**Консультація для вихователів**

**«Методика проведення ранкової гімнастики**

**в дошкільних навчальних закладах»**

Введення

1. Значення ранкової гімнастики, її завдання

2. Структура та зміст ранкової гімнастики

2.1 Підбір вправ, складання комплексів

2.2 Варіанти проведення ранкової гімнастики

2.3 Умови проведення ранкової гімнастики

3. Методика проведення ранкової гімнастики з дітьми різних вікових груп

3.1 Ранкова [гімнастика](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) з дітьми третього року [життя](http://ua-referat.com/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F)

3.2 Ранкова гімнастика з дітьми четвертого року життя

3.3 Ранкова гімнастика з дітьми п'ятого року життя

3.4 Ранкова гімнастика з дітьми шостого року життя

3.5 Особливості методики проведення ранкової гімнастики на повітрі і в змішаній за віком групі

3.6 Підготовка вихователя. Оцінка вихователем ранкової гімнастики

4. Використання музичного супроводу при проведенні ранкової гімнастики

Висновок

Список використаних джерел

Програми

**ВСТУП**

Сукупність різноманітних форм фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах створює певний руховий режим, необхідний для повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей.

Однією з таких форм є фізкультурно-оздоровчі заходи, що включають ранкову гімнастику, [фізкультурні](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) хвилинки і загартовуючі процедури.

Щоденне проведення ранкової гімнастики в певний час, правильно підібрані комплекси фізичних вправ, розгальмовують нервову систему дітей після сну, активізують діяльність всіх внутрішніх органів і систем, підвищують [фізіологічні](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) [процеси](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) обміну, збільшують збудливість кори головного мозку, а також реактивність всієї центральної нервової системи. Потік імпульсів, що йдуть в [головний мозок](http://ua-referat.com/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%BA) від усіх рецепторів - зорового, слухового, опорно-рухового, шкірного, підвищують життєдіяльність організму в цілому.

Регулярне проведення фізичних вправ на свіжому повітрі сприяє загартовуванню дитячого організму, виробляє   до різних несприятливих дій навколишнього середовища. Введення в комплекси вправ коригуючого [характеру](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) сприяють формуванню зводу стопи і правильної постави. Таким чином, ранкова гімнастика є багатостороннім фізкультурно-оздоровчим [процесом](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81), систематично оздоровлюючим дитячий організм.

Крім оздоровчого значення, ранкова гімнастика має і велике виховне значення. Систематичне її проведення виховує у дітей звичку щодня робити фізичні вправи, привчає організовано розпочинати свій трудовий день, узгоджено діяти в [колективі](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2), бути цілеспрямованим, уважним, витриманим, а також викликає позитивні [емоції](http://ua-referat.com/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97) і радісні [відчуття](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F).

Крім [того](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BE%D0%B3%D0%BE), щоденне виконання певних комплексів фізичних вправ сприяє вдосконаленню рухових [здібностей](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96) у дітей, розвиває фізичні якості (силу, спритність, гнучкість), покращує роботу координаційних [механізмів](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%96), сприяє набуттю знань в галузі фізичної культури.

**1.** **Значення ранкової гімнастики, її завдання**

Ранкова гімнастика є цінним засобом оздоровлення і виховання дітей. У дітей, які систематично займаються ранковою [гімнастикою](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0),  пропадає сонливий стан, з'являється відчуття бадьорості, настає емоційний підйом, підвищується працездатність.  Таким чином, перед ранковою гімнастикою стоять абсолютно особливі завдання, а [саме](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B5): «розбудити» організм дитини, налаштувати його на дієвий лад, різнобічно, але помірно впливати на м'язову систему, активізувати діяльність серцевої, дихальної та інших функцій організму, стимулювати роботу внутрішніх органів і органів почуттів, сприяти формуванню правильної постави, гарною ходи, попереджати виникнення плоскостопості. [1, 3]

Ранкова гімнастика цінна й тим, що в дітей виробляється звичка і потреба кожен день вранці проробляти фізичні вправи. Ця корисна звичка зберігається у людини на все життя.

Ранкова гімнастика дозволяє організовано розпочати день у дитячому садку, сприяє чіткому виконанню режиму дня.

