

## Значення ранкової гімнастики, її завдання

Ранкова гімнастика є цінним засобом оздоровлення і виховання дітей. Під час систематичних занять ранковою гімнастикою пропадає сонливий стан, з'являється відчуття бадьорості, настає емоційний підйом, підвищується працездатність. Необхідність негайно після пробудження встати з ліжка і приступити до виконання вправ вимагає певного вольового зусилля, виробляє наполегливість, дисциплінує дітей.

Таким чином, перед ранковою гімнастикою стоять абсолютно особливі завдання, а саме: «розбудити» організм дитини, налаштувати його на дієвий лад, різнобічно, але помірно впливати на м'язову систему, активізувати діяльність серцевої, дихальної та інших функцій організму, стимулювати роботу внутрішніх органів і органів відчуття, сприяти формуванню правильної постави, гарної ходи, попереджати виникнення плоскостопості.

Ранкова гімнастика цінна й тим, що в дітей виробляється звичка і потреба кожен день вранці виконувати фізичні вправи. Ця корисна звичка зберігається у людини на все життя.

Ранкова гімнастика дозволяє організовано почати день у дитячому садку, сприяє чіткому виконанню режиму дня.

Ранкова гігієнічна гімнастика, або, як її називають, зарядка, повинна виконуватися безпосередньо після сну. У дошкільних закладах з денним перебуванням дітей ранкова гімнастика в режимі дня проводиться до сніданку після вже досить активної, різноманітної діяльності дітей. У даних умовах гімнастика переслідуює ще й цілі організації дитячого колективу, перемикає увагу дітей від вільних, індивідуальних ігор та занять до спільних видів діяльності.

Внаслідок одночасної спільної помірно рухової діяльності більш руливі діти, які встигли вже побігати, пострибати, заспокоюються, а малоактивні - активізуються. Все це створює рівний, бадьорий настрій у всіх дітей, готує їх до подальших занять. Таким чином, виховне значення ранкової гімнастики при проведенні її не відразу після сну, а через деякий час, розширюється. Вона стає невід'ємним організуючим моментом у режимі дня, привчає дітей до певної дисципліни, порядку.

У той же час зберігається величезне оздоровче значення ранкової гімнастики. Щоденні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на фізичний розвиток і функціональний стан організму дитини. Зміст гімнастики складають вправи для різноманітних груп м'язів (плечового пояса, тулуба, ніг та ін.). Систематичне повторення їх зміцнює руховий апарат дитини. Широко включаються вправи для профілактики порушення постави та попередження плоскостопості. Біг і стрибки посилюють дихання і кровообіг, серцеву діяльність та інші фізіологічні функції. Все це сприяє нормальній життєдіяльності організму, підвищенню його працездатності.

# Структура та зміст ранкової гімнастики

Будь-який фізкультурний захід, в тому числі і ранкова гімнастика, починається з розминки і закінчується вправами на відновлення. Оскільки ранкова гімнастика не тривала (5 - 12 хвилин) і фізичні навантаження в ній помірні, ця вимога дотримується як загальний принцип.

З весни і до пізньої осені ранкову гімнастику проводять на відкритому повітрі на майданчику. Для загартовування дітей старшого віку в теплу погоду займаються в спортивних костюмах (шорти, футболка, кросівки), в прохолодну - у светрах, легких куртках, які не обмежують рухів. Діти молодшого віку займаються гімнастикою у повсякденному одязі.

У зимовий час для проведення ранкової гімнастики використовують фізкультурний зал або групову кімнату, температура повітря якої не повинна перевищувати 16°C. Перед заняттями приміщення добре провітрюють і проводять вологе прибирання.

Ранкову гімнастику умовно поділяють на три частини: **вступну, основну і заключну**. Кожна частина має свої завдання і зміст.

**У вступній частині** організують увагу дітей, навчають їх узгоджених дій, виробленню правильної постави і готують організм до виконання більш складних вправ. З цією метою включають: шиккування (в колону, в шеренгу); стройові вправи (повороти і напівобороти вліво, вправо, кругом); перешикування з однієї колони в дві, з двох колон у чотири, в коло, кілька кіл, змикання і розмикання приставними кроками в сторону; нетривалу ходьбу, що чергуються з вправами, які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та формування постави (ходьба на носках, з різним положенням рук, ходьба з високим підніманням колін, на п'ятах, скрестним кроком); біг один за одним і врозтіч або в поєднанні зі стрибками. Тривалість вступної частини в середньому триває від 1 до 2 хвилин.

