

Лекція № 8

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня

МЕТА: забезпечити засвоєння студентами знань про фізкультурно-оздоровчі заходи протягом дня, програмові завдання їх проведення, варіанти та шляхи ускладнення, їх види, особливості методики проведення з дітьми різного віку.

ПЛАН

1. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну.
 - 1.1. Значення ранкової гімнастики.
 - 1.2. Методика проведення ранкової гімнастики.
 - 1.3. Гімнастика після денного сну.
2. Фізкультурні хвилинки.
3. Фізкультурні паузи.

Література:

1. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. С. 259-278.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К., 2001. 216 с.
3. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух - до здоров'я дітей. Навчально – методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 88 с.
4. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч.Ч. І. Від народження до трьох років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 204 с.
5. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч.Ч. II. Від народження до трьох років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.

Засоби навчання: опорні конспекти, таблиці, ілюстрації.

Ключові поняття: гімнастика, гімнастика після денного сну, ранкова гімнастика, фізкультурна хвилинка, фізкультурна пауза.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму у дошкільному закладі. Щоденно в режимі дня дошкільнят проводяться: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями.

1. Ранкова гімнастика та гімнастика після денного сну

Значення ранкової гімнастики. Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну.

Вправи комплексів ранкової гімнастики позитивно впливають на всі фізіологічні процеси організму (дихання, кровообіг, нервову систему тощо), сприяють формуванню правильної постави і профілактики плоскостопості. Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій.

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 (дисциплінованість, наполегливість, увагу, колективізм та ін.), прищеплює звичку до щоденних занять фізичними вправами.

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. 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 +20-22°С, буде загартовувати дитячий організм і мати велике гігієнічне значення.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує

дитину, приводить її організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Підбір вправ для ранкової гімнастики. Добираючи вправи для ранкової гімнастики, треба виходити з того, що вони повинні всебічно впливати на організм дитини. При цьому слід керуватися такими вимогами:

а) вправи повинні бути простими й доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати нервової і м'язової енергії. Складні за координацією рухи діти виконують погано. Крім того, ці вправи викликають у них негативну реакцію;

б) 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, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі, м'язові групи;

в) вихованцям молодших груп в основному пропонують вправи, в яких вони імітують рухи тварин, птахів, машин тощо. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;

г) для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, стрічками, кубиками тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, їх дозування, тривалість ходьби, бігу та ранкової гімнастики у дітей різних вікових груп подано в табл. 11.

Таблиця 11.

| Група | Кількість вправ | Дозування вправ (кількість повторень) | Тривалість бігу | | Кількість стрибків | Тривалість ранкової гімнастики |
|---------------------|-----------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------|
| | | | у середньому темпі | у повільному темпі | | |
| Перша молодша | 3-4 | 4-5 | 15-20 с | до 50 с | 8-10 | 4-5 хв. |
| Друга молодша | 4-5 | 5-6 | 20-25 с | до 1 хв. | 12 | 5-6 хв. |
| Середня | 5-6 | 6-8 | 25-30 с | до 1 хв. 30 с | 16 | 6-8 хв. |
| Старша | 6-7 | 8-10 | 30-35 с | до 2 хв. | 20 | 8-10 хв. |
| Підготовча до школи | 7-8 | 10-12 | 40-45 с | до 3 хв. | 24 | 10-12 хв. |

При складанні комплексів загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращання фізичного розвитку 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. Для молодших дітей пропонується одна така вправа, а в усіх інших групах дві-три: одна - на зміцнення м'язів спини, живота і ніг (нахили вперед, у сторони, присідання), інші – на зміцнення м'язів спини, живота й рук (піднімання рук в сторони-вгору, нахили в сторони та повороти тулуба). Потім проводяться вправи на зміцнення м'язів тулуба й останні – на зміцнення м'язів ніг (присідання або стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання.

Загальнорозвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи і 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.

Методика проведення ранкової гімнастики. Для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. Якщо в дитячому садку немає залу або маленької групової кімнати, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. У цьому разі вихователь підбирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати у полегшеному, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки).

