

Методичні рекомендації щодо проведення ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку

На виконання нових соціальних ініціатив Президента України «Діти – майбутнє України», Державної цільової соціальної програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року, Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації на 2006-2015 роки», Програми розвитку системи освіти Київської області на 2011-2014 роки, наказу департаменту освіти і науки Київської обласної державної адміністрації від 13 січня 2014 року № 1 «Про проведення ранкової гімнастики та фізичної зарядки у навчальних закладах області» з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та забезпечення необхідної рухової активності необхідно оптимізувати форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах.

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

Базовий компонент дошкільної освіти спрямовує зусилля педагогів та батьків на формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя.

Відповідно до чинних програм розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля», «Дитина», «Дитина в дошкільні роки», «Впевнений старт» та методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (16.08.2010 № 1/9-563) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму в дошкільному закладі.

Щоденно перед сніданком у режимі дня дітей дошкільного віку проводиться ранкова гімнастика. Вона є обов'язковою складовою організації

життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Ранкова гімнастика 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.

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Вправи ранкової гімнастики в приміщенні, а в теплому пору року на майданчику, дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусиках, тапочках (чешках) або босоніж. Вихователь до проведення ранкової гімнастики вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають із шиккування дітей в колону по одному.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шиккуванням, діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. Гімнастичну палицю, обруч, м'яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця – в обох руках, опущених донизу. Для організованого проведення гімнастики вихователь шикує молодших дошкільнят у коло. Щоб зручніше було виконувати вправи, групу треба розімкнути. За командою вихователя діти роблять два-три кроки назад – коло стає широким і ніхто нікому не заважає. Середню і старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витратити зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють ланки, йдуть у напрямку кеглів (кубиків або прапорців на

підставці), поставлених на певній відстані один від одного в кінці зали. На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. В рядах діти розмикаються на ходу на відстань піднятих вперед рук.

У старшій групі дітей перешиковують (з другої половини начального року) через центр зали по три-чотири. Підгрупи дітей після команди вихователя – «Через центр зали направо (наліво) руш!» – одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись рівняння до протилежного кінця зали.

Чіткому виконанню вправ сприяє музичний супровід, який створює у дітей бадьорий, піднесений настрій та обумовлює їх темп. Під час розучування складних за координацією вправ спочатку діти виконують їх два-три рази без музики, під рахунок вихователя. Після цього вправу роблять під музику.

Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати рахунок спрямованими вказівками в такт музики. Наприклад: «Раз-два – руки вгору, три-чотири – руки вниз». Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправити їх під час виконання вправ.

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким, не повинен ускладнювати рухи і дихання. Систематичне обтирання після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи від + 30-32°C до +22-23°C, буде загартовувати дитячий організм і мати велике гігієнічне значення.

Добір вправ у комплексі визначається з урахуванням можливостей і стану здоров'я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей. Доцільно керуватися такими вимогами:

- вправи повинні бути простими та доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати м'язової енергії. Доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м'язів;

- 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, живота, ніг) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі м'язові групи;

- вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;

- для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

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

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

Дозування гімнастичних вправ у різновікових групах має свою специфіку. Діти виконують одні і ті самі вправи, але вихователь так враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посилені кожній дитині незалежно від її віку. Молодших за віком дітей обмежують у кількості повторень гімнастичних вправ. Наприклад, вихователь пропонує дітям 5-6 року життя під час присідання виконати вправу 8-10 разів, а дітям 4-5 року життя – 6 разів; 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.

Після кожної вправи роблять невелику паузу 10-15 секунд для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Під час показу гімнастичних вправ слід користуватися «дзеркальним» способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву.

Залежно від особливостей вправи її демонструють в анфас або в профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а присідання з прямим тулубом – у профіль).

Під час складання комплексів загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращення 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.

Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи та 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.

Комплекси вправ ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури та повторюються протягом 2 тижнів (з обов'язковим ускладненням на другому тижні). Однак, якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або зацікавленість до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за способом виконання або складнішою. Протягом року знайомі комплекси вправ періодично повторюються, але збільшується їх навантаження за рахунок урізноманітнення вправ, підвищення інтенсивності виконання.

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

Таким чином, щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дітей, приводить їх організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізкультурно-оздоровчої роботи ранкова гімнастика зміцнює здоров'я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та вольові риси характеру.