**В основній частині** ставлять завдання зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави. Для вирішення цього завдання виконують загально-розвиваючі вправи в певній послідовності. Спочатку вправи для зміцнення м'язів шиї, плечового пояса і рук, які сприяють розширенню грудної клітини, правильному положенню хребта, розвитку дихальних м'язів. Потім вправи для м'язів тулуба. Далі йдуть вправи для розвитку м'язів ніг і зміцнення своду стопи. Кількість повторень кожної вправи залежить від віку дітей та їх фізичної підготовленості.

Після виконання всіх загально-розвиваючих вправ діти молодшого віку виконують стрибки або біг, які обов'язково завершують ходьбою. Діти старшого віку виконують стрибки у поєднанні з бігом, потім ходьбу з виконанням різних завдань.

У заключній частині гімнастики проводиться ходьба або малорухлива гра, щоб відновити пульс та дихання.

## Підбір вправ, складання комплексів

Зміст ранкової гімнастики включає, як правило, вправи, попередньо розучені з дітьми на заняттях, або нескладні вправи, які не потребують тривалого розучування. Під час ранкової гімнастики діти вправляються у рухах. Але для того щоб ці вправи мали на дитину бажаний вплив, важливо вимагати чіткості, точності виконуваних рухів, їх достатньої інтенсивності.

Поєднання фізичних вправ, підібраних в певному порядку, складає так званий комплекс. Один комплекс повторюється протягом двох тижнів. Якщо окремі вправи комплексу не призводять до бажаних результатів, виявляються занадто прості, нецікаві чи надокучають дітям, вони можуть на розсуд вихователя замінюватися іншими однотипними або ускладнюватися за рахунок введення нових вихідних положень. Зміна темпу і збільшення кількості повторень вправ всередині комплексу так само допустимо. Під час складання комплексів необхідно чергувати вправи з предметами і без них. Дітям першої та другої молодших груп дають вправи з прапорцями, брязкальцями, кубиками. У середній групі - з прапорцями, кубиками, стрічками, обручами малого розміру, палицями, круговою мотузкою. Діти старшого віку повинні вміти проробляти вправи з різними предметами: з обручами, гімнастичними палицями, м'ячами різного розміру, скакалками, круговою мотузкою, стрічками, помпонами, тощо.

Виконання вправ з фізкультурним інвентарем підвищує у дітей інтерес до занять, покращує якість їх виконання, привчає володіти предметами, сприяє формуванню правильної постави.

Включення вправ для формування постави дітей та зміцнення стопи обов'язково. Зазвичай комплекс загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики береться з фізкультурних занять, вправи підбираються з числа рекомендованих програмою і методичними посібниками. Тривалість, характер, зміст ранкової гімнастики, дозування вправ різні для дітей різних вікових груп.

***Таким чином, під час підбору загальнорозвиваючих вправ необхідно керуватися наступними вимогами: вправи повинні бути для всіх груп м'язів, з різних вихідних положень, різної інтенсивності, темпу; з різними посібниками, ритмічно-музичним супроводом, в різних побудовах і обов'язково цікавими для дітей.***

## Варіанти проведення ранкової гімнастики

Використовуються різні форми проведення ранкової гімнастики:

- традиційна форма з використанням загальнорозвиваючих вправ;
- обігравання якогось сюжету: «На прогулянці», «У зоопарку», «Горобці» та ін;
- ігрового характеру (3-4 рухливі гри);

- з використанням елементів ритмічної гімнастики, танцювальних рухів, хороводів;
- оздоровчий біг (проводиться на груповій ділянці протягом 3-5 хвилин з поступовим збільшенням відстані, інтенсивності, часу);
- з використанням смуги перешкод (можна створювати різні смуги перешкоди з використанням різноманітних модулів);
- з використанням найпростіших тренажерів (дитячий еспандер, гімнастичний ролик і т.ін.), тренажерів складного пристрою («Велосипед», «Гребля», «Бігова доріжка», «Батут» тощо).

## **Умови проведення ранкової гімнастики**

Навесні і влітку, як правило, ранкова гімнастика проводиться з дітьми в усіх вікових групах на ділянці. Вихователь в залежності від погоди регулює фізичне навантаження: при зниженні температури збільшує її, змінюючи темп виконання вправи; при підвищенні температури знижує, щоб уникнути перегрівання організму. Влітку діти можуть займатися босоніж.

