мають бути щоденними. Якщо дитина захворіла, їх проведення тимчасово припиняють, а після одужання — розпочинають систематичне проведення процедури з теплішої води

## II.2 Нормативно-правові акти щодо загартовування

### XIV. Вимоги до режиму дня і навчання, організації життєдіяльності, рухової активності дітей

«14.6 Щоденна загальна тривалість прогулянки дітей становить 4-4,5 годин. Прогулянку організують 2 рази на день. Для забезпечення високого оздоровчого ефекту від прогулянки не допускається скорочувати тривалість перебування на свіжому повітрі за виключенням випадків погіршення самопочуття, порушення стану здоров'я дітей, ускладнення метеоумов. Під час прогулянки необхідно проводити рухливі ігри та фізичні вправи

14.9 В середині та наприкінці заняття проводяться фізкультурні хвилини наведено у Додатку 20 до цих Санітарних правил. Тривалість перерв між заняттями не повинна бути менше 10 хвилин.»

Важливим елементом освітнього процесу дошкільного закладу є прогулянки з дітьми. У режимі дня дошкільного закладу передбачаються дві прогулянки: у першій половині дня та у другій. Під час прогулянок повинні реалізуватися освітньо-виховні завдання.

- Оздоровлення дітей
- Фізичний розвиток
- Розвиток самостійності
- Розширення кругозору
- Ознайомлення з навколишнім світом
- Виховання естетичних почуттів, культури поведінки

Виконання фізичних вправ на свіжому повітрі посилює їх ефективність. Адже фізичне навантаження і свіже повітря зміцнюють здоров'я дітей, посилюють їх працездатність. Саме через це важливо раціонально організувати рухову діяльність дітей на прогулянці

Під час розвиваючих занять в першій половині дня ми виконували фізкультурні хвилини.

Значення фізкультхвилини на заняттях у дитячому садку.

Фізкультхвилини не є обов'язковим режимним моментом як ранкова гімнастика, але досвід показав, що введення її в режим дня дітей різних вікових груп дає позитивні результати. Окрім цього, фізкультхвилини, які являють собою короткочасний (протягом 1 - 2 хвилин) захід, що сприяє зміцненню організму дитини, підвищує його працездатність. Вони проводяться, з метою активної зміни діяльності дітей і цим послаблюють стомлення, а потім знову переключають дошкільнят на продовження заняття.



«Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення **фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.**

До *фізкультурно-оздоровчої роботи* можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартовувальні процедури.»

На основі фізкультурно-оздоровчих процесів в дошкільних закладах виконують такі щоденні загартовування:

**Ранкова гімнастика** – обов'язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким.

Тривалість ранкової гімнастики: для дітей раннього віку – 4-5 хв., молодшого дошкільного віку - від 6 до 9 хв., старшого – 8-12 хв. Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури, діють 2 тижні з ускладненням на другому.

Протягом року вже знайомі комплекси періодично повторюються, збільшується навантаження за рахунок урізноманітнення вправ, підвищення інтенсивності виконання.

**Гімнастика після денного сну** проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

**Фізкультурні паузи** (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей через використання нескладних рухливих вправ. Їх тривалість – 5-10 хв.

**Фізкультурні хвилинки** – проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів

фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилин.

**Загартувальні процедури** – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: *повсякденні та спеціальні*. До *повсякденних* належать: відповідний температурний режим, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

*Спеціальні* загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм.

Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

## Міністерство охорони здоров'я України

### НАКАЗ

24.03.2016 № 234

#### VI. Повітряно-тепловий режим

«За відсутності дітей приміщення дошкільних навчальних закладів повинні періодично провітрюватися. Ефективним є наскрізне або кутове провітрювання. Забороняється провітрювання через туалетні кімнати. Тривалість провітрювання залежить від температури зовнішнього повітря, напрямку вітру та ефективності роботи опалювальної системи. Наскрізне провітрювання має проводитися кожні 1,5-2 години з тривалістю не менше 10 хвилин. У спальнях наскрізне провітрювання здійснюється до та після сну дітей.»

Організм дитини до 7 років є дуже чутливим до перегріву та переохолодження. Це пов'язано з його анатомо-фізіологічними особливостями, зокрема з інтенсивністю обмінних процесів, а також руховою активністю.

У теплий період року у приміщеннях з постійним перебуванням дітей (групові, ігрові, спальні, музичні та фізкультурні зали) забезпечують широкий доступ свіжого повітря, а саме через однобічну аерацію приміщень у присутності дітей.

При провітрюванні слід враховувати рекомендовану температуру приміщень та підтримувати її.

Відповідно до Санітарних правил влаштування та утримання дошкільних закладів) температура повітря у приміщеннях дошкільного закладу має становити:

- у приймальній, ігровій для дітей у віці до 2 років — 22-23°C, для дітей від 2 до 3 років включно — 21-22°C;
- у роздягальні і груповій для дітей від 3 до 5 років — 20-21°C, для дітей старше 5 років — 19-20°C.
- температура повітря у спальних кімнатах має бути мінімум 18-19 °C (20-21°C для ясельних груп), у туалетних — 19-20°C (21-22°C для ясельних груп).

У залах для занять музикою та фізичною культурою температура повітря має бути 18-19°C, медичних приміщеннях — 21-22°C, у переходах, що опалюються, — 15°C. У приміщеннях, що займають кутове положення або розташовані у торцю будівлі дошкільного закладу, температура повітря має становити на 2°C вище.

Тривалість провітрювання та кратність обміну повітря

За відсутності дітей приміщення дошкільних закладів мають обов'язково періодично провітрюватися (наскрізне або бокове провітрювання).

Тривалість провітрювання залежить від температури повітря ззовні, напрямку вітру й ефективності роботи опалювальної системи. Для забезпечення достатнього рівня

провітрювання коефіцієнт аерації (співвідношення площ відкритих фрамуг до площі підлоги) має бути від 1:30 до 1:50. Наскрізне провітрювання має проводитися кожні 1,5 години з тривалістю не менше 10 хвилин. У спальнях наскрізне провітрювання здійснюють до і після сну дітей, у музичних та фізкультурних залах — до і після занять.

Згідно з пунктами 76, 77 СанПіН 3231-85 у холодний період року провітрювання слід завершувати не пізніше, ніж за 30 хвилин до приходу дітей із занять або з прогулянки і за 30 хвилин до сну. Під час сну може бути забезпечено доступ свіжого повітря з одного боку приміщення, але його припиняють за 30 хвилин до підйому дітей. Після короткочасних провітрювань можливе зниження температури повітря у групових осередках до 19°C для дітей 4-5 років і до 18°C для дітей старше 5 років.

### **III Розділ. Особливості загартовування дітей верхньотисянських дошкільних навчальних закладів**

#### **Вступ**

Місцями компактного проживання угорців на Закарпатті є колишні комітати Мараморош, Унг, Угоча, а також Латориця в долині річки Боржава. З точки зору типології національних меншин місцем компактного проживання національних меншин вважаються сьогодні навіть такі міста, де ще кілька років тому існувало яскраве культурне життя угорців та існувала сильна угорська спільнота з сильними національними інтересами, але на сьогодні їх кількість в самоуправлінні міста значно зменшилася. На основі цього в наші дні місцями компактного проживання угорців вважаються Ужгород, Мукачево, Виноградovo, Вишково, Тячів та навіть Солотвино, але справжнім класичним місцем компактного проживання, де мешкає найменший відсоток угорців, є, в першу чергу, територія верхів'я річки Тиси, а саме Свалява, розташована в долині річки Латориця. Використання угорської мови тут обмежене, використовують її тут лише у церкві та у вузькому сімейному колі (Orosz 2007, 12).

Більш загальний та широкий інтерес до угорської мови, перші форми навчання з'явилися наприкінці 80-х років на територіях компактного проживання національної меншини. Діти вперше починають вивчати угорську мову в рамках релігійної освіти.

На території верхів'я річки Тиси залишилася проживати найбільша кількість угорців. За даними перепису населення 2001 року було зареєстровано 23 таких поселення, де компактно проживають угорці. Кількість угорців у цих місцях становить 7374, тобто 4,9% населення Закарпаття. На Закарпатті найбільша кількість угорців мешкає в меншості на території у верхів'я річки Тиси, тобто в Хустському, Тячівському та Рахівському районах, в колишньому комітаті Мараморош.

У 2015-2016 навчальному році більш ніж 50 педагогів співпрацює з асоціацією та навчає понад тисячу дітей у 18 місцях компактного проживання національної меншини, де мешкає найменший відсоток угорців, а саме Ясіня, Свидовець, Богдан, Видричка, Рахів, Ділове, Кобилецька Поляна, Великий Бичків, Буштино, Хуст, Королево, Фанчиново, Тросник, Теково, Затисівка, Квасово, Коропець, Свалява (Orosz 2007, 45).

У 3 розділі бакалаврської роботи я проаналізувала як вихователі розвивають стан здоров'я дітей у дитячих садках, що знаходяться на території компактного проживання угорців верхів'я річки Тиси.

### III.1 ДНЗ №2 смт. Ясіня

Ясіня—селище міського типу Рахівського району Закарпатської області. Розташоване біля підніжжя гірських масивів Чорногори і Свидівця, над р.Чорною Тисою, в межах Ясінської улоговини. Розташоване за 30 км від районного центру, 274 км— від Ужгорода. За переписом населення в Ясіня в 2001-му році проживало 8043 мешканців з них 809 осіб угорці (Orosz 2007, 16).

Дитячий навчальний заклад №2 смт Ясіня відкрито 1 лютого 1963-ро року. Для садка було виділено житловий будинок, дерев'яний, старий, не пристосований для дитячої установи та вимагав капітального ремонту. Згодом працівники своїми силами відремонтували будинок, перекрили дах, розмістили інвентар. Після закінчення ремонту було видано дозвіл відкрити садок, набравши дітей від 3-ох до 6-ти років, розпочати процес навчання та виховання. На сьогоднішній день в садку функціонують 4 групи.