З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик задалегідь виносять все необхідне: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі тощо. Чергові (діти старших груп) під наглядом вихователя розкладають ці предмети на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Якщо на вулиці негода, а в дитячому садку немає критої тераси чи навісу, ранкову гімнастику проводять у приміщенні. Вправи ранкової гімнастики в приміщенні, а в теплу пору року на майданчику дошкільнята всіх вікових груп виконують у майці, трусиках, тапочках (типу чешок) або босоніж. Вихователь, готуючись до проведення ранкової гімнастики, вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам. Найкращий одяг – спортивна форма (легка кофточка або футболка, спортивні штани, тапочки), тому що халат або плаття обтяжують рухи і не дають змоги правильно показати дітям деякі вправи (особливо сидячи та лежачи на підлозі).

Ранкову гімнастику в усіх вікових групах починають з шиккування дітей в колону по одному. Під час шиккування вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодших групах допомагає малюкам стати один за одним.

Спочатку виконується нетривала ходьба (30-50 с) у бадьорому темпі. Залежно від розмірів залу або майданчика діти обходять його один-два рази. Під час ходьби вихователь стежить за поставою своїх вихованців. Діти повинні триматися рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільний мах руками. Ходьбу доцільно супроводжувати музикою або ударами в бубон.

Для профілактики плоскостопості дітям пропонують ходьбу на носках (як «мишка», «лисичка» або «котик»), на внутрішньому та зовнішньому боці стопи (як «клишоногий ведмедик») тощо. Така ходьба триває 20-30 с, чергуючись із звичайною. Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, після цього вони переходять на ходьбу.

Якщо ранкова гімнастика проводиться з предметами, треба заздалегідь продумати спосіб їх роздавання. Під час ходьби, перед шиккуванням, 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 ранкової гімнастики вихователь шикує дошкільнят молодших груп в 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 й старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витратити зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Діти, які утворюють свої ланки, йдуть у напрямі кеглів (кубиків або прапорців на підставці), поставлених на певній відстані один від одного в кінці залу (майданчика). На них орієнтуються ведучі, щоб дотримуватися потрібних інтервалів між колонами. В рядах діти розмикаються на ходу на відстань піднятих вперед рук.

У підготовчій до школи і старшій (починаючи з другої половини навчального року) групах дітей перешиковують через центр по три-чотири. Підгрупи дітей після команди вихователя - «Через центр направо (наліво) руш!» - одночасно повертаються (праворуч або ліворуч) і рухаються шеренгою, дотримуючись рівняння, до протилежного кінця залу (майданчика). У такому перешикуванні їм легше дотримуючись в русі потрібних інтервалів між колонами і по рядах.

Вихователь повинен чітко й виразно пояснити та показати гімнастичні вправи, які пропонують дітям, знати, скільки разів, в якому темпі їх треба повторювати. Показуючи вправи, він виконує їх вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що дошкільники точно копіюють дії дорослих і від того, як показано ту чи іншу вправу, залежить і опанування її дітьми. У старших групах показ деяких вправ можна доручати дітям.

Під час показу 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. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її в заданому напрямку.

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

У молодших групах у зв'язку з тим, що рухова пам'ять малюків недостатньо розвинена, вихователь після показу вправи виконує її з дітьми від початку й до кінця. Починаючи з середньої групи, після показу і пояснення він лише починає вправу з дітьми (два-три повторення), а потім дошкільнята виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед початком виконання нагадати назву руху (нахили тулуба вперед, стрибки вгору на обох ногах та ін.) і вихідне положення.

Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати на дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітку і випрямляють тулуб (піднімання рук вгору, в сторони і т.д.); видих – рухам, які звужують грудну клітку (нахили тулуба вперед, зведення рук і т.д.). Вихователь повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказувати їм, коли доцільно виконувати вдих і коли видих.

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

Закінчується ранкова гімнастика бігом у середньому або повільному темпі. Тривалість його залежить від віку дітей (див. табл. 11). Біг змінюється повільною ходьбою. Під час ходьби рекомендується давати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони-вгору й повільно опустити вниз). Завдання такого характеру сприяють швидкому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан після виконання гімнастичних вправ і бігу.

У багатьох сільських та малокомплектних дитячих садках ранкова гімнастика проводиться із змішаними за віком групами дітей, що викликає певні труднощі. За таких умов при шикунанні та перешикуванні перед виконанням загальнорозвиваючих вправ потрібно орієнтуватися на молодших за віком дітей. Групу дошкільнят 3-4 років доцільно шикувати в коло, а вихованців 5-6 років можна перешикувати з однієї колони в декілька. Для більшої зручності дітей одного віку треба шикувати в окремі колони (ланки).

