

Методичні рекомендації проведення ранкової гімнастики для дітей четвертого року життя

Вказівки до організації. Організація ранкової гімнастики в другій молодшій групі нічим по суті не відрізняється від організації її в першій молодшій групі. Якщо на початку року можна допустити, щоб хтось з дітей не брав участі в ранкової гімнастики, то через 1,5 - 2 місяці займатися повинні всі. Потрібно поступово привчати дітей включатися в неї без зайвих нагадувань вихователя. Збільшується тривалість ранкової гімнастики (5 - 6 хвилин).

Зміст. Комплекси ранкової гімнастики складаються з 4 - 5 вправ загальнорозвиваючого характеру. Обов'язково включаються в зміст їх ходьба, підскоки на місці, біг.

На початку ранкової гімнастики дається короткочасна ходьба різними способами (зі зміною напрямку, на шкарпетках та ін.) Ходьба може відбуватися в будь-якому побудові: один за одним, врозтіч, парами не тримаючись за руки. Вона чергується з бігом.

Потім діти стають у коло або розташовуються у вільному побудові для виконання загальнорозвиваючих вправ. У першому півріччі використовуються переважно вправи, розучені дітьми в минулому році. Це сприяє їх повторенню і закріпленню, дає можливість дітям, знову надійшли до групи, підтягтися до загального рівня. Застосовуються також вправи для зміцнення м'язів плечового пояса і рук, ніг. Спини, живота і всього тулуба, рекомендовані в розділі занять. Ці вправи частіше за все засновані на образному наслідуванні. Поширені загально-розвиваючі вправи з кубиками, прапорцями, колечками, м'ячами середніх розмірів. Послідовність вправ та ж. Широко поширені вихідні положення стоячи, сидячи, лежачи на спині і на животі. Повторення вправ у цій віковій групі 5 - 6 разів. Воно залежить від складності та характеру вправ, підготовленості та емоційного стану дітей. У висновку слід біг, підскоки на місці (2 рази за 10 - 15 секунд з невеликим відпочинком) або рухлива гра, добре знайома дітям, з дуже простими правилами та змістом.

Комплекс ранкової гімнастики без особливих змін повторюється поспіль 1 - 2 тижні.

Прийоми керівництва. Під час виконання ранкової гімнастики важливо стежити за якістю рухів дітей, чіткістю фіксованих поз. Домагаючись подібності руху із зразком у загальних рисах, вихователь стежить за тим, щоб воно виконувалося зазначеним способом. Як і в попередній групі, вправи в комплексах ранкової гімнастики будуються на діях відомих дітям персонажів («Бджілки», «Ведмедики» та ін.) Протягом всієї гімнастики вихователь діє спільно з дітьми, показуючи і пояснюючи вправи, правильні способи

руху. Однак вихователь не виконує з дітьми вправи до кінця. Проробивши 2 - 3 рази і задавши темп виконання він продовжує вести вправу словесно, одночасно спостерігаючи за діями дітей, роблячи необхідні вказівки, по ходу руху.

До середини і особливо до кінця року стає можливим використовувати вправи не прив'язані до злитому сюжету.

Під час виконання вправ вихователь нагадує дітям, коли доцільніше здійснювати вдих і видих, стежить, щоб діти не затримували дихання під час ходьби і бігу.

КОТЛЯР ДНЗ №366