У дошкільних закладах з денним перебуванням дітей ранкова гімнастика по режиму дня проводиться до сніданку після вже досить активної, різноманітної діяльності дітей.У даних умовах гімнастика переслідує ще й цілі організації дитячого [колективу](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2), перемикання уваги дітей від вільних, індивідуальних ігор та занять до спільних видів діяльності.

Внаслідок одночасної спільної помірної рухової діяльності діти, які встигли вже побігати, пострибати, заспокоюються, а малоактивні - активізуються. Все це створює  бадьорий настрій у всіх дітей, готує їх до подальших занять. Таким чином, виховне значення ранкової гімнастики при проведенні її не відразу після сну, а через деякий час, розширюється. Вона стає невід'ємним організуючим моментом у режимі дня, привчає дітей до певної дисципліни, порядку.

У той же час зберігається величезна оздоровче значення ранкової гімнастики. Щоденне заняття фізичними вправами сприятливо впливає на фізичний [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) і [функціональний](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC) стан організму дитини. Зміст гімнастики складають вправи для різноманітних груп м'язів (плечового пояса, тулуба, ніг та ін.) Систематичне повторення їх зміцнює руховий апарат дитини. Широко включаються вправи для профілактики [порушення постави](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8) та попередження плоскостопості. Біг і стрибки ще більше посилюють [дихання](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) і кровообіг, серцеву діяльність та інші фізіологічні функції.Все це сприяє нормальній життєдіяльності організму, підвищення його працездатності. [5].

**2 Структура та зміст ранкової гімнастики**

Будь-який захід, в тому числі і ранкова гімнастика, починається з розминки і закінчується відновлювальними вправами. Оскільки ранкова гімнастика не тривала (5 - 12 хвилин) і фізичні навантаження в ній не великі, це вимога дотримується як загальний принцип.

З весни і до пізньої осені ранкову гімнастику проводять на відкритому повітрі на майданчику, а в дощову погоду - на терасі. Для [загартовування](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) дітей старшого віку в теплу погоду займаються в спортивних костюмах (трусики, майка, тапочки), в прохолодну - у светрах, легких куртках, які не обмежувують рухів. Діти молодшого віку займаються гімнастикою у повсякденному одязі.

У зимовий час для проведення ранкової гімнастики використовують фізкультурну залу або групову кімнату, температура повітря якої не повинна перевищувати 16 градусів С. Перед заняттями приміщення добре провітрюють і проводять вологе прибирання.

Ранкову гімнастику умовно поділяють на три частини: вступну, основну і заключну. Кожна частина має свої завдання і зміст. У першій, вступній частині організують увагу дітей, навчають їх узгоджених дій, виробленню правильної постави і готують організм до виконання більш складних вправ. З цією метою включають: побудови (в колону, в шеренгу); стройові вправи (повороти і півоберту наліво, направо, колом); перестроювання з однієї колони в дві, з двох колон у чотири, в коло, кілька кіл, змикання і розмикання приставними кроками в сторону; нетривалу ходьбу, що чергуються з вправами, які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та формування постави (ходьба на носках, з різним положенням рук, ходьба з високим підніманням колін, на п'ятах, перехрестним кроком);[біг](http://ua-referat.com/%D0%91%D1%96%D0%B3) один за одним і врозтіч або в поєднанні зі стрибками. Тривалість вступної частини в середньому триває від 1 до 2 хвилин.

У другій, основній частині, проводяться вправи на зміцнення основних м'язових груп, формування правильної постави. Для вирішення даного завдання виконують загально-розвиваючі вправи в певній [послідовності](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96). Спочатку вправи для зміцнення плечового пояса і рук, які сприяють розширенню грудної клітини, хорошому випрямляння хребта, розвитку дихальних м'язів. Потім вправи для м'язів тулуба. Далі йдуть вправи для розвитку м'язів ніг і зміцнення зводу стопи. Після вправ з великим навантаженням слід повторити першу вправу або аналогічну їй. Кількість повторень кожної вправи залежить від віку дітей та їх фізичної підготовленості.