Дозування гімнастичних вправ у змішаних за віком групах має свою специфіку. Діти виконують одні й ті самі вправи, але вихователь так враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посилені кожній дитині незалежно від її віку. Молодших за

віком дітей обмежують в кількості повторень гімнастичних вправ. Наприклад, у групах дошкільників 5-6 років вправи у присіданні старші діти виконують 8-10 разів, а молодші – 6 разів. Отже, вихователь пропонує дітям першої ланки (5 років) припинити виконання вправи, а другої та третьої ланок (6 років) – продовжувати.

Під час виконання окремих вправ можна враховувати 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.

Ранкову гімнастику краще виконувати під музичний супровід. Музика сприяє більш чіткому та виразному виконанню вправ, обумовлює їх темп, викликає життєрадісний та бадьорий настрій. 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 виправляти їх під час виконання вправ.

Слід пам'ятати, що не можна допускати перекручування музичного твору (зміна темпу, додаткові акорди, паузи та ін.), щоб зробити його зручним для тієї або іншої вправи. Музика не повинна бути лише регулятором або фоном для виконання рухів дітьми. Вона перш за все допомагає їм емоційно усвідомити свої рухові дії та правильно виконати їх. До того ж під час ранкової гімнастики дошкільнята знайомляться з чудовим світом музичного мистецтва.

Комплекси ранкової гімнастики розучують на заняттях з фізичної культури і змінюють через два тижні. 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.

Повторюючи вправи, можна вносити зміни, ускладнення або змінювати вихідні положення тулуба, рук і ніг. Наприклад, нахили тулуба вперед-вниз з дітьми молодших груп виконувати з фіксацією рук (на поясі), а з дошкільнятами старших груп - з рухами рук в сторони або вниз, намагаючись дістати носки ніг. Протягом року можна періодично повторювати вже знайомі їм комплекси ранкової гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ.

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.

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей 2-6 років

«Ялинка» (перша молодша група)

Ходьба за вихователем у колоні по одному зі зміною темпу (30 сек), біг у середньому темпі (20 сек), ходьба. Шикивання у коло.

1. *«Велика ялинка» – піднімання рук вгору.*

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 – підняти руки через сторони вгору, показати, яка «висока виросла ялинка» (вдих);

3-4 - опустити руки через сторони вниз, які «в ялинка довгі гілки» (видих).

Руки над головою, подивитися на них. Повторити 4-5 разів у повільному темпі.

2. *«Ялинка гілками хитає» — рухи прямими руками вгору та вниз.*

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки в сторони на рівні плечей.

1-4 - рухи прямими руками вгору і вниз. Повторити 4-5 разів у середньому темпі.

3. *«Маленька ялинка» - присідання, з рухами прямих рук вперед.*

В.п. - стійка ноги на ширині ступні, руки опущені вниз. 1-2 – присісти, руки вперед, показати, яка «маленька ялинка» (видих); 3-4 - підвестися у в.п. (вдих). Присідати на всій ступні. Повторити 4 рази у повільному темпі.

«Дощик пішов і діти побігли додому», біг (35 сек) у повільному темпі. Ходьба (25 сек) з поступовим уповільненням темпу.

Вправи з прапорцями (друга молодша група)

Шикування дітей в колону по одному. Ходьба звичайна чергується з ходьбою на носках, як «мишка» (45 сек.). Біг у середньому темпі (25 сек.), ходьба. Шикування в коло обличчям до середини.

1. *Піднімання рук вгору («піднімаємо прапорці над головою»).*

В.п. - основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз.

1-3 - підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих);

4 - опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитися на них. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. *Нахили тулуба вперед («опустимо прапорці вниз»).*

В.п. - те ж саме.

1-2 - нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін (видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати. Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. *Повороти тулуба («піднімемо прапорці в сторони»).*

В.п. - стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз.