Пізньої осені та взимку ранкова гімнастика може проводитися на ділянці, але тільки з дітьми шостого року життя, причому з дітьми найбільш фізично підготовленими і загартованими. Обов'язкова умова - лікарський контроль. Заняття проводитимуться в полегшеній формі (наприклад, у лижних костюмах). Вправи підбираються з урахуванням одягу і виконуються в більш енергійному темпі. Особливо ретельно потрібно стежити за тим, щоб діти не охолоджувалися.

Необхідно дотримуватися гігієнічні вимоги до одягу, взуття, місця проведення, устаткуванню. Для музичного та ритмічного супроводу використовуються бубон, рахунок, хлопки, звукозапис, музичний супровід (піаніно, баян, акордеон).

Ранкова гімнастика в дошкільному закладі розглядається як важливий елемент рухового режиму, засіб підняття емоційного стану дітей, а також має велике організаційне значення. Якщо хтось з дітей не хоче сьогодні виконувати ту чи іншу вправу, не треба його примушувати, але причину такої поведінки слід зрозуміти. Ось декілька порад з проведення ранкової гімнастики з дітьми:

- Ніякої заорганізованості, строгих правил і вимог дисципліни! Слід забезпечити повну розкутість у поведінці, піднесений емоційний стан і справжню радість рухів.
- Пам'ятати, що гімнастика - це не тільки і не стільки фізкультурний захід, скільки спеціально передбачений режимний момент, де зосереджений цілий комплекс впливів на різноманітний розвиток дітей (рух, музика, ритми, естетика оточення, спілкування, гра).
- Використовувати різні форми проведення гімнастики.

# **Особливості методики проведення ранкової гімнастики на свіжому повітрі і в змішаній за віком групі**

Методика проведення ранкової гімнастики в змішаній групі має свої особливості. Основною вимогою є врахування вікових особливостей дітей в підгрупах. У зв'язку з цим вправи ранкової гімнастики підбираються окремо для кожної підгрупи у відповідності з програмою і можливостями дітей. Послідовність проведення гімнастики з кожною підгрупою визначається режимом в цілому. Неприпустимо поєднувати дітей різного віку для виконання спільних для всіх вправ: у таких випадках молодші за віком діти виконують непосильні вправи, розраховані на більш старших, і втомлюються, а старші, виконуючи вправи для молодших, втрачають інтерес і не отримують необхідної їм фізичного навантаження. Усе зазначене порушує завдання оздоровлення організму і підвищення життєвого тону, притаманне ранковій гімнастиці. Але завдяки правильній побудові заняття ранковою гімнастикою, а також грамотному підборі вправ та методів усіх цих недоліків можна легко позбутися.

Таким чином, в змішаній групі вихователь спочатку проводить ранкову гімнастику з молодшими дітьми, потім зі старшими. Якщо ж одночасно доводиться займатися з усіма дітьми, то для молодшої підгрупи вправи спрощуються, їх кількість і кількість вправ зменшується.

## **Підготовка вихователя. Оцінка вихователем ранкової гімнастики.**

Щоб досягти ефективного впливу ранкової гімнастики на організм дитини, треба скласти план-конспект, визначити послідовність вправ, продумати і правильно записати методичні вказівки. Вихователь повинен при цьому пам'ятати про способи організації дітей, дозуванні і темпі вправ, методи їх проведення, характер показу, пояснень і вказівок, а також про прийоми здійснення морального, розумового, естетичного і трудового виховання. Він дбає про те, щоб діти вміли правильно виконувати всі вправи і були знайомі з образами, включеними в комплекс ранкової гімнастики.

Дуже важливо створити гігієнічні умови в приміщенні і на майданчику (ділянці), подбати про відповідність одягу та взуття дітей, підготувати фізкультурний інвентар.

Щоб дати правильну оцінку дій дитини під час ранкової гімнастики, треба систематично вести спостереження за якістю виконання вправ, за самопочуттям дітей, їх поведінкою. Аналізуючи ці спостереження, вихователь відзначає позитивні сторони, виявляє недоліки і робить відповідні висновки, а потім вносить зміни в комплекс ранкової гімнастики, уточнює методику його проведення.