Після виконання всіх загальнорозвиваючих вправ діти молодшого віку виконують стрибки або біг, що переходять у завершальну ходьбу. Діти старшого віку виконують стрибки у поєднанні з бігом, потім заключну ходьбу з виконанням різних завдань. У заключній частині гімнастики проводиться ходьба або малорухлива гра, щоб відновити пульс і дихання. [9,10]

**2.1 Підбір вправ, складання комплексів**

У зміст ранкової гімнастики вводяться, як правило, вправи, попередньо розучені з дітьми на заняттях, або нескладні вправи, які не потребують тривалого розучування. На ранковій гімнастиці діти вправляються у рухах. Але для того щоб вправи мали на дитину бажаний вплив, важливо домагатися чіткості, точності виконуваних рухів, їх достатньої інтенсивності.

Поєднання фізичних вправ, підібраних в певному порядку, складає так званий комплекс. Один і той же комплекс повторюється протягом двох тижнів. Якщо окремі вправи комплексу не приводять до бажаних результатів, виявляються занадто прості, нецікаві чи наскучили дітям, вони можуть на розсуд вихователя замінюватися іншими однотипними або ускладнюватися за рахунок введення нових вихідних положень. Зміна темпу і збільшення кількості повторень вправ всередині комплексу так само допустимо. Проведення комплексів необхідно чергувати з посібниками і без допомоги. Дітям першої та другої молодших груп дають вправи з прапорцями, брязкальцями, кубиками. У середній групі - з прапорцями, кубиками, стрічками, обручами малого розміру, палицями, круговою мотузкою. Діти старшого віку повинні вміти проробляти вправи з різними посібниками: з обручами, гімнастичними палицями, м'ячами різного розміру, скакалками, кругової мотузкою, стрічками.

Виконання вправ з посібниками підвищує у дітей інтерес до занять, покращує якість їх виконання, привчає володіти предметами, сприяє формуванню правильної постави.

Включення вправ для формування постави дітей та зміцнення стопи обов'язкове. Зазвичай комплекс загальнорозвиваючих вправ для ранкової гімнастики береться з [фізкультурних](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) занять, вправи підбираються з числа рекомендованих програмою і методичними посібниками. Тривалість, [характер](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80), зміст ранкової гімнастики, дозування вправ різні для дітей різних вікових груп.

Таким чином, при підборі загальнорозвиваючих вправ необхідно керуватися наступними вимогами: вправи повинні бути для всіх груп м'язів, з різних вихідних положень, різної інтенсивності, темпу; з різними посібниками, ритмічно-музичним супроводом, в різних побудовах і обов'язково цікавими для дітей. [6].

**2.2 Варіанти проведення ранкової гімнастики**

Використовуються різні форми проведення ранкової гімнастики:

- Традиційна форма з використанням загальнорозвиваючих вправ;

- Обігравання якого-небудь сюжету: «На прогулянці», «Ми на луг ходили», «Горобчики» та ін;

- Ігрового [характеру](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80)(з 3-4 рухливих ігор);

- З використанням елементів ритмічної гімнастики, танцювальних рухів, хороводів;

- Оздоровчий біг (проводиться на ділянці протягом 3-5 хвилин з поступовим збільшенням відстані, інтенсивності, часу);

- З використанням смуги перешкод (можна створювати різні смуги перешкоди з використанням різноманітних модулів);

- З використанням [найпростіших](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B9%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D1%88%D1%96) тренажерів (дитячий еспандер, [гімнастичний](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) ролик і т.д.) і тренажерів складного пристрою («Велосипед», «Гребля», «Бігова доріжка», «Батут» тощо) [4]

**2.3 Умови проведення ранкової гімнастики**

Ранкова гімнастика може проводитися на повітрі (на ділянці дитячого садка, на спортивному майданчику) або в добре провітрюваному приміщенні ([фізкультурному](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), музичному залах, групових кімнатах). Необхідно дотримуватися гігієнічних вимог до одягу, [взуття](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%B7%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F), місця проведення, устаткуванню. Для ритмічного супроводу використовуються бубон, рахунок, хлопки, звукозапис, музичний супровід (піаніно, баян, акордеон).

Так як ранкова гімнастика в дитячому саду розглядається як важливий елемент рухового режиму, засіб для підняття емоційного тонусу дітей, велике також її [організаційне](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) значення. І все-таки не повинно бути гімнастики з примусу. Якщо хтось з дітей не хоче займатися сьогодні, не треба його примушувати, але причину такої поведінки слід зрозуміти.