1 - повернути тулуб вправо, руки з прапорцями в сторони (вдих); 2 - повернутися у в.п., руки опустити вниз (видих);

3-4 - те саме в ліву сторону. При поворотах п'ятки з підлоги не піднімати. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

4. *Стрибки на обох ногах («пострибаємо з прапорцями»).*

В.п. - зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів. Біг у середньому темпі (25 сек.), прапорці тримати у правій руці. Ходьба (30 сек.) у повільному темпі, підняти руки з прапорцями в сторони та опустити вниз

(6-8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з великим м'ячем (середня група)

Шиккування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба із зміною темпу (40 сек.). Ходьба з високим підніманням стегна, як «конячка» (25 сек.). Біг у середньому темпі (30 сек.), ходьба. Шиккування в кілька колон із заведенням ланок.

1. Піднімання м'яча вгору, за голову.

В.п. - основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз.

1-2 - підняти м'яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих); 3-4 - опустити м'яч у в.п. (видих). Піднімаючи м'яч вгору, прогнутися упоперек. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба в сторони.

В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч на голові, підтримується руками.

1- нахилити тулуб вправо

(видих); 2- повернутися у в.п.

(вдих);

3-4 - те саме вліво. Під час нахилу, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В.п. - стійка на колінах, м'яч біля грудей. 1-2 - нахилити тулуб вперед, сісти

на п'ятки, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих);

3-4 - випрямитися у в.п. (вдих). Під час нахилу руки прямі.

Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В.п. — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу.

1- повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед

(вдих); 2- повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме вліво. Руки прямі, п'ятки з підлоги не піднімати.

Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

5. *Стрибки на обох ногах (пострибаємо, як м'ячик).*

В.п. - зімкнута стійка, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах.

Повторити 16 разів.

Біг у середньому темпі (30 сек.). Ходьба (35 сек.) у повільному темпі з підніманням рук в сторони (8 разів). Звичайна ходьба.

Вправи з обручем (старша група)

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як

«спортсмени» (30 сек.). Ходьба (35 сек.) на зовнішньому та внутрішньому боці ступні (руки на поясі). Біг (35 сек.) у середньому темпі, ходьба.

Перешикування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. *Піднімання обруча вгору.*

В.п. — основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні.

1- підняти обруч вгору над головою (вдих);

2- опустити обруч за спину, згинаючи руки

(видих); 3- підняти обруч вгору (вдих);

4— опустити обруч у в.ц. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього. Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. *Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон.

1- нахилити тулуб вперед, покласти обруч на підлогу

(видих); 2- випрямитися (вдих);

3- нахилити тулуб вперед-зниз, взяти обруч (видих):

4- випрямитися у в.п. (вдих). Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. *Повороти тулуба.*

В.п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми.

1- повернути тулуб вправо, поставити обруч на підлогу праворуч

(видих); 2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. *Піднімання ніг вгору.*

В.п. - лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей. 1-2 - підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдих); 3-4 - опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8-10 разів у повільному темпі.

5. *Нахили тулуба в сторони.*

В.п. - стійка ноги нарізно, обруч над плечима горизонтально до підлоги. 1 - підняти обруч вгору над головою (вдих);

2 - нахилити тулуб вліво (видих);

3 - випрямити тулуб, обруч над головою

(вдих); 4 - повернутися у в.п. (видих);

5-8 - те саме вправо. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

6. *Стрибки.*

В.п. - основна стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля носків ніг. 1- стрибок у середину обруча поштовхом обох ніг;

2- стрибок назад з обруча. Стрибати м'яко на носках, дихати рівномірно. Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі (1 хв. 30 сек.). Ходьба (40 сек.) у повільному темпі з рухами рук: під крок правої ноги - руки в сторони, лівої - руки на пояс (8-10 разів). Звичайна ходьба.

Вправи зі скакалкою (підготовча до школи група)

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба в середньому темпі (30 сек.). Ходьба (40 сек.) на носках (руки на поясі) та п'ятках (руки за голову). Біг (45 сек.) у середньому темпі, ходьба. Перешиккування в 3-4 колони (через центр поворотом направо або наліво).

1. *Піднімання рук вгору.*

В.п. - основна стійка, скакалку, складену вдвоє, тримати за кінці внизу.

1 — підняти руки вгору, праву ногу відставити назад на носок

(вдих); 2- повернутися у в.п. (видих);

3-4 - те саме з лівої ноги. Руки вгору, прогнутися впоперек.

Повторити 10 разів у середньому темпі.

2. *Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка - внизу за спиною.

