

Методичні рекомендації проведення ранкової гімнастики з дітьми п'ятого року життя

Вказівки до організації. Проводячи ранкову гімнастику в приміщенні, рекомендується організовувати її не в груповій кімнаті, а в залі. Діти п'ятого року життя більш самостійні при підготовці та участі в ранковій гімнастиці. Тривалість її 6 - 8 хвилин.

Зміст. У зміст ранкової гімнастики включаються вправи в ходьбі, бігу, підскоки на місці і 4 - 5 вправ для зміцнення м'язів плечового пояса і рук, шиї, ніг, живота і спини. Структура побудови ранкової гімнастики та ж, що і в попередній групі. Починається ранкова гімнастика з нетривалого ходьби, яка не повинна бути одноманітною і нудною. Вона відбувається в будь-яких побудовах: один за одним, парами, врозсіп і ін Поступово ходьба переходить в легкий біг (1,5 - 2 кола по залу). А біг знову в спокійну ходьбу, під час якої проводиться перестроювання.

Для виконання загальнорозвиваючих вправ на початку року діти найчастіше стають у коло. У другу половину року використовується і побудова в ланки. Схема розташування загальнорозвиваючих вправ у комплексі ранкової гімнастики така ж, як і в попередніх групах: спочатку вправи для плечового пояса і рук, потім для ніг і тулуба. Зміст комплексів становлять вправи знайомі дітям. Використовуються всілякі загальні вихідні положення (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах) і різні вихідні положення рук (в сторони, вперед і т.д.).

Крім дрібних предметів для вправ застосовуються куби середніх розмірів, кеглі, м'ячі. Кількість повторень 4 - 6 разів. Після загальнорозвиваючих вправ проводяться підскоки на місці. Вони стають різноманітнішою: ноги нарізно - ноги разом, з поворотами навколо; перестрибуючи вперед-назад через лежачу на підлозі стрічку; просуваючись вперед навколо кеглів. Дозування 15 - 20 підскочів (1-2 рази). Вони можуть бути замінені бігом на місці або навколо залу, перехідним в спокійну ходьбу. Може бути використана емоційна гра.

Кожен комплекс ранкової гімнастики повторюється 1 - 2 тижні. Деякі вправи можуть змінюватися. Прийоми керівництва. У середній групі зберігається значення ранкової гімнастики для залучення уваги дітей до колективних форм діяльності і для організованого початку дня в дитячому саду. Разом з тим зростає її роль в активізації функціональної діяльності організму дитини. З дітьми п'ятого року життя ранкова гімнастика проводиться в хорошому, бадьорому темпі, без тривалих пауз між вправами.

Особливість пояснення вправ - стислість і чіткість. Вихователь лише нагадує схему вправи, послідовність його частин, наприклад: «поставили

ноги ширше, руки на пояс, нахили вперед. Почали! Раз - два - три, випростались ». І далі, вже по ходу вправи, ні втрачаючи ритму руху, продовжує пояснення, висуваючи вимоги до правильності руху: «Нижче, нижче нахилити, дивитися на мене, випростались. Повторимо ще раз, - каже вихователь, на мить залишивши групу: він зауважив, що більшість дітей згинають ноги під час нахилів. - Ніжки тримати прямими. Раз - два - три, нижче, випростались ».

Таким чином, вказівки вихователя супроводжують виконання вправи. У ряді випадків вихователь може вдаватися до імітацій. Пояснення вихователя найчастіше зливаються з показом, зростає значення якості показу вихователя. Необхідні чіткі вихідні положення і зафіксовані проміжні положення (сидячи - ноги підтягнути, коліна разом, ближче до грудей, випрямити, ноги разом, відтягнути шкарпетки). Вихователь поступово привчає дітей діяти одночасно, в загальному, для всіх темпі, більш наполегливо привчає дітей до правильного положення корпусу під час виконання вправ.

Необхідно нагадувати і показувати дітям, коли під час вправ зручно здійснювати вдих і видих, стежити, щоб вони не затримували дихання під час бігу і підскоків.

Біг і подскокі є обов'язковою складовою частиною всіх комплексів ранкової гімнастики. Саме ці вправи надають найбільшу функціональну та емоційне навантаження на організм дитини. Виконувані щодня у великих дозах, вони ведуть до позитивного тренувального ефекту. На початку ранкової гімнастики не застосовується швидкий біг широким кроком. Навпаки, біг дається в помірному темпі, дрібними кроками, з постановкою ноги з носка, руки вільно зігнуті, корпус прямо, дивитися вперед. В кінці ранкової гімнастики біг повинен бути активним, енергійним. Під час поскоков вихователь задає певний темп - приблизно 12 - 15 підскоків за 10 секунд. Високий темп пояснюється тим, що діти п'ятого року життя підстрибують на місці ще не високо, лише злегка відриваючи носки від підлоги.

Якщо діти сильно порушені після бігу та стрибків, треба дати їм заспокоїться. Для цієї мети хороша спокійна ходьба на місці або деякі дихальні вправи (руки в сторони - вдих, руки опустити - видих, руки вниз - назад - вдих, руки опустити - видих, те ж, піднімаючись на носки і т.п.) Ці ж вправи іноді використовують і в кінці ранкової гімнастики. Але не слід їх розглядати як обов'язкові. Вони пропонуються вихователем, якщо це необхідно. Легке почастішання дихання є реакцією на інтенсивні руху, не треба цього боятися, частота дихання швидко входить в норму і без додаткових заходів.