Використовувати різні форми проведення гімнастики. [3,4]

**3.** **Методика проведення ранкової гімнастики з дітьми різних вікових груп**

Для [здійснення](http://ua-referat.com/%D0%97%D0%B4%D1%96%D0%B9%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) оздоровчих і виховних завдань ранкова гімнастика має проводитися в точно умовлений по режиму час і [відповідати](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) змісту програми. Перша вимога до неї - необхідність забезпечити правильне фізичне, психічне і емоційне навантаження.

**3.1 Ранкова гімнастика з дітьми третього року життя**

Вказівки до організації. Вперше ранкова гімнастика включається в режим дня в першій молодшій групі. Вона проводитися з початку року щодня з усіма вихованцями групи одночасно. Тривалість її до 5 хвилин.

Ранкова гімнастика в даному віці, крім основного завдання, забезпечує організований початок дня у дитячому садку, дає можливість переключити увагу дітей на спільні форми діяльності.

Враховуючи, що багато дітей третього року життя не відразу включаються в організовану вихователем діяльність, відстають у часі при виконанні завдань, вихователю слід дуже тонко й диференційовано підходити до окремих дітей, не наполягати на неодмінну участь кожного в ранковій гімнастиці.

**Зміст.** Зміст гімнастики становить 3-4 загальнорозвиваючих вправи, ходьба, біг і подскоки. Починається гімнастика з короткочасної ходьби, що чергується з повільним бігом протягом 20 - 30 секунд, і склад групи.Найбільш зручною у цьому віці є побудова в коло. На початку року краще застосовувати побудову врозтіч, так як діти ще погано орієнтуються і на організацію у певну форму побудови йде дуже багато часу.

Вступна і заключна ходьба можуть відбуватися групкою в певному напрямку або парами, тримаючись за руки, врозтіч або один за одним. Ходьба повинна бути спокійною неквапливою. Вишикувавшись, діти приступають до виконання вправ для зміцнення м'язів плечового пояса і рук, ніг, спини, живота і всього тулуба.

Загально-розвиваючі вправи підбираються з числа рекомендованих для занять. Майже всі вони носять імітаційний [характер](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) і проводяться в ігровій формі. На ранковій гімнастиці широко використовуються положення сидячи, лежачи на спині і на животі. У другій половині року можуть бути використані для загальнорозвиваючих вправ дрібні предмети: брязкальця, прапорці, кубики.

Кількість повторень кожної вправи 4 - 5 разів, воно залежить від характеру рухів, їх складності та підготовленості дітей.

Потім проводяться біг, весела рухлива гра або підстрибування на місці (2 рази по 15 - 20 секунд з невеликою паузою для відпочинку). Закінчується ранкова гімнастика спокійною ходьбою на місці або з просуванням вперед, щоб знизити загальне збудження організму.

З вправ у названій послідовності складається комплекс, який без істотних змін виконується протягом 2 тижнів поспіль.

Кожен новий комплекс виконується зазвичай спочатку трохи повільніше, оскільки діти не відразу запам'ятовують вправи і вихователю доводиться витрачати багато часу на їх пояснення і показ. Тому спочатку можна деякі вправи повторювати тільки 3 - 4 рази, причому в більш повільному темпі. Як тільки діти засвоять всі вправи, їх слід проводити в хорошому енергійному темпі. Через деякий час (2 - 3 місяці) доцільно повернутися до повторення того ж комплексу або взяти його за основу для складання комплексу для вправ з предметами.

Прийоми керівництва. Важливо, щоб на ранковій гімнастиці діти з [бажанням](http://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) та інтересом включалися у [колективну](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2) рухову діяльність, отримували від неї радість. Багаторазове повторення вправ кожен день призводить до того, що рухи набувають розмірений, ритмічний характер, дотримується заданий напрямок руху (вперед, назад, в сторони, вгору і т.п.).

Вихователь пред'являє деякі вимоги до якості рухів дітей. Стежить, щоб дитина по можливості займала необхідне вихідне положення, домагається подібності рухів дітей із зразком хоча б в основному.

При виконанні вправ ранкової гімнастики дітям цього віку [характерна](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) динамічність і наявність надзвичайно малої кількості закінчених зафіксованих положень. Майже всі рухи виробляються послідовно. Цим визначаються особливості пояснення і показу вправ вихователям, який є учасником розгортається ігрового сюжету.

