##  Методичні рекомендації щодо проведення ранкової гімнастики 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.

Фізкультурно-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 рядах 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. 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.

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 загальнорозвиваючих 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.

Загальнорозвиваючі 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.

## ПРИКЛАДИ

 **старша група**

 **вересень**

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**I.** Ходьба звичайна, ходьба на носках, пятах, ходьба звичайна, ходьба з плесканням в долоні, бiг високо піднімая коліна,ходьба звичайна, ходьба з присіданням, ходьба звичайна, ходьба парами.

**II.** Загальнорозвиваючi вправи без предметів у парах.

***«Моя родина»***

**1 тиждень**

1. «Зустріч з другом»

В.п. – о.с.,

1–підняти праву руку вперед потиснути одне одному руку

 2 - В.п.

 3-4 Те саме лівою рукою 8-10 разів

2. «Привітаємося веселіше»

В.п. - стоячи спиною одне до одного, ноги на ширині плечей

1 – 2 - нахилитися вперед-вниз, праву руку між ноги, намагаючись торкнутися руки партнера

 3 – 4 в.п., 5-8 те саме лівою рукою 8-10 разів

3.«Усмішкою з матусею поділись»

В.п. - те саме, руки на поясі

1– поворот тулуба ліворуч-назад, усміхнися товаришеві

2 – в.п.

3 - 4 – те саме праворуч 8-10 разів

 4. «Люблячі батьки»

В.п.– о.с,обличчям одне до одного

1– 2 обійняти себе руками за плечі, усміхнутися

3-4 – в.п. 8-10 разів

5.«Покличемо малюка»

В.п.- те саме

1- присісти, руки витягнути назустріч одне одному

2- в.п. 8-10 разів

 6.«Радіємо, бо мама купила квитки в цирк»

В.п. – о.с, довільні стрибки в парах 16-20 стрибків

 7.Вправа для очей

 Швидко моргати очима протягом 10-15 сек з інтервалом 7-10 сек 3-4 рази

**III.** Ходьба, ходьба на відновлення дихання, ортопедична стійка (до 1 хв.), ходьба

**2 тиждень Ускладнення:**

 4. «Люблячі батьки»

В.п.– о.с, обличчям одне до одного

1 - плеснути вдолоні товариша двома руками, усміхнутися

2 – плеснути правою рукою, 3 – плеснути лівою рукою

4 –в.п. 8-10 разів

 6.«Радіємо, бо мама купила квитки в цирк»

 В.п. – о.с, довільні стрибки в парах, кружляючи навколо себе 16-20 стрибків

 **старша група**

 **вересень**

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**I.** Ходьба звичайна, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба звичайна, крок лівою ногою – руки в сторони, правою ногою - на пояс,біг,ходьба звичайна, ходьба з присіданням, ходьба звичайна, перешикування трійками.

**II.** Загальнорозвиваючi вправи зі стрічками.

***«Весело нам у садочку»***

**3тиждень**

1. Піднімання рук уперед із підставлянням ноги назад

В.п. – о.с., руки зі стрічками опущені

1–підняти руки вперед, праву ногу відставити назад на носок

 2 - в.п.

 3-4 - те саме лівою ногою 8-10 разів

2. Нахили тулуба вперед

В.п. - те саме

1 – нахилит тулуб уперед, одночасно руки назад

 2 - в.п. 8-10 разів 3.Повороти тулуба

В.п. - ноги нарізно, руки на поясі

1– поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону

2 – в.п.

3 - 4 – те саме праворуч 8-10 разів

 4. Випад ноги вперед

В.п.– о.с, руки зі стрічками опущені

1– випад правої ноги вперед

2-3– пружинячи правою ногою 4 – в.п. 8-10 разів

5.Присідання

В.п.- те саме

1- присісти, руки зі стрічками вперед

 2 - в.п. 8-10 разів

 6.Стрибки, махаючи стрічками почергово вгору-вниз

В.п. – о.с, стрибки на двух ногах 16-20 стрибків

 7.Вправа на дихання - «Каша кипить» 3-4 рази

 **III.** Ходьба, легкий біг, ортопедична стійка (до 1 хв.), ходьба

**4 тиждень Ускладнення:**

3.Повороти тулуба

В.п. - ноги нарізно, руки на поясі

1– поворот тулуба ліворуч, руки вгору

2 – в.п.

3 - 4 – те саме праворуч 8-10 разів

5.Присідання

В.п.- те саме

1- присісти, руки зі стрічками вгору

2- в.п. 8-10 разів

  **молодша група**

 **листопад**

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

1. Ходьба звичайна, ходьба на носках, звичайна ходьба, ходьба парами, не тримаючись за руки, із зупинками; легкий біг із зупинками, звичайна ходьба.

11.Загальнорозвиваючі вправи з прапорцями.

***«Яскраві прапорці»***

**3 тиждень**

1. «Заховай і покажи» - піднімання рук з прапорцями вгору й опускання вниз.

 В. п. - ноги на ширині плечей, руки з прапорцями внизу.

 1-2 - підняти руки з прапорцями через сторону вгору (вдих).

 3-4 - опустити руки з прапорцями вниз за спину (сховати прапорці) 4-6 разів

1. «Повернись» - повороти тулуба.

 В. п. - ноги на ширині плечей, руки з прапорцями опущені вниз.

 1- повернути тулуб праворуч, підняти прапорці в сторони (вдих).

 2 - повернутись у В. п. (вдих).

 3-4 - ті самі рухи в лівий бік. 4-6 разів

1. «Нахились» - нахили тулуба вперед.

 В.п. –о. с.

 1-2 – нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін

* 1. – випрямитись у в.п. 4-6 разів

4. Присідання.

 В. п. - ноги на ширині плечей, руки з прапорцями внизу.

 1-3 - присісти навпочіпки, постукати тричі паличками прапорців по підлозі біля ніг.

 4- повернутись у в. п. 4-5 разів

111. Ходьба по колу, піднявши руки з прапорцями вгору, як на святі.

 Ходьба ортопедична стійка (до 1 хв.), ходьба звичайна.

**4 тиждень Ускладнення**

 1. « Пініміть руки з прапорцями, усміхніться» В.п. – о.с,, руки внизу 1 - Підняти руки через сторони вгору, піднімаючись на носочки 2 - вернутись у в.п. 4-6 разів

 4. «Весело дітям з прапорцями» - стрибки.

 В.п. – о.с., руки з прапорцями перед грудьми

 Підскоки на місці, чергуючи з ходьбою 12 стрибків

 **молодша група**

 **листопад**

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**I.**Ходьба один за одним, на носочках зі зміною темпу, ходьба звичайна, високо піднімаючи коліна, звичайна ходьба, легкий біг на носочках, звичайна ходьба, шикування у коло.

**II**.Загальнорозвиваючі вправи з листочками.

***«Осінні листочки»***

**1 тиждень**

 1. «Листочки падають з дерев».

 В. п. - о. с.

 1-2 - підняти руки з листочками вгору (вдих).

* 1. - опустити руки з листочками 4-6 разів

 2. «Вітер хитає дерево, шурхотять листочки» - нахили в сторони.

 В. п. — ноги на ширині плечей, руки з листочками в сторони

 1-2 – нахилитися праворуч

 3-4 - нахилитися ліворуч 4-6 разів

 3. «Листочки кружляють у повітрі» - повороти вправо - вліво

 В.п. – — ноги на ширині плечей, руки з листочками вгорі

 1-2 – повернутись праворуч, руки вправо опустити

 3-4 - повернутись ліворуч, руки вліво опустити 4-6 разів

 ‘

 4. «Вітер зірвав з дерева листочки і вони застеляють землю» - присідання.

 В. п. - о. с.

 1-3 - розвести руки в сторони, покрутитися ліворуч, присісти. 4 - в. п

 5-7 - те саме праворуч. 8 - в.п. 4 рази

**III**. Ходьба, вправа на відновлення дихання “Вітерець” 4-5 разів Ходьба ортопедична стійка (до 1 хв.), ходьба звичайна.

**2 тиждень Ускладнення**

2. «Вітер хитає дерево, шурхотять листочки»- нахили тулуба вперед, в сторону.

В.п. – ноги нарізно, руки опущені.

1-2- нахилити тулуб вперед ліворуч, руки підняти вперед ліворуч

3-4 - те саме праворуч 4-6 разів

4. «Весело діткам з листочками» - стрибки

В.п. – о.с. руки внизу

 Стрибки на місці на обох ногах зі змахами рук з листочками вгору–вниз 12стрибків

 **середня група**

 **січень**

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**1.**Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, ходьба зі зміною ведучого, ходьба між предметами (намети), ходьба з широким і дрібним кроком (лижники), біг із присіданням, ходьба звичайна.

**11.**Загальнорозвиваючi вправи на лаві.

***«Зимові розваги »***

**1 тиждень**

 1 " Привітаємо зиму".

 В.п. – сидячи на лаві одне за одним, руки опущені.

 1-3 – підняти руки до плечей, вгору, до плечей

 4 – в.п. .6-8 разів

 2.«Ухилися від сніжки».

 В.п. – сидячи на лаві ноги витягнуті вперед, руки на колінах

 1 – нахилитися вперед, дотягнутися до носків

 2 - в.п 6-8 разів

 3.«Заховайся за ялинкою»

 В.п. – сидячи на лаві одне за одним, руки опущені

 1 – підняти руки за голову

 2 – нахилити тулуб вправо

 3 – нахилити тулуб вліво

 4 в.п. 6-8 разів

 4.«Потяг із санчат».

 В.п. – сидячи на лаві одне за одним, руки лежать на плечах сусіда

 1 – повернутися ліворуч, відвести ліву руку назад і подивитися на неї

 2 – в.п.

 3-4 – те саме праворуч 6-8 разів

 5. «Лижники»

 В.п - сидячи на лаві ноги витягнуті вперед, руки на колінах

 1-2 - підтягнути ноги, зігнувши їх у колінах до грудей і обхопити руками

 3-4 – в.п. 6-8 разів

6. «Морозу не боїмося»

 В.п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі

 стрибки навколо лави 10 разів чергуючи з ходьбою 2 рази

 7. «Вправа на дихання»

Ритмічне дихання «здмухнемо сніжинку» 4 рази.

**111.**Ходьба, ходьба на відновлення дихання, ортопедична стійка (до 1 хв.), ходьба

**2 тиждень Ускладнення:**

 2.«Ухилися від сніжки».

 В.п. – сидячи на лаві ноги витягнуті вперед, руки на колінах

 1 – нахилитися вправо і потягнути праву руку вправо

 2 - в.п 6-8 разів

 3-4 те саме вліво

6. «Морозу не боїмося»

 В.п. – стоячи, ноги разом, руки на поясі

 1-3- кроки вперед навколо лави

 4- стрибок вгору 10 разів

 **середня група**

 **січень**

**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**1.**Ходьба звичайна чергується з різними видами ходьби, ходьба зі зміною ведучого, ходьба на носках, п’ятах, ходьба з різним положенням рук – в сторони, за головою, на поясі, біг в колоні «змійкою», ходьба звичайна.

**11.**Загальнорозвиваючi вправи з сніжинками.

***«Сніжинки »***

**3 тиждень**

 1 «Почергове піднімання рук».

 В.п. – о.с., руки з сніжинками опущені.

 1- «пружинка», праву руку вперед, підняти вгору

 2 - - «пружинка», ліву руку вперед, підняти вгору, праву опустити вниз

 3-4 те саме 6-8 разів

 2.«Повороти тулуба в сторону».

 В.п. – о.с.

 1 – поворот ліворуч, дві руки вперед

 2 – плавно піднімаємо руки в гору

 3 – поворот праворуч, руки вперед

 4- в.п 6-8 разів

 3.«Нахили тулуба вперед»

 В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені

 1 – нахилитися вперед, голова прямо, руки в сторони

 2 – в.п 6-8 разів

 4.«Відставляння ноги на носок назад».

 В.п. – о.с.

 1 – праву ногу відставити на носочок назад, руки вгору

 2 – в.п.

 3-4 – те саме лівою ногою 6-8 разів

 5. «Присідання»

 В.п - о.с

 1- - присісти, сніжинки покласти на підлогу

 2 – в.п. 6-8 разів

6. «Стрибки»

 В.п. – о.с., сніжинки в зігнутих руках перед грудьми

 стрибки вправо – вліво 8 разів чергуючи з ходьбою 2 рази

 7. «Вправа на дихання»

Ритмічне дихання «здмухнемо сніжинку» 4 рази.

**111.**Ходьба, ходьба на відновлення дихання, ортопедична стійка (до 1 хв.), ходьба

**4 тиждень Ускладнення:**

 3.«Нахили тулуба вперед»

 В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки зі сніжинками біля плечейі

 1 – нахилитися вперед, голова прямо, руки в сторони

 2 – в.п 6-8 разів

6. «Стрибки»

 В.п. – о.с., сніжинки в зігнутих руках перед грудьми

 1-4 стрибка на лівій нозі

 5-8 стрибки на правій нозі 2 рази