

Методичні рекомендації проведення ранкової гімнастики з дітьми третього року життя

Вказівки до організації. Вперше ранкова гімнастика включається в режим дня в першій молодшій групі. Вона проводиться спочатку року щодня з усіма вихованцями групи одночасно. Тривалість її до 5 хвилин.

Ранкова гімнастика в даному віці, крім основного завдання, забезпечує організоване початок дня у дитячому садку, дає можливість переключити увагу дітей на спільні форми діяльності.

Враховуючи, що багато дітей третього року життя не відразу включаються в організовану вихователем діяльність, відстають у часі при виконанні завдань, вихователю слід дуже тонко й диференційовано підходити до окремих дітей, не наполягати на неодмінну участь кожного в ранкової гімнастики.

Зміст. Зміст гімнастики становить 3-4 загальнорозвиваючих вправи, ходьба, біг і подскокі. Починається гімнастика з короткочасною ходьби, що чергується з повільним бігом протягом 20 - 30 секунд, і побудова групи. Найбільш зручно в цьому віці побудову в коло. На початку року краще застосовувати побудову врозтіч, так як діти ще погано орієнтуються і на організоване у певну форму побудову йде дуже багато часу.

Вступна і заключна ходьба можуть відбуватися групкою в певному напрямку або парами, тримаючись за руки, врозтіч або один за одним. Ходьба повинна бути спокійною неквапливою. Вишикувавшись, діти приступають до виконання вправ для зміцнення м'язів плечового пояса і рук, ніг, спини, живота і всього тулуба.

Загально-розвиваючі вправи підбираються з числа рекомендованих для занять. Майже всі вони носять імітаційний характер і проводяться в ігровій формі. На ранковій гімнастиці широко використовуються положення сидячи, лежачи на спині і на животі. У другій половині року можуть бути використані для загальнорозвиваючих вправ дрібні предмети: брязкальця, прапорці, кубики.

Кількість повторень кожної вправи 4 - 5 разів, воно залежить від характеру рухів, їх складності та підготовленості дітей.

Потім проводяться біг, весела рухлива гра або підстрибування на місці (2 рази по 15 - 20 секунд з невеликою паузою для відпочинку). Закінчується ранкова гімнастика спокійною ходьбою на місці або з просуванням вперед, щоб знизити загальне збудження організму.

З вправ у названій послідовності складається комплекс, який без істотних змін виконується протягом 2 тижнів поспіль.

Кожен новий комплекс виконується зазвичай спочатку трохи повільніше, оскільки діти не відразу запам'ятовують вправи і вихователю доводиться витратити багато часу на їх пояснення і показ. Тому спочатку можна деякі вправи повторювати тільки 3 - 4 рази, причому в більш повільному темпі. Як тільки діти засвоять всі вправи, їх слід проводити в хорошому енергійному темпі. Через деякий час (2 - 3 місяці) доцільно повернутися до повторення того ж комплексу або взяти його за основу для складання комплексу для вправ з предметами.

Прийоми керівництва. Важливо, щоб на ранкової гімнастики діти з бажанням та інтересом включалися у колективну рухову діяльність, отримували від неї радість. Багаторазове повторення вправ кожен день веде до того, що рухи набувають розмірений, ритмічний характер, дотримується заданий напрямок руху (вперед, назад, в сторони, вгору і т.п.).

Вихователю пред'являє деякі вимоги до якості рухів дітей. Стежить, щоб дитина по можливості займав необхідне вихідне положення, домагається подібності рухів дітей із зразком хоча б в основному.

При виконанні вправ ранкової гімнастики дітям цього віку характерна динамічність і наявність надзвичайно малої кількості закінчених зафіксованих положень. Майже всі рухи виробляються послідовно. Цим визначаються особливості пояснення і показу вправ вихователям, який є учасником розгортається ігрового сюжету.

Наприклад, методика проведення комплексу ранкової гімнастики «Півник і курочка» буде такою: попередньо розглядаються картинки із зображенням півника, курочки, вихователю розповідає про них. Потім при виконанні комплексу вихователю зображує півника, діти - курочок. Під час ранкової гімнастики вихователю стежить за тим, щоб діти не затримували дихання.

Ігрове проведення комплексу викликає у дітей бажання брати участь у ньому. Він проходить весело, сприяє розвитку самостійності, координованості і ритмічності рухів. Щоб не набридав сюжет комплексу, вихователю виявляє винахідливість, творчість, вводить нові образи («Пташки», «Метелики» і т.д.). Дії залишаються ті ж. Засвоєння руху, що супроводжується свободою легкістю його відтворення, доставляє маленькій дитині велике задоволення.