

Методичні рекомендації проведення ранкової гімнастики з дітьми шостого року життя

Вказівки до організації. Ранкова гімнастика стає звичною форми щоденної фізичної культури. При підготовці до неї діти надають велику допомогу вихователю: вони збирають своїх однолітків на ранкову гімнастику, готують необхідний інвентар, звільняють приміщення. Вихователь стежить за тим, щоб діти швидко переодягалися і акуратно складали знятий одяг, не затримували один одного розмовами. Триває ранкова гімнастика 8 - 10 хвилин.

Зміст. Вправи в ходьбі повинні бути різноманітними. Широко використовується ходьба зі зміною темпу, напрямку, на носках, п'ятах, зовнішніх сторони стопи, високо піднімаючи коліна, «гусячим» кроком, з переступання через перешкоди і ін, вправи на увагу. Наприклад, вихователь піднімає жовтий прапорець - всі йдуть, зелений - біжать, червоний - зупиняються; на бавовну повертаються кругом; по свистку швидко сідають на підлогу, а потім продовжують рух і т. д.

Всі ці вправи проводять у різних побудовах. Вони нетривалі і переходять в легкий біг (2 - 3 кола по залу). Біг знову переходить у спокійну ходьбу. І проводиться перестроювання.

У комплексі використовується 5 - 6 загальнорозвиваючих вправ. Для їх виконання зручніше за все побудова в ланки. У ланках діти розмикаються так, щоб не заважати один одному. Використовується побудова в шаховому порядку, коли ланки через одне роблять крок в перед. Для зручності проведення вправ сидячи і лежачи доцільно застосувати поворот всіх дітей у півоберта праворуч або ліворуч.

Серед різноманітних вихідних положень у другій половині року на ранкової гімнастики застосовується і основна стійка (п'яти разом, носки нарізно). Як і раніше, дуже різні вихідні положення для рук.

На ранкової гімнастики в старшій групі дещо зростає обсяг загальнорозвиваючих вправ без предметів. Включаються вправи з гімнастичними палицями, обручами, скакалками. Кожна вправа повторюється 5 - 6 разів. Підскоки на місці з різними поєднаннями рухів рук і ніг, з просуванням вперед і назад, з перестрибуванням високих предметів тощо повторюються 20 - 30 разів (1 або 2 рази з невеликою перервою).

Як і в інших групах, один комплекс ранкової гімнастики проводиться 1 - 2 тижні. На свій розсуд вихователь може вносити до нього уточнення і зміна. Прийоми керівництва. Основна особливість ранкової гімнастики в старших групах - відповідальне ставлення дітей до її виконання. Для них не обов'язкова її цікавість і образність. Вихователь пояснює дітям

призначення ранкової гімнастики, розкриває її роль у фізичному розвитку, придбання сили, спритності, формуванні хорошого статури, красивої ходи і т. д.

На ранковій гімнастиці вихователь вимагає точності положень і напрямків руху частин тіла, вміння виконати вправу згідно з рахунком або темпом музичного супроводу.

Якість виконання загальнорозвиваючих вправ досить високо. Вихователь починає привчати дітей у вправах тягнути ноги, руки, пальці, відтягувати шкарпетки ніг, стояти, сидіти або лежати в заданій невимушеній, але і в той же час кілька напруженої і підтягнутою позі. Дітям подобається виконувати рухи добре, красиво.

Так як на ранкової гімнастики застосовуються відомі дітям вправи, то пояснення їх має деяку специфіку - воно повинно бути дуже чітким і коротким, фактично лише нагадує дітям вихідне положення, вид руху (нахили, присідання і т.д.), вимоги до його якості.

Пояснення вправи поєднується з показом лише в перші дні освоєння комплексу. Причому до показу вихователь широко залучає дітей, які добре володіють рухом.

Діти старшого дошкільного віку швидко запам'ятовують послідовність вправ в комплексах. Вони успішно долають їх без супроводжуючого прикладу вихователя. У крайньому випадку, вони орієнтуються на попереду або поруч стоять дітей. Це дає можливість вихователю не знаходитися весь час попереду групи, а ходити між рядами дітей, ретельно спостерігати за вправою кожного, надавати індивідуальну допомогу. Важливо не збиватися з темпу і ритму підрахунку, що регулює спільні дії дітей.

Протягом всієї ранкової гімнастики вихователь неодноразово привертає увагу до поставі дітей, нагадуючи про необхідність не затримувати дихання, дихати глибоко, погоджувати вдих і видих з найбільш підходящими для цього фазами руху (руки в сторони - вдих, руки вниз - видих і т.д.). Деякі вправи зв'язані з невеликим природним натуживанием. У момент такого напруження відбувається короткочасна затримка дихання на вдиху, потім послідовний вдих і видих.

Вказівки до проведення бігу і підскоків ті ж, що і в середній групі.