**Методичні рекомендації**

**щодо проведення ранкової гімнастики**

**та гімнастики після денного сну**

**з дітьми дошкільного віку**

Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров’я дитини.

Показниками фізичного здоров’я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об’єм грудної клітки, робота серця, дихання, опорно-руховий апарат, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо).

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах здоров’язбережувальних та здоров’яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

E:\МОЯ\Мои рисунки\Діти\j0232734.wmfФізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов’язковими для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров’я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму у дошкільному закладі.

**Щоденно** перед сніданком у режимі дня дошкільнят проводиться **ранкова гімнастика**. Вона є обов’язковою складовою організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Ранкова гімнастика сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м’язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні.

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно в’язати для виконання вправ. Вправи ранкової гімнастики в приміщенні, а в теплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусиках, тапочках (чешках) або босоніж. Вихователь до проведення ранкової гімнастики вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам.

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають з шикування дітей в колону по одному.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шикуванням, діти беруть предмет і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. Гімнастичну палицю, обруч, м’яч, складену вдвоє скакалку тримають у правій руці; прапорці, кубики, брязкальця – в обох руках, опущених донизу.

Для організованого проведення гімнастики вихователь шикує молодших дошкільнят у коло. Щоб зручніше було виконувати вправи, групу треба розімкнути. За командою вихователя діти роблять два-три кроки назад – коло стає широким і ніхто нікому не заважає. Середню і старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витрачати зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють ланки, йдуть у напрямку кеглів (кубиків або прапорців на підставці), поставлених на певній відстані один від одного в кінці зали. На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. В E:\МОЯ\Мои рисунки\Діти\j0232879.wmfрядах діти розмикаються на ходу на відстань піднятих вперед рук.

У старшій групі дітей перешиковують (з другої половини начального року) через центр зали по три-чотири. Підгрупи дітей після команди вихователя – «Через центр зали направо (наліво) руш!» - одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись рівняння до протилежного кінця зали.

Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій, він сприяє більш чіткішому та виразнішому виконанню вправ, обумовлює їх темп. Під час розучування складних за координацією вправ спочатку діти виконують їх два-три рази без музики, під лічбу вихователя. Після цього вправу роблять під музику.

Проводячи вправи під музику, корисно замінювати або доповнювати рахунок спрямованими вказівками в такт музики. Наприклад: «Раз-два - руки вгору, три-чотири – руки вниз». Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправити їх під час виконання вправ.

Особливо корисно для здоров’я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дитину, приводить її організм у відповідний стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким. Одяг дошкільнят не повинен ускладнювати рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи від + 30-32˚С до +22-23˚С, буде загартовувати дитячий організм і мати велике гігієнічне значення.

Добір вправ у комплексі визначається з урахуванням можливостей і стану здоров’я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей.

E:\МОЯ\Мои рисунки\Діти\j0232899.wmf***Доцільно керуватися такими вимогами:***

* вправи повинні бути простими та доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати нервової м’язової енергії. доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м’язів;
* вправи мають бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м’язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м’язів (кисті рук, живота, ніг) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі м’язові групи;
* вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;
* для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

E:\МОЯ\Мои рисунки\Діти\j0233050.wmf

Кількість загально розвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу, ранкової гімнастики у дітей різних вікових груп подано в таблиці:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Група** | **Кількість вправ** | **Дозування вправ /кількість повторень** | **Тривалість бігу** | | **Кількість**  **стрибків** | **Тривалість ранкової гімнастики** |
| **у середньо-му**  **темпі** | **у повільному**  **темпі** |
| Перша молодша | 3-4 | 4-5 | 15-20 с | до 50 с | 8-10 | 4-5 хвилин |
| Друга молодша | 4-5 | 5-6 | 20-25 с | до 1 хвилини | 12 | 5-6 хвилин |
| Середня | 5-6 | 6-8 | 25-30 с | до 1 хв.30 с | 16 | 6-8 хвилин |
| Старша | 6-7 | 8-10 | 30-35 с | до 2 хвилин | 20 | 8-10 хвилин |

Дозування гімнастичних вправ у різновікових групах має свою специфіку. Діти виконують одні і ті самі вправи, але вихователь так враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посильні кожній дитині незалежно від її віку. Молодших за віковим дітей обмежують в кількості повторень гімнастичних вправ. Вихователь пропонує дітям 5- 6 року життя при присіданні виконати 8-10 вправ, а діти 4- 5 року життя - 6 разів.