1- - нахилити тулуб вперед-вниз, натягуючи скакалку, відвести руки назад (видих);

2- - випрямитися у в.п. (вдих). Нахили виконувати енергійно, ноги в колінах не згинати. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

3. *Повороти тулуба.*

В.п. - стійка ноги нарізно, скакалку, складену вдвоє, тримати за спиною на плечах за її кінці.

1 - повернути тулуб ліворуч, натягуючи скакалку, ліву руку відвести в сторону, права зігнута (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в праву сторону. При поворотах ступні з підлоги не піднімати. Повторити 10 разів у середньому темпі.

4. *Згинання та розгинання ніг.*

В.п. - лежачи на спині, скакалка складена вдвоє, руки вперед. 1-2 - зігнути ноги вперед, перенести їх поміж рук, підвести скакалку під коліна (видих);

3-4 - опустити ноги у в.п. (вдих). Згинаючи ноги носки відтягнути.

Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

5. *Повороти тулуба.*

В.п. - сидячи на підлозі, ноги нарізно (якнайширше), руки в сторони, скакалка на плечах за головою.

1- повернути тулуб вправо

(видих); 2- повернутися у в.п.

(вдих);

3-4 - те саме в ліву сторону. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

6. *Нахили тулуба в сторони.*

В.п. - стійка ноги нарізно на скакалці, руки внизу.

- 1- нахилити тулуб вліво, правою рукою натягнути скакалку (видих);
- 2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме вправо. Нахили виконувати в одній площині. Повторити 10-12 разів у середньому темпі.

7. *Стрибки через скакалку.*

В.п. - основна стійка, скакалка за спиною. Стрибки поштовхом обох ніг через скакалку, що обертається. Стрибати м'яко на носках. Повторити 22-24 рази.

Біг у повільному темпі (2 хв. 30 сек.). Ходьба (50 сек.) у повільному темпі із плесканнями в долоні над головою під крок лівої ноги (10-12 разів). Ходьба в середньому темпі.

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°C, а старших — +14...+16°C. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм дитини.

2. Фізкультурні хвилинки

Дітям дошкільного віку важко провести ціле заняття не рухаючись, тривалий час концентрувати свою увагу на якомусь одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу. Наукові дослідження (М. В. Антропова, Г. П. Лєскова, Н. А. Ноткіна та ін.) свідчать про те, що статичне навантаження є найважчим для дитини.

Тривале сидіння в одній позі і розумове напруження дошкільнят під час занять (за винятком занять з фізичної культури та музичних) призводять до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення току крові та кровопостачання мозку. Стомившись, деякі діти сутулять спину, лягають грудьми на край стола, нахиляють тулуб вліво або вправо. Все це негативно впливає на поставу дошкільнят.

Основні ознаки стомлення дітей, як встановлено у дослідженнях Н. М. Аксаріної, такі: порушення нещодавно сформованих вмінь; порушення координації дрібних рухів, уповільнення їх, тривалі відволікання; примітивне маніпулювання (перекладання предметів, що знаходяться на столі; постукування по столу та ін.), підвищена роздратованість, позіхання. Ці ознаки поведінки багатьох дошкільнят є сигналом для вихователя про те, що вони втомилися. Така реакція організму при даному розумовому напруженні може змінюватися процесом гальмування, для якого характерна млявість, діти потягуються, лягають грудьми на стіл та ін.

Наукові дослідження (М. В. Антропова, Н. Т. Теленчі та ін.) свідчать про те, що перші ознаки стомлення виявляються у дітей середньої групи на 7-9 хв, старшої - на 10-12 хв, підготовчої до школи групи – на 12-14 хв.

Відомий російський фізіолог І. М. Сеченов розробив вчення про активний відпочинок і довів, що працездатність людини поновлюється швидше, якщо процес збудження на якийсь час переключатиметься на інші

центри кори головного мозку. Отже, короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді невеликих комплексів гімнастичних вправ дає можливість зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят для успішного продовження навчальної роботи в другу половину заняття.

Фізкультурна хвилинка проводиться в середній групі щодня під час занять з конструювання, малювання, ліплення, розвитку мови, математики та ін. До комплексів фізкультурних хвилинوک входить 3-4 вправи, кожна з яких повторюється по 4-6 раз. Темп виконання вправ середній або повільний. Загальна тривалість – одна-дві хвилини.