Основним завданням ДНЗ є:

- Охорона життя, та зміцнення здоров'я дітей
- Забезпечення інтелектуального, особистісного та фізичного розвитку дитини.
- Розвиток творчих та розумових здібностей дитини
- Залучення дітей до загальнолюдських цінностей

Програми навчання:

1. Програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»
2. Базова програма «Я у світі»

Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ.

Пріоритетний напрям освітньо-виховної роботи у дошкільному навчальному закладі — організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього здоров'я, успішний фізичний розвиток, подолання гіподинамії, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та формування інтересу до різних видів рухової діяльності.

Ця робота спрямовується на виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя. Для цього система фізичного виховання дітей володіє багатим арсеналом різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів. Чим різноманітніші засоби виховного впливу на дітей використовуємо в своїй роботі, тим динамічнішим є перебіг процесу фізичного розвитку дошкільнят.

Основні показники фізичного здоров'я дитини — загартованість організму (ступінь розвитку адаптивних можливостей організму проти негативних змін навколишнього середовища); повноцінний фізичний розвиток; рівень рухової підготовленості; розвиток фізичних якостей та тренуваність організму.

Пріоритетні напрями фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі:

- учити дітей дбати про своє здоров'я;
- розвивати потребу в щоденній руховій діяльності;
- розвивати фізичні якості, формувати навички володіння основними рухами та руховими діями;
- підтримувати у дітей інтерес до різних видів спорту, занять фізкультурою, плаванням;
- забезпечувати взаємодію педагогів, медичних працівників та батьків у питаннях зміцнення психічного, фізичного здоров'я дітей та формування у них здорового способу життя.

Найчастіші захворювання: кір, ГРВІ, бронхіт, вітряна віспа.

### III.2 ДНЗ №3 м. Рахів

Рахів розташований на 35 км від Ясіня і 209 км від Ужгорода. Кількість жителів 15241. Згідно своєї національності 84% вважають себе українцями, 12% румунами та 3,2% угорцями. Кількість угорців 2900 осіб, а частина росіян не досягає 1% (Orosz 2007, 22).

Рахівський ДНЗ №3 «Дзвіночок» виховує місцевих маляток з 1990-го року. Впродовж його функціонування були у його історії роки процвітання, були і миті падіння. Змінювалися, виростаючи, вихованці, йшли на пенсію працівники. Функціонує у дитсадку сім груп, у двох з яких навчально-виховний процес відбувається угорською мовою, а загалом відвідує заклад 195 вихованців.

Перша угорськомовна група відкрилася 2-го грудня 2010-го року, а через 4 роки розширилася на ще одну. Так на даний час в садочку є дві групи, молодшого та старшого дошкільного віку, де відбувається угорськомовне виховання 50 дітей.

Програма навчання:

Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське довкілля

Так як Рахів належить до національних меншин. Багато змішаних шлюбів, і тому угорська мова забувається. В молодшій групі 50% дітей не розмовляє угорською, а інша частина групи не вживає правильно слова. Завдання вихователів вчити правильно вимовляти слова, з допомогою пісень, віршів та народних ігор. Навчальний заклад вважає найважливішим завданням підтримувати угорську мову, традиції, культуру.

Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток дитячого організму. Важливим засобом забезпечення рухової активності дітей в дошкільному закладі є заняття з фізичної культури яка відбувається 2 раз на тиждень (в понеділок і середу) та ранкова гімнастика у 8:00 на якому всі діти присутні, у груповій кімнаті де температура 18°C. На прогулянку виходять діти коли погодні умови хороші, так як немає павільйона або іншого закритого приміщення, взимку виходять діти кожний день, на 30 хвилин. В теплі пори року на 45-50 хвилин. На прогулянці виконують дидактичні та рухливі ігри.

В спальній кімнаті температура 18°C. Діти сплять добре, після денного сну виконують гімнастику та виходять на двір. З дітьми вихователь проводить бесіди щодо збереження здоров'я, про важливість прогулянок на свіжому повітрі, про корисність фруктів та овочів.

Інструктор з фізичного виховання закладу працює над проблемою: “ Фізичний розвиток дошкільнят, популяризація занять спортом та пропаганда здорового способу життя ”.

*ЗАВДАННЯ, ЯКІ ВИКОНУЮТЬСЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАННЯ:*

·навчально-тренувальні та сюжетні;



- тематичні;
- фізкультурно-пізнавальні;
- ігрові;
- оздоровчі.

Так як провідним видом діяльності дітей дошкільного віку є гра, та заняття з фізичного виховання в садочку проводяться з використанням рухливих ігор, на заняттях використовується спортивний інвентар.

Найчастіші захворювання: кір, ГРВІ, вітряна віспа, бронхіт.

### III.3 ДНЗ №3 смт. Великий Бичків

Великий Бичків—селище міського типу в Рахівському районі Закарпатської області. Одне з найстаріших населених пунктів східного Закарпаття. Розташоване в улоговині біля підніжжя Карпатських гір, на правому березі річки Тиси при впадінні в неї гірської річки Шопурки, за 35 км від районного центру Рахова, за 174 км від обласного центру Ужгорода, за 29 км від Центру Європи (Orosz 2007, 27).

На переписі населення 1989 року з 8968 424 жителів були оголошені угорськими, а в 2001 при переписі населення з 9430 жителів 341 людей вважали себе угорцями. У селищі немає угорськомовного навчання, Католицька церква підтримує угорський дитячий садок у селищі біля церкви. Дитячий садок був організований отцем Домонкош Мийсарошем, який протягом багатьох років служив у Бичкові.

В дитячому навчальному закладі одна різновікова група. В групі навчаються та виховуються 32 дітей.

Програма навчання:

Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля.»

Вихователь кожний день проводить бесіди про здоровий спосіб життя, про корисність фруктів, овочів, важливість прогулянок, про гігієну. Ранкову гімнастику проводять в груповій кімнаті, при теплій порі року з відкритим вікном. Майже всі діти присутні на ранковій гімнастиці. В груповій кімнаті температура повітря +19-20°C. А в спальній кімнаті 19°C. Двічі на тиждень проводяться заняття з фізичного розвитку. Також проводяться фізкультурні розваги. Денна прогулянка проводиться кожен день, при будь яких погодних умов, на території садочка є павільйон де діти виконують фізичні вправи та грають в рухливі ігри. Під час заняття діти виконують фізкультурні хвилинки (2хв). Після денного сну виконують гімнастику, босими ніжками.

Найчастіші хвороби: вітряна віспа, кір, ГРВІ.

### **III.4 ДНЗ №2 імені Святого Антонія Гайдуйського смт. Кобилецька Поляна**

Кобилецька Поляна- селище міського типу у підніжжя гори Кобили (Карпати).

Вперше згадується у 1672 році як Кабола Поляна. У 1910 році була частиною Угорського королівства і мала 1 832 мешканців — русинів, угорців і німців. Після Першої світової війни у 1919 році Закарпаття відійшло до Чехословаччини. У 1945 році відійшло до Радянського Союзу у складі УРСР (Orosz 2007, 27).

Дитячий навчальний заклад знаходиться в мальовничому смт. Кобилецькій поляні на 12 кілометів від головної дороги між прекрасними горами. Селище має 3400 мешканців, з них 80% - русини та 20% - угорці. Є багато змішаних шлюбів, тому і українська мова перебільшує угорську. У селищі дуже велика кількість безробітних, тому багато сімей живуть важко. Молодь селище працюють за кордоном. У 2001 році місцеві жителі, що мали долю угорців, заснували двомовний дитячий садок з ініціативою парафіяльного священика того часу, і їм допомагали з закордону. Дитячий сад відкрив свої двері для виховання та підтримки сильно занебутої угорської мови. Крім того, дитячий сад створює місце для дітей багатодітних сімей та бідними сім'ями, де вони можуть отримати базові знання. Організація підтримує місцева організація «Карітас» з пожертвувань та тендерів, що надходять з-за кордону, переважно з Угорщини.

В дитячому садку на сьогоднішній день виховується 28 різновокового дошкільного віку дітей. Під час занять приділяють великий наголос на угорські народні пісні, народний танець і, найголовніше, католицьке виховання. Діти кожний ранок моляться, простяють від Бога благословення на цілий день, моляться перед прийомом їжі, та раз на тиждень відбувається релігійне заняття.

Програма навчання:

Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»

Також важливу роль відіграє у вихованні дітей фізичне виховання, адже здоров'я найважливіше у житті. Фізкультурно-оздоровчу роботу виконують кожен день. Ранкову гімнастику проводять кожен ранок у восьмій годині. На жаль не всі діти беруть участь в ній, деякі запізнюються, проте інші активно виконують вправи під музику. Групову кімнату провітрюють зранку, перед приходом дітей, та обідом, під час сну. Температура у груповій кімнаті у зимню пору року 21°C, у весняну залежить від погодних умов. Влітку вікна відкриті весь день, вихователі та нянічки слідкують, щоб не було протягів. Денна прогулянка відіграє важливу роль у оздоровчому процесі. У першій половині дня діти гуляють від 10:30 по 11:30. Прогулянка важлива тим, що під час проведення прогулянки діти комплексно ознайомлюються з природним довкіллям. Під час прогулянки діти грають в рухливі ігри, які також невідемна частина оздоровчого процесу. На прогулянку виходять діти при будь яких

погодних умовах, на приміщенні садочка є покрита територія де можна виходити в дощову погоду, де діти виконують фізичні вправи та грають в рухливі ігри. У другу половину дня діти виходять після денного сну і займаються самостійними іграми.

Найчастіші захворювання в садочку: кір, ГРВІ, вітряна віспа

### III.5 ДНЗ імені Святої Анни смт. Солотвино

Солотвино—селище міського типу Тячівського району Закарпатської області, розташоване в Мармароській котловині на правому березі Тиси. Населення — 8,8 тис. меш. (2016) — українці, румуни й угорці (Orosz 2007, 31).

