

Лекція № 8
Фізкультурно-оздоровчі
заходи в режимі дня



ПЛАН

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



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

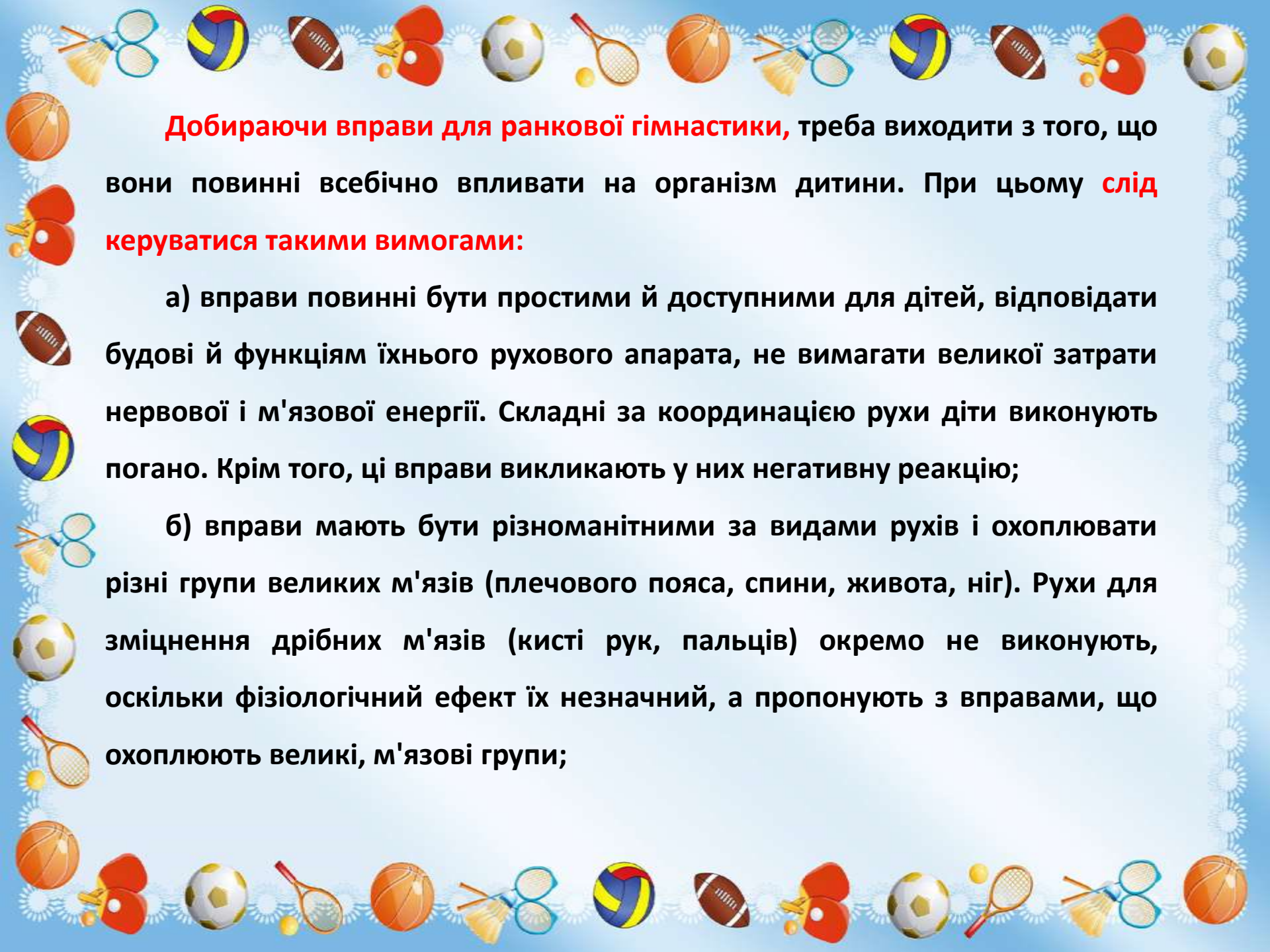
Значення ранкової гімнастики. Однією із основних форм організації фізичного виховання дітей дошкільного віку є ранкова гімнастика, яку в дитячих садках проводять щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну.

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.



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 $+30-32^{\circ}\text{C}$ до $+20-22^{\circ}\text{C}$, буде загартовувати дитячий організм і мати велике гігієнічне значення.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow tennis ball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white badminton shuttlecock, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

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

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.

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. З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру.



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 шикування дітей в колону по одному. Під час шикування вихователь оглядає одяг і взуття дітей, а в молодших групах допомагає малюкам стати один за одним.



Послідовність проведення ранкової гімнастики

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 шикунням, 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. 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 тричотири. 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 дотримуватись 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. 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.

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.



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 посильні 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.

носках і т.д.



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 (с. 266 –підручник).



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.

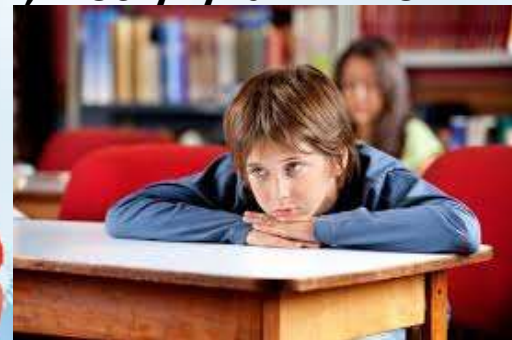


2. Фізкультурні хвилинки

Дітям дошкільного віку важко провести ціле заняття не рухаючись, тривалий час концентрувати свою увагу на якомусь одному завданні або слухати пояснення навчального матеріалу.

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: 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.






*Наукові дослідження (М. В. Антропової,
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, короточасна 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 хвилинок така:

- вправи типу потягування, які сприяють випрямленню хребта;
- підвищують тонус м'язів-розгиначів тулуба;
- вправи в нахилах і поворотах тулуба;
- 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

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 розпрямлення 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

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*



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 частої зміни діяльності. Виданий педагог К. Д. Ушинський підкреслював, що дитина вимагає діяльності безперестанку і стомлюється не внаслідок діяльності, а внаслідок її одноманітності та односторонності. 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 группах

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.