Добираючи вправи для фізкультурної хвилинки, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дошкільників, бути їм відомими і охоплювати в основному великі м'язові групи; за характером вправи повинні бути типу потягування і розслаблення м'язів, щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи. Рухи фізкультурної хвилинки за своїм характером повинні бути протилежними положенню тулуба, ніг, голови, рухів рук дітей під час занять. Наприклад, якщо в процесі малорухомих занять в них втомились м'язи ніг, спини, шиї, то під час фізкультурної хвилинки доцільно давати вправи з випрямленням ніг та тулуба, розведенням плечей (рук у сторони), підніманням голови; напруженням м'язів кисті і їх розслабленням.

Ці вправи виконуються з різних вихідних положень: сидячи за столом, стоячи за столом, стоячи біля стола. До комплексів треба вводити вправи, які вивчалися на заняттях з фізичної культури. Це зекономить час, який довелося б витратити для пояснення того чи іншого вихідного положення і виконання вправи.

Основна спрямованість комплексів фізкультурних хвилинوک така:

- 1) вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта та підвищують

- тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- 2) вправи в нахилах і поворотах тулуба;
 - 3) вправи для м'язів ніг (відведення ніг, присідання, стрибки).

Остання вправа повинна бути спрямована на зниження фізіологічного навантаження відносно попередніх вправ (повільне піднімання рук вгору та опускання вниз у поєднанні з глибоким вдихом та повним видихом).

Вправи слід погоджувати з характером занять. Так, на заняттях з ліплення та малювання від одноманітних динамічних напружень у дітей стомлюються м'язи рук. Крім того, вони досить часто перебувають у зігнутому положенні. Саме тому під час фізкультурних хвилин на цих заняттях використовуються вправи на інтенсивне потягування, випрямлення та вигинання хребта, на розпрявлення грудної клітки, які виконуються з одночасними рухами рук (вгору, в сторони та ін.) і подальшим опусканням їх у вихідне положення. Ці вправи також запобігають викривленню хребта.

На заняттях з розвитку мови та математики діти майже не рухаються. У даному випадку доцільне введення інтенсивних рухів з широкою амплітудою, а також енергійних рухів кистей (обертальні рухи, стискування пальців та ін.), які підвищують тонус кори головного мозку в цілому.

У комплекси фізкультурних хвилин слід вводити вправи для ніг, особливо коли діти виконують комплекс у положенні стоячи за столом або біля столу. Такі вправи стимулюють кровообіг у нижніх кінцівках, у ділянках таза і живота дитини.

Іноді фізкультурна хвилинка поєднується із змістом заняття. Наприклад, під час заняття з математики дітям показують картку з цифрою 6 і пропонують поплескати у долоні або виконати присідання на один раз більше або вихователь показує 5-6 олівців і промовляє: «скільки олівців у нас, нахилились стільки раз» і та ін.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилин змінюються через два-

три тижні, причому змінювати можна не весь комплекс, а тільки окремі вправи, вихідні положення, амплітуду рухів. Все це створює враження новизни вправ, і діти виконують їх з неослабним інтересом.

Перед проведенням фізкультурної хвилинки вихователь пропонує дітям приготуватися до виконання вправ. Пропонувати вправи слід спокійним тоном, щоб не викликати зайвого збудження і не відвертати увагу дітей від навчального процесу. Вихователь показує рухи, а потім пропонує дітям виконати їх. Якщо вправи знайомі дошкільнятам (вони виконували їх кілька разів на попередніх заняттях), не варто їм показувати, а досить лише сказати: «Виконуємо першу вправу», «Виконуємо другу вправу» і т.д.

Під час проведення фізкультурної хвилинки вихователь стежить за тим, як діти виконують вправи, і робить потрібні зауваження. Особливу увагу слід приділяти диханню. Важливо, щоб діти дихали глибоко (через ніс, а видихали ротом), поєднуючи дихання з рухами. Якщо у вправах немає чітко обумовлених фаз вдиху та видиху, дихати треба рівномірно в довільному темпі.

Комплекси вправ для фізкультурних хвилин

Комплекс 1 (сидячи за столом)

1. Піднімання рук вгору.

В.п. - сидячи за столом, руки вперед на столі. 1-2 руки вгору - в сторони, потягнутися (вдих); 3-4 - опустити руки у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. Повороти тулуба.