Після кожної вправи роблять невелику паузу 10-15 секунд для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу.

Під час показу гімнастичних вправ слід користуватися «дзеркальним» способом. Вихователь стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву.

Залежно від форми вправи її демонструють в анфас або в профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а присідання з прямим тулубом – у профіль).

Під час виконання окремих вправ можна врахувати фізичну підготовленість дошкільнят різновікової групи. Наприклад, виконуючи нахили вперед, молодші діти дістають руками коліна ніг, а старші – носки ніг; молодші присідають на всій ступні, а старші – на носках і т. д.

При складанні комплексів загально розвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращення фізичного розвиту дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м’язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітки, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м’язів тулуба та ніг.

Загально розвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи та сидячи на підлозі), а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м’язів спини і живота, які є своєрідним «м’язовим корсетом», що утримує тулуб у правильному положенні.

Комплекси ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури, діють 2 тижні з ускладненням на другому. Однак, якщо вихователь бачить, що більшість дітей групи виконує вправу чітко або зацікавленість до неї зменшується, він замінює її іншою, аналогічною за формою виконання або складнішою. Протягом року вже знайомі комплекси періодично повторюються, збільшується навантаження за рахунок урізноманітнення вправ, підвищення інтенсивності виконання.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну та ін.), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому разі потрібно погоджувати з лікарем питання про те, чи можна дитині займатися ранковою гімнастикою і які вправи їй не слід виконувати.

Таким чином, щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дітей, приводить їх організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика зміцнює здоров’я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та вольові риси характеру.

Робота дошкільного навчального закладу в цілому має спрямовуватися на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дошкільників, формування мотивації здорового способу життя. При цьому важливо дотримуватися принципів послідовності, систематичності, індивідуального підходу. Така робота проводиться в процесі всієї життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі.

Під час укладання**комплексів ранкової гімнастики** вправи доцільно розташовувати таким чином:  
1)   спеціальні дихальні вправи;  
2)   вправи для рук і плечового поясу;  
3)   повороти тулуба, нахили в сторони і вперед;  
4)   вправи для ніг із вихідного положення стоячи;  
5)   вправи для ніг і черевного преса із вихідного положення лежачи на спині або сидячи;  
6)   вправи для тулуба із вихідного положення лежачи на животі.

**Гімнастика після денного сну.**Щоденно після денного сну у всіх дошкільних групах проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. Біг на початку гімнастики не пропонують у зв’язку з тим, що організм дітей після вставання з ліжка ще перебуває у стані гальмування й значне фізичне навантаження, яке викликає біг, у цей період не бажане.

При проведенні гімнастики у спальні, де площа не дозволяє дітям виконувати ходьбу та біг, після комплексу загальнорозвиваючих вправ ці рухи виконуються на місці. Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці.

Якщо гімнастика після денного сну проводиться у груповій кімнаті, то попередньо необхідно звільнити достатню площу: зсунути стільці, провести вологе прибирання, провітрити кімнату. Температура повітря у приміщенні для дітей молодшої та середньої груп може бути в межах +16…+18°С, а старших — +14…+16°С. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм дитини.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Закон України «Про дошкільну освіту» // Урядовий кур’єр. - 2001.- № 144.- С. 1-9.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / Наук. керівник Кононко О. Л. - К : Світич, 2008.- 430 с.
3. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку « Я у Світі» / наук. керівник О. Л. Кононко. - К: Світич. 2009. – 209 с.
4. Лист МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладку».
5. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Суми: Університетська книга, 2011.- С. 250-256.