Дитячий навчальний заклад імені Святої Анни знаходиться в Тячівському районі смт Солотвині. Заклад працює з 1997-го року. Підтримувач закладу мукачівська римсько-католицька єпархія. Садочок розташований біля церкви поруч з парафією. Одне зосновних завдань закладу: католицьке виховання. Діти моляться перед кожним прийомом їжі. У молодшій групі у вівторок а в старшій групі в середу є релігійне заняття. А по п'ятницям діти ідуть до церкви на «дитячу службу».

Головна мета дитячого садочка: підтримувати угорців, угорську культуру, релігійне виховання та створення найкращі умови для дітей в закладі.

Програма навчання:

Програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»

А садочку 50 дітей (одна молодша і одна старша група). Діти поділяються на різні національності тарелігії. Колектив закладу складається з 14 працівників

В старшій групі 25 дітей 4-6 років. З них 12 дітей випускники. З групи 14 дівчат та 11 хлопчиків. В групу ходять діти різної національності (українці, угорці, румуни). В садочку діти розмовляють угорською мовою, тому що вони більше часу проводять в наачальному закладі ніж вдома, тому і більшість чують угорську мову.

Важливу роль відіграє фізичний розвиток дітей у навчальному закладі. Ранкову гімнастику проводять в 7:50-8:00. В музичному залі. На гімнастиці всі діти присутні, під час гімнастики діти виконують біг по колу, загально розвивальні фізичні вправи. Під час заняття виконують фізкультурні хвилини. В груповій кімнаті температура повітря досягає 22°C а в спальній кімнаті 21°C. Після денного сну діти виконують гімнастику. Вихователь проводить бесіди про здоров'я, про важливість виконання гімнастики про правильний одяг в різних погодних умовах і щоденну гігієну. В дощову погоду рідко виходять на двір. А при хороших погодних умовах майже щодня, 2 рази на день, перед обідом та після денного сну. Зимою виходять діти на 15-20 хвилин, проте не всі батьки задоволені з цим.

В груповій кімнаті провітрюють перед приходом дітей, і під час денного сну, а в спальній під час заняття. Рухливі ігри діти грають зранку, під час фізкультурних занять та під час прогулянок.

Найчастіші захворювання: кір, ГРВІ, вітряна віспа.

### III.6 ДНЗ №3 «Веселка» смт. Тересва

Тересва-селище міського типу в Закарпатській області. Розташоване у південно-східній частині Мармароської котловини, при впадінні річки Тересви до Тиси. Згідно з останньою переписом населення з 7204 людей 94 жителів угорці, а в 2001 з 7469 63 жителів (Orosz 2007, 32).

Дитячий навчальний заклад знаходиться в центрі селища, має дуже цікаву і особливу архітектуру. Складається він з 7 корпусів які об'єднані між собою але кожний з них має свій окремий вхід. Має гарну, простору залу із дзеркальними стінами. Бокові стіни трьох корпусів прикрашені мозаїкою 32 річної давності.

13 липня 2017-го року відбулося урочисте відкриття нових груп – двох з українською та однієї – з угорською мовою навчання, які гостинно прийняли 72 тересвянських дошкільнят. Кожна з них має назву – «Бджілка», «Слоненя» та «Міці Моцко».

Як розповіла завідувач ДНЗ, з ініціативою створення угорськомовної групи виступили батьки, і таку можливість було знайдено за підтримки Уряду Угорщини. Група «Міці Моцко» (з угорської – «Вінні-Пух») буде різновіковою: тут перебуватимуть 9 малят молодшого дошкільного віку, решта – середнього і старшого.

Основне завдання дитячого садка

1. Організація сучасного освітнього середовища дошкільного навчального закладу сприятливого для формування гармонійно розвиненої особистості та реалізації індивідуальних творчих потреб кожної дитини.
2. Патріотичне виховання у контексті розвитку духовного потенціалу особистості дитини дошкільного віку.
3. Формування основ здорового способу життя дошкільників шляхом використання нових активних форм і методів роботи.

Найчастіші захворювання: ГРВІ ,вітряна віспа, кір, бронхіт.

#### Особливості загартовування дітей в ДНЗ «ВЕСЕЛКА» смт.Тересва

##### *Ранкова гімнастика*

Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню правильної постави і профілактики плоскостопості. Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика зміцнює здоров'я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та волевільні риси характеру (дисциплінованість, наполегливість, увагу, колективізм та ін.), прищеплює звичку до щоденних занять фізичними вправами. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Одяг дошкільнят не повинен ускладнювати рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики, починаючи від  $+30-32^{\circ}\text{C}$  до  $+20-22^{\circ}\text{C}$ , буде загартовувати дитячий організм і мати велике гігієнічне значення.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Підбір вправ для ранкової гімнастики. Добираючи вправи для ранкової гімнастики, починають з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому користуються такими вимогами:

- а) вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати нервової і м'язової енергії. Складні за координацією рухи діти виконують погано. Крім того, ці вправи викликають у них негативну реакцію;
- б) вправи мають бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі, м'язові групи;
- в) вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;
- г) для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та ранкової гімнастики у дітей різних вікових груп подано в таблиці.

**Таблиця**

Група	Кількість вправ	Дозування вправ (кількість повторень)	Тривалість бігу		Кількість стрибків	Тривалість ранкової гімнастики
			у середньому темпі	у повільному темпі		
Перша молодша	3-4	4-5	15-20 с	до 50 с	8-10	4-5 хв.
Друга молодша	4-5	5-6	20-25 с	до 1 хв.	12	5-6 хв.
Середня	5-6	6-8	25-30 с	до 1 хв. 30 с	16	6-8 хв.
Старша	6-7	8-10	30-35 с	до 2 хв.	20	8-10 хв.
Підготовча до школи	7-8	10-12	40-45 с	до 3 хв.	24	10-12 хв.

При складанні комплексів загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращання фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів тулуба та ніг. Для молодших дітей пропонується одна така вправа, а в усіх інших групах дві-три: одна — на зміцнення м'язів спини, живота і ніг (нахили вперед, у сторони, присідання), інші – на зміцнення м'язів спини, живота й рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба). Потім проводяться вправи на зміцнення м'язів тулуба й останні – на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.



Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи і сидячи на підлозі), а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом», що утримує тулуб у правильному положенні.

Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. Якщо в дитячому садку немає залу або маленької групової кімнати, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. У цьому разі я підбираю нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати у полегшеному, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки).

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виношують все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі тощо. Чергові (діти старших груп) під наглядом розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Вправи ранкової гімнастики проводять вприміщенні, а втеплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусиках, тапочках (типу чешок) або босоніж. Вихователь готуючись до проведення ранкової гімнастики, вдягається так, щоб було зручно і щоб одяг не заважав рухам. Найкращий одяг – спортивна форма (легка кофточка або футболка, спортивні штани, тапочки).

У різновіковій групі дітей при шикуванні та перешикуванні перед виконанням загальнорозвиваючих вправ орієнтуються на молодших за віком дітей. Групу дошкільнят 3-4 років шику в коло, а вихованці 5-6 років перешиковуються з однієї колони в декілька. Для більшої зручності дітей одного віку шикуються в окремі колони (ланки).

Гімнастичні вправи у різновіковій групі має свою специфіку. Діти виконують одні й ті самі вправи, але враховують їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посильні кожній дитині незалежно від її віку. Молодших за віком дітей обмежують в кількості повторень гімнастичних вправ. Наприклад, у групах дошкільників 5-6 років вправи у присіданні старші діти виконують 8-10 разів, а молодші – 6 разів.

Під час виконання окремих вправ враховують фізичну підготовленість дошкільнят різновікової групи. Наприклад, виконуючи нахили вперед, молодші діти дістають руками коліна ніг, а старші – носки ніг; молодші присідають на всій ступні, а старші – на носках і т.д.

Ранкову гімнастику виконують під музичний супровід. Музика сприяє більш чіткому та виразному виконанню вправ, обумовлює їх темп, викликає життєрадісний та бадьорий

настрій. Під час розучування складних за координацією вправ спочатку діти виконують їх два-три рази без музики, під лічбу. Після цього вправу роблять під музику. Проводячи вправи під музику, іноді замінюють або доповнюють рахунок спрямованими вказівками в такт музики, наприклад: «Раз-два — руки вгору, три-чотири – руки вниз». Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправляти їх під час виконання вправ. Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні. Однак, якщо більшість дітей групи виконує вправу чітко або зацікавленість до неї зменшується, замінюють її іншою, аналогічною за формою виконання або складнішою. Повторюючи вправи, можна внести зміни, ускладнення або змінюють вихідні положення тулуба, рук і ніг. Наприклад, нахили тулуба вперед-вниз з дітьми молодших груп виконують з фіксацією рук (на поясі), а з дошкільнятами старших груп — з рухами рук в сторони або вниз, намагаючись дістати носки ніг. Протягом року періодично повторюємо вже знайомі їм комплекси ранкової гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну та ін.), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому разі вихователі погоджуються з лікарем питання про те, чи можна дитині займатися ранковою гімнастикою і які вправи їй не слід виконувати.

### ***Фізкультхвилинка***

В першій половині дня кожний день під час занять (окрім аплікація, ліплення, малювання) виконують фізкультурні хвилинки. Сьогодні у зв'язку з повсюдним погіршенням здоров'я дітей фізкультхвилинки в дитячому саду застосовуються досить широко, так як є найбільш цікавою і ефективною формою активного відпочинку під час проведення малорухомих занять з дітьми дошкільного віку. Діти завжди з задоволенням виконують різноманітні короткочасні фізичні вправи в перервах між заняттями, так само, як і під час самого процесу навчання.