В.п. - сидячи за столом, руки за голову.

1- повернути тулуб праворуч, руки в сторони

(вдих); 2- повернутися у в.п. (видих);

3—4 - те саме вліво. Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. Згинання та розгинання рук.

В.п. - сидячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулаки.

1- руки вперед, пальці розчепірити (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. *Піднімання рук в сторони.*

В.п. - сидячи за столом упівоберта, кисті рук біля грудей.

1 - руки в сторони (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

Комплекс 2 (стоячи за столом)

1. *Піднімання рук вгору.*

В.п. - стоячи за столом, руки за голову, лікті

вперед. 1прогинаючись назад, лікті відвести назад (вдих);

2повернутися у в.п. (видих). Повторити 4-6 раз у повільному темпі.

2. *Нахили тулуба вперед.*

В.п. - стоячи за столом, руки на

пояс. 1- нахилити тулуб вперед (видих);

2- випрямитися у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

3. *Присідання.*

В.п. - стоячи за столом, руки за

спиною. 1- сісти на стілець (видих);

2- встати у в.п. (вдих). Повторити 4-6 раз у середньому темпі.

4. *Повороти тулуба.*

В.п. — стоячи за столом, руки до плечей, пальці стиснуті в кулак.

1- повернути тулуб праворуч, руки вгору, пальці розчепірити (вдих);

2 - повернутися у в.п. (видих); 3-4 – те саме ліворуч. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

Комплекс 3 (стоячи біля столу).

1. *Виростемо великими* (діти піднімають руки вгору, показуючи, якими

вони виростуть).

2. *Яблук нарвемо* (імітують зривання яблук лівою і правою рукою). Ми їх складемо (присідають, імітують складання яблук).

3. *Які кошки великі* (розводять руки в сторони, показуючи розміри кошків). Повторити 4-6 разів.

3. Фізкультурні паузи

До системи оздоровчо-профілактичних заходів входить обов'язкове проведення фізкультурної паузи (динамічної перерви) між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, математика) або ручна праця (малювання, ліплення, аплікація та ін.). Винятком є той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика.

Діти дошкільного віку потребують частішої зміни діяльності. Виданий педагог К. Д. Ушинський підкреслював, що дитина вимагає діяльності безперестанку і стомлюється не внаслідок діяльності, а внаслідок її одноманітності та однобічності. Тому фізкультурні паузи є ефективним засобом підвищення працездатності і зниження втоми у дітей протягом навчального процесу.

Зміст фізкультурних пауз становлять ігри середньої рухливості («Совонька», «Зроби фігуру», «Знайди прапорець» та ін.) або хороводні («Коровай», «Каруселі», «Мак»), танцювальні рухи під музику (платівка, магнітофонний запис), комплекс вправ ритмічної гімнастики або загальнорозвиваючих вправ (5-6), які вже знайомі дітям.

У теплу погоду фізкультурні паузи проводяться переважно на свіжому повітрі. До них входять вправи у прокачуванні, киданні та ловленні м'яча одне одному, вправи з малим м'ячем (школа м'яча), ходьба по колоді, стрибки в глибину, через скакалку та ін. Для цього слід виносити на майданчик великі та малі м'ячі, скакалки, обручі та інший інвентар.

У старших групах спосіб проведення фізкультурних пауз може мати

комбінований характер і складатися із комплексу загальнорозвиваючих вправ та рухливих ігор, які вже знайомі дітям. Спочатку виконується 5-6 вправ, а потім проводиться рухлива гра (одне-два повторення).

Фізкультурна пауза повинна закінчуватися за 2-3 хв. до початку наступного заняття, щоб діти змогли заспокоїтися і своєчасно підготуватися до заняття. Тривалість її 6—10 хвилин.

Контрольні питання

1. Які функції фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня у дошкільному закладі?
2. Яких організаційних та методичних умов необхідно дотримуватися для забезпечення ефективності ранкової гімнастики?
3. Обґрунтуйте комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей першої молодшої, другої молодшої, середньої, старшої та підготовчої до школи груп.
4. У чому користь гімнастики для дітей після денного сну?
5. Які завдання ви будете ставити під час виконання фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз?
6. Які засоби використовуються під час проведення фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз?