

Висловлюючи такі судження, дитина відносить їх до своєї особи, радіє за своє "Я", усвідомлює якості, що з'являються в неї. Також виявляються емоції сорому, які виникають, коли дитина, зробивши поганий вчинок, переживає можливу втрату позитивної думки про себе з боку присутніх.

До трьох років у дитини закладаються передумови переходу до продуктивних видів діяльності (малювання, ліплення, конструювання). Наприкінці третього року життя у дитини з'являється нова форма дитячих комунікативних дій – емоційно забарвлені ігрові дії, за допомогою яких вона не лише виявляє своїм настроєм ставлення до однолітка, а й демонструє йому свої вміння.

Отже, до трьох років у дитини відбувається низка якісних змін, які забезпечують поступове її перетворення на активного діяча в найближчому соціальному середовищі.

ОСВІТНЯ ЛІНІЯ "ОСОБИСТІТЬ ДИТИНИ"

ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

➤ Вікові можливості дитини

Дитина розуміє, що негативні емоції впливають на довколишніх, тому потрібно до інших дітей ставитися дружелюбно. Має уявлення про вплив стану погоди на настрій.

У фізичному вихованні дітей застосовують загальнорозвивальні вправи для зміцнення м'язів тулуба, рук та ніг. У дітей не можна вимагати чіткого виконання вправ, головне, щоб дитина робила їх з великою амплітудою, була активною, розуміла вимоги та намагалася їх виконувати.

➤ Освітні завдання

- Формувати елементарні уявлення про зв'язок між людиною і природою та його вплив на здоров'я.
- Загартовувати організм дітей, проводячи різноманітні оздоровчі заходи.

➤ Фізкультурно-оздоровчі заходи

Привчати дитину під час ранкової гімнастики (4–5 хв) виконувати 3–4 вправи: спочатку для зміцнення м'язів плечового пояса або рук і спини. Наступні вправи добирати для зміцнення м'язів тулуба та ніг. Кількість повторень кожної вправи – 4–5 разів; кількість повторень стрибків – 8–10 разів; тривалість бігу в повільному темпі – до 50 с, у середньому – до 15–20 с. Розвивати вміння наслідувати рухи дорослого, виконувати вправи з предметами, а також імітаційного характеру.

Спонукаати включатися в ігрові вправи, рухливі ігри, що організують на прогулянках (щоденна їх тривалість 10–15 хв; у дні, коли проводять заняття з фізкультури, – 6–8 хв).

➤ **Загартовувальні процедури**

Здійснювати комплекс загартовувальних заходів із використанням повітря, сонця, води. Систематично провітрювати групове приміщення, підтримувати температуру повітря +20–22 °С.

Денний сон проводити в умовах доступу свіжого повітря; у добре провітрених спальнях при температурі +18–20 °С.

Проводити **водні процедури**: вологе обтирання, обливання ніг і всього тіла. Під час місцевих процедур температуру повітря треба знижувати через кожні 1–2 дні від +30 °С до +18–16 °С.

Практикувати обливання ніг водою контрастних температур та обливання тіла (температура води +34–20 °С). Зниження температури проводити через кожні 3–4 дні. Тривалість обливання збільшувати від 15 с до 35 с. Загальні водні процедури у літній період проводити не раніше 30–40 хв після прийому їжі. Температура повітря має становити +23 °С.

Проводити купання в басейні або у відкритій водоймі у безвітряну погоду (температура повітря +25 °С, температура води – не нижче +23 °С). Тривалість купання збільшувати поступово від 3 хв до 6–8 хв. У осінньо-зимовий та весняний період року загартовування водою проводити після денного сну, у літній період – перед денним сном.

Проводити обтирання сухою м'якою рукавичкою до порожевіння, потім вологе обтирання рукавичкою, змоченою у воді температурою +38–40 °С із зниженням до +26–24 °С.

Забезпечувати щоденне перебування дітей на свіжому повітрі взимку до 4 годин, улітку (якщо є змога) перебування дітей у дошкільному навчальному закладі організувати на повітрі.

Загартовування **сонцем** у літній період доцільно проводити під час прогулянок в русі з іграми спокійного характеру.

Починати сонячні ванни з 1–2 хвилин з поступовим збільшенням тривалості до 10 хвилин.

Практикувати проведення масажу стопи ніг спеціальними масажерами: ходьба по килимках з гумовими шипами, по камінцях, “сольових доріжках”.

Використовувати диференційований підхід до дітей, враховуючи стан здоров'я і характер звикання до впливу води та сонця.

➤ **Статеві ідентифікація та диференціація**

Сприяти в пізнанні самого себе, в усвідомленні власної статі (хлопчик або дівчинка) та незворотності своєї статевої належності.

Усвідомлювати себе як особу, яка росте і змінюється.