Метою проведення фізкультхвилинки, в першу чергу, є бажання підвищити і зберегти розумову активність і працездатність дітей під час занять. А також забезпечення нетривалого динамічного відпочинку в той час, коли організм дитини зазнає значної навантаження. Органи слуху та зору, м'язи тулуба і особливо спини, кисть працюючої руки – все знаходиться в статичному стані і потребує періодичного нетривалого відпочинку.

Значення фізкультхвилинки полягає в упорядкованій зміні діяльності і пози дитини шляхом рухової активності, яка в свою чергу зніме втому і відновить позитивний емоційний стан психіки.

У процесі самого заняття фізкультхвилинку можна проводити, стоячи біля столу, за яким займається дитина, або сидячи за ним. Складається вона, як правило, з двох-трьох вправ на згинання та розгинання тулуба, кругових рухіврук, вправ, які активізують роботу м'язів і розкривають грудну клітку, а також ходьби на місці. Час, витрачений на фізкультхвилинку, складає в середньому 1-2 хвилини. Якщо фізкультхвилинка проходить між заняттями, то вона може приймати вид небудь рухомий гри.

Свіже повітря є обов'язковою умовою для проведення повноцінної фізкультхвилинки в дитячому саду, тому влітку вікна, а в зимовий період фрамуги повинні бути відкриті. Після виконання всіх вправ слід нетривала ходьба і пропозицію зайняти свої місця. Зазвичай фізкультхвилинки супроводжуються яким-небудь текстом, який може як безпосередньо бути пов'язаний із заняттям, так і носити абстрактний характер. Головне – стежити за тим, щоб при проголошенні певних слів тексту діти виробляли видих і встигали зробити глибокий і спокійних вдих перед початком наступних, тоді після фізкультхвилинки дихання дитини не зіб'ється, а залишиться ритмічним і спокійним.

Особливо подобаються дітям фізкультхвилинки, що проходять з музичним супроводом, вони виходять набагато цікавіше і емоційніше. Діти співають пару куплетів добре знайомій їм пісеньки, при цьому виконуючи нескладні танцювальні кроки – присідають, кружляють, легенько нахиляються.

### ***Прогулянка***

Прогулянка є першим і найбільш доступним засобом загартовування дитячого організму. Вона сприяє підвищенню його витривалості і стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища, особливо до простудних захворювань. Перебування дітей на свіжому повітрі має велике значення для фізичного розвитку дошкільника. На прогулянці діти грають, багато рухаються. Рухи підсилюють обмін речовин, кровообіг, газообмін, покращують апетит. Діти вчаться долати різні перешкоди, стають більш рухливими, спритними, сміливими, витривалими. У них виробляються рухові вміння та навички, зміцнюється м'язова система, підвищується життєвий тонус. Прогулянка сприяє розумовому розвитку, так як діти отримують багато нових вражень і знань про навколишній світ.

Режим дня дитячого садка передбачає щоденне проведення денної прогулянки після занять та вечірньої - після полудня. Час, відведений на прогулянки, має суворо дотримуватися. Загальна тривалість її становить 4 - 4,5 години.

- Для досягнення оздоровчого ефекту в літній період в режимі дня передбачається максимальне перебування дітей на свіжому повітрі з перервами для прийому їжі і сну.

- У зимовий період прогулянки на повітрі ми проводили 2 рази на день: у першу половину дня - до обіду, в другу половину дня - перед відходом дітей додому. З метою недопущення

переохолодження ділянок тіла (обличчя, руки, ноги) в холодну погоду, я відправляла дітей в приміщення, не більше ніж на 5-7 хвилин. Зимові прогулянки у дитячому садку для дітей до 4 років проводили при температурі до  $-15^{\circ}\text{C}$ , для дітей 5-7 років при температурі до  $-20^{\circ}\text{C}$ .

- Час виходу на прогулянку кожної вікової групи визначається режимом виховання і навчання. Забороною для прогулянок є сила вітру більше 15 м с.

Перед виходом на прогулянку я організую з дітьми проведення гігієнічних процедур: чищення носа, відвідування туалетної кімнати. Одягання дітей організую так, щоб не витратити багато часу і щоб їм не доводилося довго чекати один одного.

- Я вивожу в приймальню для одягання першу підгрупу дітей, в яку включаю повільно одягаю дітей, дітей з низькими навичками самообслуговування;

- Помічник вихователя проводить гігієнічні процедури з другої підгрупою і виводить дітей у прийомну;

- Я виходжу з першої підгрупою дітей на прогулянку, а помічник вихователя закінчує вдягання другої підгрупи і проводить дітей на ділянку до вихователя;

- Дітей з ослабленим здоров'ям одягаємо і виводимо на вулицю з другою підгрупою, а заводимо з прогулянки з перших підгрупою. Я навчаю дітей одягатися і роздягатися самостійно і в певній послідовності. Спочатку всі вони надягають рейтузи, взуття, потім хустку, пальто, шапку, шарф і рукавиці. Під час повернення з прогулянки роздягаються в зворотному порядку. Малюків допомагає одягати няня, даючи, однак, їм можливість самим зробити те, що вони можуть. Я навчаю дітей до того, щоб вони надавали допомогу один одному, не забували подякувати за надану послугу. У літній період після повернення дітей з прогулянки організую гігієнічну процедуру - миття ніг.

- В будь-який час року одяг і взуття повинні відповідати погоді на даний момент і не повинні сприяти перегрівання або переохолодження дітей.

Порядок зберігання одягу в шафі: на верхній полиці кладеться шапка і шарф. Кофта, гамаші, колготки, теплі штани, верхній одяг вішають на гачок. Рукавички на гумці повинні бути пересмикнутою через рукави і вішалку верхнього одягу. Взуття ставлять на нижню полицю, зверху кладуть шкарпетки. Виходячи на прогулянку, діти самі виносять іграшки і матеріал для ігор та занять на повітрі. Утримання дітей на прогулянці залежить від пори року, погоди, що передують занять, інтересів і віку. Щоб діти охоче збиралися на прогулянку, вихователь заздалегідь продумує її зміст, який викликає у дітей інтерес до неї за допомогою іграшок або розповіді про те, чим вони будуть займатися. Якщо прогулянки змістовні і цікаві, діти, як правило, йдуть гуляти з великою охотою. Правильно організовані і продумані прогулянки допомагають здійснювати завдання всебічного розвитку дітей.

### ***Гімнастика після денного сну.***

Щоденно після денного сну проводжують комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не виконують у зв'язку з тим, що організм дітей після вставання з ліжка ще перебуває у стані гальмування й значне фізичне навантаження, яке викликає біг, у цей період не бажане.

При проведенні гімнастики у спальні, де площа не дозволяє дітям виконувати ходьбу та біг, після комплексу загальнорозвиваючих вправ ці рухи виконуємо на місці. Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці.

Якщо гімнастику після денного сну проводять у груповій кімнаті, то попередньо звільняють достатню площу: зсувають стільці, проводять вологе прибирання, провітрюють кімнату. Температура повітря у приміщенні для дітей молодшої та середньої груп може бути в межах +16...+18°C, а старших — +14...+16°C. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм дитини.

### ***Сонячні ванни.***

Вони завжди поєднуються з повітряними ваннами, тому особливо сприятливо впливають на організм. Благотворний вплив сонця пов'язаний з дією ультрафіолетового проміння, із загартовуючими властивостями повітря (температура, вологість і швидкість руху).

Сонячні ванни проводять з дітьми щодня у ранішні часи — у середній смузі між 10-12 годинами. Тривалість їх збільшується поступово від 4 до 30хв (додавати по 1-2 хв щодня).

Сонячні ванни приймають під час виконання фізичних вправ. Щоб діти не перегрівались, вправи підбирають помірної інтенсивності (ігри з м'ячем, у городки, бадмінтон).

Уважно стежити за самопочуттям і поведінкою дітей під час процедур.

### ***Спеціальна загартовуюча гімнастика***

Для спеціальної загартовуючої гімнастики використовують сенсорну доріжку. Цю доріжку вихователь виготовила сама і вона складається з дев'яти частин, по якій діти повинні були пройти босоніж. Перша частина сенсорної доріжки складалась з коврика з м'якими помпонами. На другій частині діти ходили по пластиковому коврику з гострими шипами, третя частина коврику складалась з м'яенького волнистого коврика, четверта частина була складена з пластикових кришечок з під бутілок, на п'ятій частині діти ходили по слідам вишитих гудзиками, шостий етап доріжки складався з ходьби по бамбукових паличках, після цього діти ставали в теплу воду, а потім в літню і в кінці вони ставали на рушник і протирали ножки. Ця процедура відбувалася в нас два раз на тиждень: вівторок, четвер. Загартовувати дітей доріжкою я почала з середини вересня, і використовую дотепер.

Діткам було надзвичайно цікаво що це таке, коли перший раз побачили цю доріжку і з нетерпінням чекали коли вже можна буде пройтись по ній. Майже всі діти з заохоченням робили цю загартовувальну процедуру.

### **III.7 ДНЗ ясла-садок №1 м. Тячів**

Тячів—центр Тячівської міської територіальної громади, центр Тячівського району Закарпатської області. Розташоване в Мараморошській котловині, на правому березі Тиси, за 136 км на південний схід від Ужгорода. Статус міста з 1961-го року (Orosz 2007, 33).

Тячівський ДНЗ №5 розміщений неподалік від центру міста - в затишному і безпечному куточку. Головним завданням ДНЗ є забезпечення розвитку маленької особистості, здатної орієнтуватися, діяти, творити в новому швидкозмінному суспільстві, адекватно викликам часу.

Кожен випуск у садочку особливий. Це тому, що життя не стоїть на одному місці, а дітки з кожним роком стають більш енергійні, більш мудріші та кмітливіші. Вихованці садочка потребують любові, ласки, особливої уваги, доброти та турботи. І це все вони отримують тут, куди їх приводить з 2-3 років. Це єдиний дитячий садок Тячева в якому навчають діти на угорській мові. В угорськомовній групі виховуються 27 дітей, більшість розмовляє угорською мовою.

Програма навчання:

Програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»

Одне з найважливіших завдань навчального закладу основи фізичного розвитку, здоровий спосіб життя дітей. В садочку вихователь на протязі дня відіграє важливу роль в організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Зранку проводять ранкову гімнастику о 8:15 у груповій кімнаті, при температурі 19°C, у теплу пору року з відкритим вікном. На гімнастиці присутні всі діти. Гімнастику починають з шикування по колу, або в колону. Потім виконують загально розвивальні вправи для шиї, рук, тулуба та ніг. Закінчують гімнастику з бігом по колу та шикуванням. Ранкові бесіди проводять на теми здоров'я, корисність овочів та фруктів та гігієну.

Заняття з фізичного виховання спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі. Фізичне виховання проводять 2 раз на тиждень. Між заняттями невідемну роль відіграє фізкультурна хвилинка, яка надає дітям нові сили та хорошиї настрої до продовження занять.

У режимі дня дошкільного закладу передбачаються дві прогулянки: у першій половині дня та у другий. На прогулянку діти виходять перед обідом у 10:30. При хороших погодних умовах, так як покритої території немає в садочку. Проте влітку діти проводять більшість часу на свіжому повітрі ( майже весь день). Прогулянка в другій половині дня

відбувається після денного сну, де діти займаються самостійними іграми. Між заняттями проводяться фізкультурні хвилини.

Найчастіші захворювання: кір, ГРВІ, бронхіт.



### III.8 ДНЗ імені Святої Єлизавети смт. Буштино

Буштино—селище міського типу в Тячівському районі Закарпатській області. Селище розташоване у східній частині Закарпаття, в низовині за назвою Мармароська котловина, в місці впадіння річки Терєблі в Тису, напроти гостроверхих вершин Гутинського пасма, за 8 кілометрів від районного центру. За переписом населення 2001-го року в буштині проживає 8506 мешканців та 341 з них угорці (Orosz 2007, 35).

Дитячий навчальний заклад працює з 19-го листопада 2001-го року. З початку головна мета дитячого садка було католицьке виховання дітей та зміцнення угорського ідентичністю. На даний момент в дитячому садку виховуються 50 дітей у двох групах. Заняття проводяться на двох мовах.

Основні завдання навчального закладу:

- Охорона життя, та зміцнення здоров'я дітей
- Забезпечувати інтелектуального, особистісного та фізичного розвитку
- Підготовка страших дошкільників до успішного оволодіння навчального процесу
- Ознайомити дітей з угорськими традиціями та поглибити їх
- Релігійне виховання дітей з молодшого дошкільного віку

Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком, яка триває 8-12хв. Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. Якщо в дитячому садку немає залу або маленької групової кімнати, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимкуЗ настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Якщо на вулиці негода, а в дитячому садку немає критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні. Вправи ранкової гімнастики вприміщенні, а в теплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусиках, тапочках (типу чешок) або босоніж.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають з шиккування дітей в колону по одному. Під час шиккування вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодших групах допомагає малюкам стати один за одним. Спочатку виконується нетривала ходьба (30-50 с) у бадьорому темпі. Залежно від розмірів залу або майданчика діти обходять його один-два рази. Під час ходьби вихователь стежить за поставою своїх вихованців. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою .Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати на дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували

дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб (піднімання рук вгору, в сторони і т.д.); видиху рухам, які звужують грудну клітку (нахили тулуба вперед, зведення рук і т.д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказувати їм, коли доцільно виконувати вдих і коли видих. Після кожної вправи роблять невелику паузу (10-15 сек) для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Закінчується ранкова гімнастика бігом у середньому або повільному темпі. Тривалість його залежить від віку дітей. Біг змінюється повільною ходьбою. Під час ходьби рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони вгору й повільно опустити вниз). Завдання такого характеру сприяють швидкому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан після виконання гімнастичних вправ і бігу.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню правильної постави і профілактики плоскостопості. Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій. При повсякденному загартуванні вихователі проводять ранкову гімнастику в групі кожен день при відкритому вікні, при температурі повітря в груповій кімнаті  $+18^{\circ}\text{C}$ . (за базовою програмою температура повітря має бути  $+14-15^{\circ}\text{C}$ ) Температура повітря була  $+18^{\circ}\text{C}$ , тому що батьки не погодилися з тим, щоб діти виконували вправи при температурі  $+14-15^{\circ}\text{C}$ . Ранкова гімнастика відбувалась у 8:15 хв.

Під час розвиваючих занять в першій половині дня діти виконують фізкультурні хвилинки. Значення фізкультхвилинки на заняттях у дитячому садку. Фізкультхвилинки не є обов'язковим режимним моментом як ранкова гімнастика, але досвід показав, що введення її в режим дня дітей різних вікових груп дає позитивні результати. Окрім цього, фізкультхвилинки, які являють собою короткочасний (протягом 1 - 2 хвилин) захід, що сприяє зміцненню організму дитини, підвищує його працездатність. Вони проводяться, з метою активної зміни діяльності дітей і цим послаблюють стомлення, а потім знову переключають дошкільнят на продовження заняття.

Прогулянка, як елемент розпорядку, є надійним засобом профілактики перевтоми. Вона дає дітям змогу в рухливих, спортивних іграх, праці, різноманітних фізичних вправах задовольняти свої потреби у рухах. Перебування дитини на свіжому повітрі позитивно впливає на обмін речовин, сприяє поліпшенню апетиту, засвоєнню харчових продуктів та забезпечує загартовувальний ефект. Під час денної прогулянки ми грали в рухливі ігри.

Виконання фізичних вправ на свіжому повітрі посилює їх ефективність. Адже фізичне навантаження і свіже повітря зміцнюють здоров'я дітей, посилюють їх працездатність. Саме

через це важливо раціонально організувати рухову діяльність дітей на прогулянці. Раціональне чергування різних видів дитячої діяльності робить прогулянку цікавою і захопливою. Така прогулянка забезпечує добрий відпочинок, створює радісний настрій. Треба зазначити, що для дітей середнього та старшого дошкільного віку рекомендується більше часу відводити руховій діяльності, а саме: спортивним іграм, рухливим іграм, індивідуальним, груповим тренуванням фізичних вправ, іграм з елементами спорту. Після занять зі статичним напруженням доцільно організовувати рухливі ігри, які допоможуть зняти нервову та розумове перевантаження.

Прогулянки на свіжому повітрі у першій половині дня в закладі проводили при будь-яких погодних умовах. Якщо погода була теплою, сонячною, то гуляли, ішли в парк, там проводили різні дидактичні ігри на свіжому повітрі. Якщо погодні умови на дозволяли проводити загартовування під відкритим небом (був вітер, дощова погода), тоді вихователь з дітками дітками ідуть в павільйон. Там проводять різні ігри, хороводи.

#### Взимку

Коли діти не знаходилися в груповій кімнаті, тоді вікна завжди відкриті для того, щоб коли діти повернуться, завжди була добре провітрена кімната. Спальня кімната провітрюється перед денним сном, за базовою програмою в спальній кімнаті має бути температура 16°C. Температура в спальній кімнаті коливається між 18-20°C. В теплу пору року діти сплять з відкритими вікнами, вихователі та нянічки уважно стежать щоб не було ніде протягу, і щоб дитина не спала під відкритим вікном.

Гімнастика пробудження- невід'ємна ланка фізичного розвитку дітей. Її місце - у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності. Щоденно після денного сну у всіх дошкільних групах проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися вранці. Біг на початку гімнастики не пропонують у зв'язку з тим, що організм дітей після вставання з ліжка ще перебуває у стані гальмування й значне фізичне навантаження, яке викликає біг, у цей період не бажане.

При проведенні гімнастики у спальні, де площа не дозволяє дітям виконувати ходьбу та біг, після комплексу загальнорозвиваючих вправ ці рухи виконуються на місці. Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці. Після денного сну, проводять гімнастику, (8-10 хв) діти ще більш радіють цій гімнастиці, ніж ранішній, тому що їм цікавіше робити гімнастику біля своїх ліжок, в піжамах, босоніж. Після цієї гімнастики, перед тим як переодягтися діти бігають босоніж по груповій кімнаті. Це також їм велике задоволення, і важко було їх зупинити. Після підвечірку діти виходять на двір, приймають сонячні ванни.

Займаються вільною програмою. Не обов'язково проводити сонячні ванни, під час яких діти будуть лежати, повертаючись через певний час з боку на бік. Їх можна поєднувати з різними видами рухової активності.

Сонячні ванни ліпше приймати зранку або після опівдня у затінку, а також у хмарні дні. Зокрема, затінок сприяє відбиванню сонячних променів, а хмари — їхньому розсіюванню. Відбиті або розсіяні сонячні промені діють слабше прямих і концентрованих. Окрім того в розсіяних променях значно менше інфрачервоного випромінювання, що зумовлює перегрівання організму.

У теплу безвітряну погоду у затінку сонячні ванни можна приймати на кожній прогулянці. Найліпшим для перебування дітей на сонці є час з 10:00 до 12:00.

Сонячні ванни діти можуть приймати на ігровому майданчику. Однак важливо, аби на ньому були і густа тінь, і затінок, і освітлені сонцем ділянки. Найліпше якщо затінок створює не навіс, а листя дерев. Загальна тривалість сонячних ванн має становити 20-30 хв. У теплу пору року діти більш часу проводять на свіжому повітрі, влітку, вранці діти бігали босоніж на росяній траві.

До спеціальних гартувальних процедур вихователі використовують сенсорну доріжку, яка складається з дев'яти частин:

1. квасоля.
2. кришка з пластмасових бутілок
3. порізані губки
4. очищені гілки дерев
5. рис
6. кукурудза
7. сухі листя дерев
8. маленькі камінці
9. сухий пісок

На доріжці діти проходяться босими ногами, а після дев'ятої частини діти стають в теплу та літню воду.

Цю процедуру я проводять 3 рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) в груповій кімнаті, після денного сну, та гімнастики. Спочатку дітей ознайомили з цією доріжкою, разом з дітками назвали по чому ми будуть проходитись. Потім вихователь пройшов і показав їм хід цієї процедури. Діти з нетерпінням чекали коли вже зможуть теж пройти по цій доріжці. Спочатку найсміливіші діти були першими. Були і такі діти які спочатку не хотіли, їх і не змушувала, проте з часом їм теж стало цікаво і вже в кінці просились і вони пройтись. Після гімнастики кожна дитина проходила по цій доріжці і після цієї процедури

можна було йти переодягатися. Коли погодні умови були теплими тоді процедура проводилася при відкритому вікні, якщо було холодно то перед процедурою групова кімната провітрювалась. По сенсорній доріжці діти проходилися один раз. Їм це дуже сподобалося, і на початку всі хотіли ще раз пройти по ній.

Найчастіші захворювання: кір, ГРВІ, бронхит, вітряна віспа

### III.9 ДНЗ №1 «Муштармог» смт. Вишково

Вишково—селище міського типу в Хустському районі Закарпатській області України. Розташоване в долині річки Тиси, біля кордону з Румунією. Перша згадка— 1281 рік. 1910 році з 4839 жителів було, з них 3871 угорців, 831 русинів і 126 німців. 40% із 8000 жителів - угорці, решта русинів. З 2001 року з 8142 мешканців, 3699 угорці (45,4%) та решта українці (Orosz 2007, 35).

Вишково є єдиним населеним пунктом в Хустському районі, що має загальноосвітню школу з угорською мовою навчання. Вишівський дитячий навчальний заклад урочисто відкрили 6-го грудня 2016-го року. Реконструкцію будівлі почали в 2010-му році з допомогою Угорського уряду та закарпатських організацій (КМКС, ЗУПТ). Були моменти, коли ніхто не вірив продовженням реконструкції. Існували технічні, матеріальні та особисті проблеми та перешкоди.

В навчальному закладі виховуються 150 дітей в 6 групах. Виховна робота проводиться тільки на угорській мові.

Програма навчання: «Українське дошкілля»

Пріоритетними напрямками діяльності дошкільного навчального закладу є:

- поглиблений інтелектуальний, духовний та фізичний розвиток дошкільників;
- залучення дітей та їх батьків до угорських народних традицій, культури, формування у них національної свідомості;
- формування свідомого ставлення в усіх учасників освітньо-виховного процесу щодо здорового способу життя.

Велику роль відіграє виховання дітей до здорового способу життя. Велика увага з раннього віку приділяється формуванню правильної постави, рухових навичок, координації рухів, просторового орієнтування, розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили та інш.

У садочку використовують всі форми фізичної роботи:

- ранкова гімнастика;
- фізкультурні заняття;
- фізкультурні хвилинки
- рухливі та спортивні ігри;
- прогулянки

Ранкову гімнастику вихователь проводить кожен день в груповій кімнаті при температурі 19°C. Всі діти присутні на гімнастиці і активно виконують фізичні вправи.

Фізкультурні заняття проводиться 2 раз на тиждень. Основна форма систематичного навчання дітей фізичним вправам. Спеціальної завданням занять є навчання дітей всіх

вікових груп правильним руховим навичками та розвиток фізичних якостей. Значення занять полягає в систематичному здійсненні взаємопов'язаних оздоровчих освітніх і виховних завдань, виконання яких забезпечує фізичний розвиток, зміцнення здоров'я дитини, набуття нею правильних рухових навичок, виховання позитивного ставлення до фізкультури і спорту. Тривале сидіння в одній позі і розумове напруження дошкільнят під час занять (за винятком занять з фізичної культури та музичних) призводять до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення току крові та кровопостачання мозку. Короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи в другу половину заняття. Фізкультурна хвилинка використовується під час занять кожен день та триває 1-2 хвилини.

Рухливі ігри— це важливий засіб усебічного виховання дітей дошкільного віку. Правильно дібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. У дітей старшого дошкільного віку руховий досвід багатший і це дає можливість ширше використовувати в іграх складніші рухи. Дітям цікаво грати в ігри, у яких передбачається об'єднання у підгрупи (команди). Тому рухливі ігри діти виконують зранку, на прогулянках у першій та другій половині дня

Прогулянка відіграє важливу роль у оздоровчому процесі дошкільників. Важливо виходити на повітря при будь яких погодних умовах, так як на території садочка є 3 павільйонів тому діти виходять гуляти і в дощову погоду. На прогулянці виконують фізичні вправи, дидактичні та рухливі ігри, та самостійну діяльність. В груповій кімнаті провітрюють зранку, перед приходом дітей, та обідом під час сну. В теплу пору року вікно відкрито весь день.

Найчастіші захворювання: кір, ГРВІ

### III.10 ДНЗ №2 «Сонечко» м. Хуст

Хуст— адміністративний центр Хустського району, із 1998 року. Хуст має статус міста обласного підпорядкування в Закарпатській області. Географічно місто розташоване в Карпатах у Верхньотисянській улоговині у місці впадіння Ріки Тиси. У 1910 році в Хусті було 10292 мешканців, з них 5230 русинів, 3505 угорців та 1535 німців. У 2001-му році з 31 900 мешканців 28 500 українців (та русинів), 1700 угорців, 1200 росіян і 100 ром було. На 1 січня 2011 року її населення склало 28,438 (Orosz 2007, 37).

Дитячий навчальний (ясла-садок) №2 «Сонечко» знаходиться в місті Хуст, заснували в 1972-му році. В садочку є 12 груп, з цих 2 ясельні, 8 дошкільні та 2 групи короткотривалого перебування. Кількість працівників в закладі: 56, з цих 26 педагогічні та 30 технічні. Мова навчання в дитячому садку поділяється на українську і угорську, 7 груп українською мовою навчання а 3 групи навчаються угорською мовою.

Програми навчання: «Українське дошкілля»

Головна мета закладу: виховувати зрілу особистість, в якій сформовані дитячий світогляд, прагнення домогтися успіху, впевненість у собі, почуття власної гідності.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо. У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для старших дошкільнят - 4-5 годин.

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять:

- заняття з фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовальні процедури);

Різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Проводяться вони в усіх вікових групах, переважно в першій половині дня - з усією групою або з підгрупами дітей.

Заняття з фізичного виховання для дітей 6-го року життя становить 30-35 хв. Два раз на тиждень у музичному залі а в теплі пори року на дворі. В груповій кімнаті температура повітря становить 20°C.



Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність дітей як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо.

На прогулянках тривалість фізичних вправ та рухливих ігор для дітей старшого дошкільного – 45-60 хв. Рухову активність дітей варто знижувати наприкінці прогулянки (за 10-15 хв. до її закінчення), щоб забезпечити спокійний перехід до іншого режимного моменту.

Важливою формою фізичного виховання дошкільнят є гімнастика пробудження після денного сну. Від правильності її проведення залежить фізичний та емоційний стан вихованців другої половини дня, а відповідно й ефективність освітнього процесу. Процес залучення всіх дітей до рухово-ігрової діяльності займає 5-10 хвилин. Перед гімнастикою обов'язково треба добре провітрити приміщення. Свіже повітря у поєднанні з руховими вправами сприяють загартуванню та оздоровленню дитячого організму. Гімнастику діти проводять під музику, лежа в своїх ліжках, а після гімнастики діти проходяться по спеціальній доріжці, викладено з кришок з під бутілок та гудзиків.

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться рухливим іграм. При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні та природні умови, місце ігор ротягом дня, наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю.

Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування.

У дитячому навчальному закладі використовують спеціальну сенсорну доріжку після денного сну. Складається з двох частин. Діти проходяться по гудзиках та по пластмасових кришок з бутілок.

Найчастіші захворювання: ГРВІ, кір, вітряна віспа

## ВИСНОВКИ

В роботі я переглянула різні методи загартовування дітей, їх значення, нормативно-правові акти щодо загартовування, проводила процедури загартовування у старшій дошкільній групі, і дослідила методи загартовування у верхньотисянських дошкільних закладах. За підсумками дослідження в дитсадочках вихователі уважно стежать за здоров'ям маленьких дошкільнят. За базовою програмою у дошкільних навчальних закладах застосовують повсякденні та спеціальні види загартовування. До повсякденних належить: ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки під час заняття, сонячні ванни, прогулянки на свіжому повітрі. Щоденні загартовування виконують всі вихователі верхньотисянських дошкільних закладів, стежучи за програмою. Спеціальні загартовування використовують в Тересві, Буштині та в Хусті. На відміну від кількості захворювань за попередній навчальний рік у даних групах, цього року спостерігалось менше захворювань, помітно підвищилася опірність організму до простудних захворювань, проте існують й інші фактори, які мають неабиякий вплив на стан здоров'я дошкільнят.

Існує два правила загартовування: щоденність і поступовість. Важливо що якщо вже почали загартовувати дитину, тоді вже слід загартовувати її постійно, щоб досягти хорошого ефекту, тому що загартовуючи дитину тільки одним разом, не буде ніякого результату. Також важливо поступово загартовувати дитину.

Якщо дитина захворіла, чи погано почувається, то загартування слід припинити, незалежно від способу його проведення. Це загальне правило загартування, проте існують і специфічні протипоказання до деяких процедур, зокрема повітряні ванни не проводять під час сильного вітру. Гартування може бути справді не вичерпним джерелом примноження здоров'я дітей дошкільного віку. Правильне використання методів гартування, належний лікарський контроль за їх проведенням, очевидно здатні допомогти корінному оздоровленню дитячого населення. Чим швидше починаємо загартовувати дитину, тим швидше призведе до результату. Загартовування зміцнює організм людини, і дає захист проти простудних захворювань.

Розпочавши загартування дитини не варто чекати дуже швидкого результату. Лише систематичне проведення процедур зміцнить її здоров'я. Наостанок слід наголосити, що процедури загартовування мають викликати у дитини приємні відчуття, тому дуже важливо знайти до дитини індивідуальний підхід, та слід не забувати що в кожній дитині це може бути різним.

## REZÜMÉ

Szakdolgozatomban áttekintettem az óvodáskorú gyerekek testedzésének sajátosságait, módszereit, és kutatást végeztem az nagycsoportos óvodáskorú gyermekek testedzésével, illetve a felsőtiszavidéki óvodák óvónői hogyan fejlesztik a gyerekek egészségét. Kutatásom eredménye alapján az óvónők becsületesen végzik munkájukat, foglalkoznak a gyermekek egészségmegőrzésével. Az óvodában használunk mindennapi és speciális testedzéseket. Mindennapi testedzéseket minden óvodában használnak. Speciális testedzéssel foglalkoznak Tarakcözön, Bustyaházán és Huszton. Ezekben az óvodákban csökkentek az év alatt a «megfázásos» jellegű betegségek gyakorisága, de nem feltételezhetem azt, hogy csak a testedzésnek köszönhetően, mivel más tényezők is hatnak a gyerekek egészségi állapotára.

A testedzés módszerein megfelelően figyelembe kell venni a gyermek korát és fizikai felépítését. Ezért a szülőknek és az óvónőknek fontos tudni, hogy milyen életkorban lehet elkezdni a testedzést és milyen természeti feltételeket kell figyelembe venni. Nem szabad sem túlbecsülni sem alábecsülni a gyermek egészségi állapotát mert evvel csak rosszabbat tehetünk, és csökkenthetjük az egészségi szintet. A gyermekek testedzése nem csak csökkenti vagy megakadályozza «megfázásos» jellegű megbetegedéseket, hanem erősíti a gyermek szervezetét. A testedzésnek két fő szabály van: a mindennaposság és a folytonosság. Fontos, hogy ha elkezdjük a gyermek testét edzeni akkor már folyamatosan csináljuk, mivel egy alkalomtól semmilyen hatást nem gyakorolunk, és nem lesz nagy eredménye. A másik fő szabály a fokozatosság. Például ha víz segítségével edzük a gyermek szervezetét, akkor első nap a víz hőmérséklete legyen 28-30 fok, és fokozatosan napról napra kell a víz hőmérsékletét 1-2 fokkal csökkenteni amíg 18 fokig vagy akár alacsonyabb fokig nem érünk, de az a gyermek szervezetétől függ.

Ha elkezdjük a gyermek testedzését, nem várjunk túl gyors eredményt. Az eredmény hosszab idő alatt fog «megszületni», és ez a testedzés módszerétől, folytonosságától és a gyermek szervezetétől függ. Csak a rendszeres eljárások során láthatunk igazi eredményt. Végül hangsúlyoznunk kell, hogy a testedzés csak kellemes érzéseket kell keltsen a gyermekben.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюхова Ю. Як загартовувати свій організм. Мінськ 1999 (ст 93-95)
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» Київ 2008 (ст. 199)
3. Валеологія «Здоровий спосіб життя» Предисл Дубровський В.І. Москва 2001 (ст 560)
4. Вільчковський Е.С., Курок О.І Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. Київ 2001 (ст 216)
5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. Тернопіль. Астон 1999 (СТ 45-47)
6. Дубович М.С Твій фізичний гартувальник. Київ. Здоров'я 1983 (ст 80)
7. Єрмолаєва В. Виховання фізично здорових дітей природними засобами загартовування. Початкова школа 2004 N5(ст 56-58)
8. Змановський Ю.Ф Виховуємо дітей здоровими. Київ. Медицина 1999 (ст 62)
9. Іванченка У.Р. Таємниця російського гарту. Москва 1991 (ст 63-65)
10. Кунин «Дошкільна гігієна» Просвітництво 1962 (ст 48)
11. Лаптев А.П. Закалюйтесь на здоров'я. Москва. 1997 (ст 55-56)
12. Леонев О. Оздоровчі засоби загартування. Початкова школа 2004 N12 (ст 60-62)
13. Новоселський В.Ф. Азбука фізической закалки детей. Київ 1991 (ст 11-13)
14. Поніманська Т. І. Дошкільна освіта Київ. Академвидав 2006 (ст 46-50)
15. Попов З.М. Лікувальна фізична культура Москва 1970 (СТ 56)
16. Полієвський С.А, Гук Е.П. Фізкультура і загартовування в сім'ї. Київ. Медицина 2003 (ст 72)
17. Празник В.П. «Загартовування дітей дошкільного віку» Москва 1988 (ст 88)
18. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» Аксьонова, Аліщук, Артемова, Частина 2, 2014, 21-31
19. Спіріна В.П. «Загартовування водою» Просвітництво 1972 (ст 48-50)
20. Свят В.П. Загартовування дітей дошкільного віку Москва 1983 (ст 199-220)
21. Цимбан Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Навчально-методичний посібник. Тернопіль. «Навчальна книга Богдан» 2000 (ст 168)
22. Orosz Ildikó Magyarok a Tisza-forrás környékén Ungvár PoliPrint 2007 (12-45)

## ДОДАТКИ



Рухливі ігри взимку (Рахів)



Гімнастика після денного сну (Кобилецька поляна)





Ранкова гімнастика (Солотвино)



Сенсорна доріжка (Тересва)



Сенсорна доріжка (Буштино)



Рухливі ігри (Вишково)





Сенсора доріжка (Хуст)

## Запитання до вихователів

1. Milyen óvodában dolgozik?
2. Hány gyerek van a csoportban?
3. Fontosnak tartja-e az egészség megőrzést az óvodai nevelésben?
4. Végeznek-e reggeli tornát?
5. Hány órakkor?
6. Hány gyerek vesz részt a reggeli tornán?
7. Milyen testedzést végeznek (ha végeznek) az óvodai csoportban?
8. Végeznek-e tornaperceket a foglalkozások közben?
9. Milyen a hőmérséklet a csoportszobába?
10. Milyen a hőmérséklet a hálóba?
11. Mit gondolna ha a hálóba +18 fok lenne?
12. Végeznek-e alvás utáni gimnasztikát?
13. Beszélgetnek-e a gyerekekkel az egészségmegőrzésről? Mit? Miről beszélgetnek?
14. Ha esős idő van és van az udvaron fedett terület, akkor szokták-e kivinni a gyerekeket?
15. Télen, ha van hó, mennek-e ki? Mennyi időre?
16. Mi a szülők véleménye erről?
17. Milyenek a leggyakoribb betegségek a csoportban?
18. Szellőztetnek-e a csoportszobába/hálóba? Mikor?
19. Végeznek-e valamilyen speciális testedzést?
20. Játsszanak-e mozgásos játékokat?
21. Hol? Mikor? Milyen gyakran? Milyeneket?

## Нормативно-правові акти щодо загартовування

### Рекомендації Міністерства Освіти Науки України щодо фізичного розвитку дітей дошкільного віку

Загартувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах застосовуються два види загартувальних заходів: повсякденні та спеціальні. До повсякденних належать: відповідний температурний режим, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм.

Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

#### **Загартувальні процедури. Їх значення.**

*Загартувальні процедури* доповнюють і підвищують ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання.

Для масового використання в режимі дня різних вікових груп рекомендовано *традиційне* загартування: - повітрям (повітряні ванни, прогулянки, сон на свіжому повітрі); - водою (місцеві й загальні контрастні обтирання та обливання, умивання, купання); - сонцем (сонячні ванни), відповідно до розроблених принципів, норм та методик.

*Нетрадиційні* загартувальні процедури, в тому числі інтенсивне загартування (ходіння босоніж, обтирання снігом, обливання холодною водою, сауна) та *спеціальні* лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін.) вводяться до загальної системи роботи за призначенням лікаря та за згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я й самопочуття дітей.

У дитячому садку проводяться спеціальні загартувальні процедури: водні, повітряні, сонячні ванни. Ефективність їхнього впливу на організм зростає, якщо вони поєднуються з фізичними вправами.

Загартовування має бути систематичним, тривати увесь рік, причому треба поступово знижувати температуру повітря і води, збільшуючи одночасно тривалість процедур. Вплив їх найефективніший тоді, коли вони застосовуються у комплексі. У всіх цих питаннях вирішальна роль належить лікареві. Діючи пліч-о-пліч з педагогом, він призначає і дозує загартовувальні процедури для кожної дитини зокрема

«Влаштування, обладнання, утримання дошкільних навчальних закладів та організації життєдіяльності дітей» За державними санітарними нормами та правилами ЗАТВЕРДЖЕНО  
Наказом Міністерства охорони здоров'я України

#### **XIV. Вимоги до режиму дня і навчання, організації життєдіяльності, рухової активності дітей**

14.6 Щоденна загальна тривалість прогулянки дітей становить 4-4,5 годин. Прогулянку організовують 2 рази на день. Для забезпечення високого оздоровчого ефекту від прогулянки не допускається скорочувати тривалість перебування на свіжому повітрі за виключенням випадків погіршення самопочуття, порушення стану здоров'я дітей, ускладнення метеоумов. Під час прогулянки необхідно проводити рухливі ігри та фізичні вправи

14.9 В середині та наприкінці заняття проводяться фізкультурні хвилини наведено у Додатку 20 до цих Санітарних правил. Тривалість перерв між заняттями не повинна бути менше 10 хвилин.

#### **XV. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації фізичного виховання**

15.1. Фізичне виховання дітей повинно бути спрямовано на збереження і зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; підвищення адаптаційних резервів організму; формування рухових навичок і якостей; профілактику порушень опорно-рухового апарату; розвиток мотивації до занять фізкультурою.

15.2. Фізичне виховання дітей повинно проводитись з обов'язковим медико-педагогічним контролем і включати: ранкову гімнастику; заняття фізичною культурою; рухові ігри під час прогулянок; загартовування; фізкультурні хвилини під час занять, фізкультурні паузи під час перерв. Щоденний обсяг рухової активності дітей віком 5-6 років – 5 годин з урахуванням стану здоров'я та психофізіологічних особливостей дітей. Під час прогулянок тривалість фізичних вправ та рухливих ігор для дітей віком 5-6 років – 45-60 хвилин

15.4. Загартовування дітей залежить від стану здоров'я, сезону року, температури повітря в приміщеннях, епідеміологічної ситуації і включає щоденні та спеціальні заходи. Щоденні заходи – це вмивання та миття рук до ліктів прохолодною водою, регулярне провітрювання приміщень, прогулянки; спеціальні – плавання, обтирання, обливання, прополіскування горла прохолодною кип'яченою водою, топтання босоніж по вологому килимку тощо. Спеціальні заходи застосовують диференційовано залежно від підготовленості персоналу, матеріально-технічної бази закладу, зі строгим дотриманням методичних рекомендацій.

(Наказ Міністерства охорони здоров'я України)

*Базова програма розвитку дитини дошкільного віку "Я у Світі" затверджена Міністерством освіти і науки України і з 2009-2010 навчального року впроваджується у практику роботи дошкільних навчальних закладів України.*

Старший дошкільний вік.

ОСНОВНІ ЛІНИ РОЗВИТКУ. Фізичний розвиток

*Завдання розвитку.*

Охорона життя та зміцнення здоров'я дітей

Загартовування. У зимку дорослий забезпечує перебування дітей у добре провітрюваному приміщенні при температурі  $+19-20^{\circ}\text{C}$  у полегшеному одязі; денний сон організовує при температурі повітря у спальній кімнаті  $+15^{\circ}\text{C}$ ; ранкову гімнастику, гігієнічну гімнастику проводить після денного сну, заняття з фізичної культури - у фізкультурному залі з відчиненими квартирками і температурою повітря  $+14-15^{\circ}\text{C}$ . Тривалість прогулянки має бути не меншою за 2-2,5 год. У першій і 1-1,5 год. у другій половині дня за будь-якої погоди. У теплу пору року діти найдовше перебувають на свіжому повітрі, вдень сплять на повітрі чи в спальній кімнаті з відчиненими вікнами.

Водні процедури. Дорослі вдаються до вологого обтирання, обливання ніг і тіла дитини. Під час виконання місцевих водних процедур батьки та педагог поступово знижують температуру води: від  $+30$  до  $+14^{\circ}\text{C}$  (у холодний період року вода на  $1-2^{\circ}\text{C}$  тепліша). Обливання триває 15-20 сек., ноги обливають водою контрастних температур ( $+35$ ,  $+36^{\circ}\text{C}$  і  $+22$ ,  $+20^{\circ}\text{C}$ ), поступово збільшуючи діапазон температур води (до  $+40^{\circ}\text{C}$  теплої і до  $+18^{\circ}\text{C}$  - прохолодної). Під час загальних водних процедур дорослий проводить обливання всього тіла дошкільника, при цьому початкова температура води  $+32$ ,  $+33^{\circ}\text{C}$ , кінцева -  $+21$ ,  $+22^{\circ}\text{C}$ . Тривалість обливання поступово зростає: від 15 до 35 сек. Найдоцільніша температура повітря - не нижча, ніж  $+20^{\circ}\text{C}$ . При купанні дітей у відкритих водоймах температура повітря має становити  $+24$ ,  $+25^{\circ}\text{C}$ , води - не нижче  $+23^{\circ}\text{C}$ , тривалість купання - від 3 — 5 до 10-12 хв. У холодний період року загартовування водою проводиться після денного сну, влітку - перед обідом. Загартовування сонячним промінням здійснюється під час ранкової гімнастики. Окрім традиційних процедур доцільне використання й нетрадиційних підходів у загартуванні (з досвіду народної медицини): ходьба босоніж по росяній траві, глині, калюжах, вологому піску тощо. При проведенні загартовування реалізується індивідуальний підхід до кожної дитини, враховується стан здоров'я, ступінь звикання до впливу загартовувальних заходів, інтереси до процедур. (Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» Аксьонова, Аліщук, Артемова, Частина 2, 2014, 21-31 ).

Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.

Показниками **фізичного** здоров'я дитини є рівень морфологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо-та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, дихання, опорно-руховий апарат, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо).

Показники **психічного** здоров'я – рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованих психічних станів, умінь свідомо керувати своєю поведінкою, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним „Я”.

Показники **духовного** здоров'я – врівноважене спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, швидка адаптація до середовища, спрямованість на суспільно-корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах **здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій**, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

У процесі життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах використовується **комплекс різних засобів: фізичні вправи** (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), *природне середовище* (повітря, сонце, вода), *гігієнічні чинники* (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта,

яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили.

Важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – створення предметно-ігрового середовища. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, домірно насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної).

У кожному груповому приміщенні бажано створити *осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності* (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, сухий басейн, „стежка здоров'я”, фітоподушки, різні іграшки - автомобілі, візки тощо). Розміщення обладнання має забезпечити вільний без перешкод доступ до нього та сприяти руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок.

Особливого значення набуває виражене використання таких гігієнічних чинників, як сон і харчування дітей.

*Сон* Сон дітей повинен організовуватись у належних гігієнічних умовах (окреме ліжко, не дуже м'яка постіль, чисте прохолодне повітря в приміщенні) у всі пори року. Тривалість денного сну для дітей визначається санітарними правилами і нормами. Часові межі денного сну можуть бути подовжені чи скорочені залежно від можливих індивідуальних проявів, особливостей нервової системи, емоційного чи фізичного навантаження, самопочуття дітей.

*Харчування.* Правильна організація харчування передбачає надходження в організм дитини необхідних харчових речовин у достатній кількості, правильного співвідношення відповідно до фізіологічних потреб дитячого організму. Діти отримують харчування 3-4 рази на день залежно від часу перебування в дошкільному навчальному закладі. Обов'язковим є дотримання правил естетики харчування, виховання необхідних гігієнічних навичок, що відповідають віку та рівню розвитку дітей.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення **фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.**

До *фізкультурно-оздоровчої роботи* можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартовувальні процедури.

*Рухову активність у повсякденному житті* забезпечують рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм), фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання.



*Заняття з фізичної культури* розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури.

## **VI. Повітряно-тепловий режим**

1. Оптимальною температурою у групових осередках дошкільних навчальних закладів є +19-23 °С. У приміщеннях басейну - +29-30 °С. У залах для занять музикою та фізичною культурою +18-19 °С. У теплих переходах - не менше +15 °С.

У приміщеннях, що займають кутове положення або знаходяться в торці будівлі дошкільного навчального закладу, температура повітря повинна бути не менше +21 °С.

Кімнатні термометри мають бути розміщені на внутрішній поверхні кожного приміщення, де перебувають діти, на рівні 0,8-1,2 м від підлоги залежно від зросту дітей.

2. Природна вентиляція приміщень дошкільних навчальних закладів здійснюється через вентиляційні канали. Окремі системи вентиляції повинні бути в харчоблоці, ізоляторі, роздягальнях, туалетних кімнатах.

За відсутності дітей приміщення дошкільних навчальних закладів повинні періодично провітрюватися. Ефективним є наскрізне або кутове провітрювання. Забороняється провітрювання через туалетні кімнати. Тривалість провітрювання залежить від температури зовнішнього повітря, напрямку вітру та ефективності роботи опалювальної системи. Наскрізне провітрювання має проводитися кожні 1,5-2 години з тривалістю не менше 10 хвилин. У спальнях наскрізне провітрювання здійснюється до та після сну дітей.

3. У холодну пору року провітрювання повинно бути закінчене не пізніше ніж за 30 хвилин до приходу дітей із занять або з прогулянки і за 30 хвилин до сну. Під час сну може бути забезпечено доступ свіжого повітря з одного боку приміщення, але за 30 хвилин до підйому дітей його припиняють. Після короточасних провітрювань допускається зниження температури повітря у групових осередках до +19 °С для дітей 4-5 років і до +18 °С для дітей старше 5 років.

У теплу пору року в приміщеннях із постійним перебуванням дітей забезпечується широкий доступ свіжого повітря, а саме через односторонню аерацію приміщень у присутності дітей. Денний і нічний сон має бути при відкритих вікнах, фрамугах, кватирках за відсутності протягів.

4. Відносна вологість повітря в приміщеннях, де перебувають діти, повинна бути в межах 40-60 %.

5. При вході до дошкільного навчального закладу необхідно розміщувати термометр для контролю за температурою повітря на вулиці. Прогулянки на відкритому повітрі повинні проводитися не рідше 2 разів на день. Оптимальний час перебування на відкритому повітрі -

3,5-4 години на день з достатньою руховою активністю. Основними причинами скорочення тривалості перебування на свіжому повітрі є погіршення самопочуття, порушення стану здоров'я дітей, ускладнення метеоумов.

6. Прогулянки на вулиці дозволяється проводити при температурі повітря не нижче -16 °С.

7. Влітку під час прогулянок діти повинні мати головні убори. Для запобігання перегріванню на сонці частину прогулянки необхідно проводити в тіні дерев і під тіншовими навісами. Прогулянки влітку за відсутності вітру бажано супроводжувати водними процедурами, іграми з водою з використанням плескальних басейнів, лійок, гідроіграшок.

8. Засновник (власник) організовує лабораторний контроль показників мікроклімату (температура, вологість) у дошкільних навчальних закладах, який проводиться не рідше двох разів на рік (не менше 6 вимірів).

9. Встановлення у дошкільному навчальному закладі нових систем, що впливають на мікроклімат приміщення, повинно здійснюватись з письмової згоди батьків (опікунів) та має бути забезпечено відповідним і своєчасним сервісним обслуговуванням та заміною витратних матеріалів. У разі підвищення захворюваності дітей, спричинених функціонуванням таких систем, експлуатація зазначених систем забороняється.