Наприклад, методика проведення комплексу ранкової гімнастики «Півник і курочка» буде такою: попередньо розглядаються картинки із зображенням півника, курочки, вихователь [розповідає](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%96) про них. Потім при виконанні комплексу вихователь зображує півника, діти - курочок. Під час ранкової гімнастики вихователь стежить за тим, щоб діти не затримували дихання.

Ігрове проведення комплексу викликає у дітей [бажання](http://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) [брати](http://ua-referat.com/%D0%91%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8) участь у ньому. Він проходить весело, сприяє розвитку самостійності, координованості і ритмічності рухів. Щоб не набридав [сюжет](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%8E%D0%B6%D0%B5%D1%82) комплексу, вихователь виявляє винахідливість, [творчість](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), вводить нові образи («Пташки», «Метелики» і т.д.). Дії залишаються ті ж. Засвоєння руху, що супроводжується [свободою](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%B0), легкістю його відтворення, доставляє маленькій дитині велике задоволення. [6,7,8]

**3.2 Ранкова гімнастика для дітей четвертого року життя**

 Організація ранкової гімнастики в другій молодшій групі нічим по суті не відрізняється від організації її в першій молодшій групі. Якщо на початку року можна допустити, щоб хтось з дітей не брав участі в ранковій гімнастиці, то через 1,5 - 2 місяці займатися повинні всі. Потрібно поступово привчати дітей включатися в неї без зайвих нагадувань вихователя. Збільшується тривалість ранкової [гімнастики](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)(5 - 6 хвилин).

Зміст. Комплекси ранкової гімнастики складаються з 4 - 5 вправ загальнорозвиваючого характеру. Обов'язково включаються в зміст ходьба, підскоки на місці, біг.

На початку ранкової гімнастики проводиться короткочасна ходьба різними способами (зі зміною напрямку, на носках та ін.) Ходьба може відбуватися в будь-якій побудові: один за одним, врозтіч, парами, не тримаючись за руки. Вона чергується з бігом.

Потім діти стають у коло або розташовуються у вільній побудові для виконання загальнорозвиваючих вправ. У першому півріччі використовуються переважно вправи, розучені дітьми в минулому році. Це сприяє їх повторенню і закріпленню, дає можливість дітям, які тільки прийшли до групи, підтягтися до загального рівня. Застосовуються також вправи для зміцнення м'язів плечового поясу і рук, ніг. Спини, живота і всього тулуба, рекомендовані в розділі занять. Ці вправи частіше за все засновані на образному наслідуванні. Поширені загально-розвиваючі вправи з кубиками, прапорцями, колечками, м'ячами середніх розмірів. Послідовність вправ та ж. Широко використовуються вихідні положення стоячи, сидячи, лежачи на спині і на животі. Повторення вправ у цій віковій групі 5 - 6 разів. Воно залежить від складності та характеру вправ, підготовленості та емоційного [стану](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83) дітей. У підсумку слідують біг, підскоки на місці (2 рази за 10 - 15 секунд з невеликим [відпочинком](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA)) або рухлива гра, добре знайома дітям, з дуже простими правилами та змістом.

Комплекс ранкової гімнастики без особливих змін повторюється поспіль 1 - 2 тижні.

**Прийоми керівництва.** Під час виконання ранкової гімнастики важливо стежити за якістю рухів дітей, чіткістю фіксованих поз. Домагаючись подібності руху за зразком у загальних рисах, вихователь стежить за тим, що б він виконувався зазначеним способом. Як і в попередній групі, вправи в комплексах ранкової гімнастики будуються на діях відомих дітям персонажів («Бджілки», «Ведмедики» та ін.) Протягом всієї гімнастики вихователь діє спільно з дітьми, показуючи і пояснюючи вправи, правильні способи руху. Однак вихователь не виконує з дітьми вправи до кінця. Проробивши 2 - 3 рази і задавши темп виконання він продовжує вести вправу словесно, одночасно спостерігаючи за діями дітей, роблячи необхідні вказівки, по ходу руху.

До середини і особливо до кінця року стає можливим використовувати вправи не прив'язані до певного сюжету.

Під час виконання вправ вихователь нагадує дітям, коли доцільніше здійснювати вдих і видих, стежить, щоб діти не затримували дихання під час ходьби і бігу. [6,7,8]

**3.3 Ранкова гімнастика з дітьми п'ятого року життя**

Вказівки до організації. Проводячи ранкову гімнастику в приміщенні, рекомендується організовувати її не в груповій кімнаті, а в залі. Діти п'ятого року життя більш самостійні при підготовці та участі в ранковій гімнастиці. Тривалість її 6 - 8 хвилин.

Зміст. У зміст ранкової гімнастики включаються вправи в ходьбі, бігу, підскоки на місці і 4 - 5 вправ для зміцнення м'язів плечового пояса і рук, шиї, ніг, живота і спини. Структура побудови ранкової гімнастики та ж, що і в попередній групі. Починається ранкова гімнастика з нетривалої ходьби, яка не повинна бути одноманітною і нудною. Вона відбувається в будь-яких побудовах: один за одним, парами, врозсип і ін. Поступово ходьба переходить в легкий біг (1,5 - 2 кола по залі). А біг знову в [спокійну](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B9) ходьбу, під час якого проводиться перешикування.

Для виконання загальнорозвиваючих вправ на початку року діти найчастіше стають у коло. У другу половину року використовується і побудова в ланки. Схема розташування загальнорозвиваючих вправ у комплексі ранкової гімнастики така ж, як і в попередніх групах: спочатку вправи для плечового поясу і рук, потім для ніг і тулуба. Зміст комплексів становлять вправи знайомі дітям. Використовуються всілякі загальні вихідні положення (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах) і різні вихідні положення рук (в сторони, вперед і т.д.).

Крім дрібних предметів для вправ застосовуються куби середніх розмірів, кеглі, м'ячі. Кількість повторень 4 - 6 разів. Після загальнорозвиваючих вправ проводяться підскоки на місці. Вони стають різноманітнішими: ноги нарізно - ноги разом, з поворотами навколо; перестрибуючи вперед-назад через лежачу на підлозі стрічку; просуваючись вперед навколо кеглів. Дозування 15 - 20 підскоків (1-2 рази). Вони можуть бути замінені бігом на місці або навколо зали, переходячи в спокійну ходьбу. Може бути використана емоційна гра.

Кожен [комплекс ранкової гімнастики](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) повторюється 1 - 2 тижні. Деякі вправи можуть змінюватися.

**Прийоми керівництва.** У середній групі зберігається значення ранкової гімнастики для залучення уваги дітей до [колективних](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2) форм діяльності і для організованого початку дня в дитячому садку. Разом з тим зростає її роль в активізації [функціональної](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC) діяльності організму дитини. З дітьми п'ятого року життя ранкова гімнастика проводиться в хорошому, бадьорому темпі, без тривалих пауз між вправами.

Особливість пояснення вправ - стислість і чіткість. Вихователь лише нагадує схему вправи,[послідовність](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96) його частин, наприклад: «поставили ноги ширше, руки на пояс, нахили вперед. Почали! Раз - два - три, випростались ». І далі, вже по ходу вправи, не втрачаючи ритму руху, продовжує пояснення, висуваючи вимоги до правильності руху: «Нижче, нижче нахилити, дивитися на мене, випростались. Повторимо ще раз, - каже вихователь,  зауваживши, що більшість дітей згинають ноги під час нахилів. - Ніжки тримати прямими. Раз - два - три, нижче, випростались ».

Таким чином, вказівки вихователя супроводжують виконання вправи. У ряді випадків вихователь може вдаватися до імітацій. Пояснення вихователя найчастіше зливаються з показом, зростає значення якості показу вихователя. Необхідні чіткі вихідні положення і зафіксовані проміжні положення (сидячи - ноги підтягнути, коліна разом, ближче до грудей, випрямити, ноги разом, відтягнути носки). Вихователь поступово привчає дітей діяти одночасно, в загальному, для всіх темпі, більш наполегливо привчає дітей до правильного положення корпусу під час виконання вправ.

Необхідно нагадувати і показувати дітям, коли під час вправ зручно здійснювати вдих і видих, стежити, щоб вони не затримували дихання під час бігу і підскоків.

Біг і подскоки є обов'язковою складовою частиною всіх комплексів ранкової гімнастики. Саме ці вправи надають найбільше функціональне та емоційне навантаження на організм дитини. Виконувані щодня у великих дозах, вони ведуть до позитивного тренувального ефекту. На початку ранкової гімнастики не застосовується швидкий біг широким кроком. Навпаки, біг дається в помірному темпі, дрібними кроками, з постановкою ноги з носка, руки вільно зігнуті, корпус прямо, дивитися вперед. В кінці ранкової гімнастики біг повинен бути активним, енергійним. Під час підскоків вихователь задає певний темп - приблизно 12 - 15 підскоків за 10 секунд. Високий темп пояснюється тим, що діти п'ятого року життя підстрибують на місці ще не високо, лише злегка відриваючи носки від підлоги.

Якщо діти сильно втомлені після бігу та стрибків, треба дати їм заспокоїтися. Для цієї мети хороша [спокійна](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B9) ходьба на місці або деякі дихальні вправи (руки в сторони - вдих, руки опустити - видих, руки вниз - назад - вдих, руки опустити - видих, те ж, піднімаючись на носки і т.п.)

Ці ж вправи іноді використовують і в кінці ранкової гімнастики. Але не слід їх розглядати як обов'язкові. Вони пропонуються вихователем, якщо це необхідно. Легке прискорення дихання є реакцією на інтенсивні руху, не треба цього боятися, частота дихання швидко входить в норму і без додаткових заходів. [3,6]

**3.4 Ранкова гімнастика з дітьми шостого року життя**

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

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

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

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

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

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

Як і в інших групах, один [комплекс ранкової гімнастики](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97_%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8) проводиться 1 - 2 тижні.  Вихователь може вносити до нього уточнення і зміну.

**Прийоми керівництва.** Основна особливість ранкової гімнастики в старших групах - відповідальне ставлення дітей до її виконання. Для них необов'язкова її цікавість і образність. Вихователь пояснює дітям призначення ранкової гімнастики, розкриває її роль у фізичному розвитку, придбання сили, спритності, формуванні хорошого статури, красивої ходи і т. д.

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

Якість виконання загальнорозвиваючих вправ є досить високою. Вихователь починає привчати дітей у вправах тягнути ноги, руки, пальці, відтягувати носки ніг, стояти, сидіти або лежати в заданій невимушеній, але і в той же час у напруженій і підтягнутій позі. Дітям подобається виконувати рухи добре, красиво.

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

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

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

Протягом всієї ранкової гімнастики вихователь неодноразово привертає увагу до постави дітей, нагадуючи про необхідність не затримувати дихання, дихати глибоко, погоджувати вдих і видих з найбільш підходящими для цього фазами руху (руки в сторони - вдих, руки вниз - видих і т.д. ). Деякі вправи пов'язані з невеликим природною нарпругою. У момент такого напруження відбувається короткочасна затримка дихання на вдиху, потім послідовний вдих і видих. [6,10]

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

**3.5 Особливості методики проведення ранкової гімнастики на повітрі і в змішаній за віком групі**

Навесні і влітку, як правило, ранкова гімнастика проводиться з дітьми в усіх вікових групах на ділянці. Вихователь в залежності від погоди регулює фізичне навантаження: при зниженні температури збільшує її, змінюючи темп виконання вправи; при підвищенні температури знижує, щоб уникнути перегрівання організму. Влітку діти займаються в трусах і босоніж.

Пізньої осені та взимку ранкова гімнастика може проводитися на ділянці, але тільки з дітьми шостого року життя, причому з дітьми найбільш фізично підготовленими і загартованими.  Заняття проводяться в полегшеній формі.  Вправи підбираються з урахуванням одягу і виконуються в більш енергійному темпі. Особливо ретельно потрібно стежити за тим, щоб діти не охолоджувалися.

Методика проведення ранкової гімнастики в змішаній групі має свої особливості. Основною вимогою є врахування вікових особливостей дітей у підгрупах. У зв'язку з цим вправи ранкової гімнастики підбираються окремо для кожної підгрупи у відповідності з програмою і можливостями дітей. Послідовність проведення гімнастики з кожною підгрупою визначається режимом в цілому. Неприпустимо поєднувати дітей різного віку для виконання спільних для всіх вправ: у таких випадках молодші за віком діти виконують непосильні вправи, розраховані на більш старших, і втомлюються, а старші, виконуючи вправи для молодших, втрачають інтерес і не отримують необхідної їм фізичного навантаження. Усе зазначене порушує завдання оздоровлення організму і підвищення життєвого тонусу, притаманне ранкової гімнастики. [1,8,11]

Таким чином, в змішаній групі вихователь спочатку проводить ранкову гімнастику з молодшими дітьми, потім зі старшими. Якщо ж одночасно доводиться займатися з усіма дітьми, то для молодшої підгрупи вправи спрощуються, їх кількість і кількість вправ зменшується.

**3.6 Підготовка вихователя.** **Оцінка вихователем ранкової гімнастики.**

Що б досягти ефективного впливу ранкової гімнастики на організм дитини, треба скласти план-конспект, визначити послідовність вправ, продумати і правильно записати методичні вказівки. Вихователь повинен при цьому пам'ятати про способи організації дітей, дозуванні і темпі вправ, методи їх проведення,[характер](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) показу, пояснень і вказівок, а також про прийоми здійснення морального, розумового, естетичного і трудового виховання. Він дбає про те, щоб діти вміли правильно виконувати всі вправи і були знайомі з [вправами](http://ua-referat.com/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0), включеними в комплекс ранкової гімнастики.

Дуже важливо створити гігієнічні умови в приміщенні і на майданчику (ділянці), подбати про відповідний одяг і взуття дітей, підготувати фізкультурне обладнання.

Щоб дати правильну оцінку своїх дій на ранковій гімнастиці, треба систематично вести спостереження за якістю виконання вправ, за самопочуттям дітей, їх поведінкою. Аналізуючи цю поведінку, вихователь відзначає позитивні сторони, виявляє недоліки і робить [відповідні](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) висновки, а потім вносить зміни в комплекс ранкової гімнастики, уточнює методику його проведення.

**4 Використання музичного супроводу при проведенні ранкової гімнастики**

Виконання вправ під музику допомагає створити правильні уявлення про характер рухів, їх темпи і ритми. Діти добре сприймають відтінки музичного твору і [відповідно](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%8C) до музики змінюють характер своїх рухів. При звучанні бадьорої музики, маршу вони підтягуються, йдуть жваво і весело, піднявши голови і випрямивши спини. Ходьба стає для них привабливішою, емоційно забарвленою. Плавна, тиха [музика](http://ua-referat.com/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B0) спонукає йти [спокійно](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B9), широким кроком. Швидка, гучна музика закликає дітей до бігу, підскоків, раптове закінчення музики або виразний акорд служить сигналами до зупинки або зміни руху і т.п.

Музичний супровід підвищує виразність рухових дій, сприяє узгодженню рухів колективу, збільшення амплітуди, пластичності рухів. Музика дисциплінує, підвищує увагу і працездатність. Позитивні емоції, що виникають під час вправ під музику, підсилюють їх [фізіологічний](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) ефект. Звучання музики найбільш бажане в ті моменти занять, коли всі діти разом виконують одні й ті ж дії в єдиному темпі і ритмі.

Перш за все починається проведення під музику таких основних рухів, як ходьба, біг, підскоки на місці і з просуванням вперед. Під впливом музики вони стають більш чіткими, ритмічними, координованими. За допомогою музики можна міняти темп, види ходьби або бігу, чергувати ходьбу з бігом, змінювати напрямок і т.д. Під музику проводять і нескладні вправи в підкиданні і ловінні м'яча, передачі м'яча по колу та ін.

Деякі основні рухи, такі, наприклад, як вправи в рівновазі, метання в далину і в ціль, стрибки в довжину і у висоту, лазіння, не слід супроводжувати музикою: вони вимагають індивідуального темпу виконання, великої уваги та зосередженості. У таких вправах музика не сприяє поліпшенню якості рухів, а відволікає увагу від рухів, обмежує їх.

Проведення основних рухів під музику можливе у всіх вікових групах дитячого садка.

**Загально-розвиваючі** вправи з музичним супроводом проводяться головним чином у старших вікових групах. Музичний супровід загальнорозвиваючих вправ доцільний в тому випадку, якщо вони досить прості, добре засвоєні дітьми і виконуються ними вільно і невимушено. Дитині важко діяти відповідно до музики, якщо вона погано володіє рухом. Тому всякий рух попередньо має бути розучений з дітьми без музичного супроводу. З загальнорозвиваючих вправ найбільш зручні для виконання під музику руху рук, присідання, нахили, повороти.

Ряд вправ з положення сидячи, лежачи на спині, животі, успішне виконання яких залежить від значних силових зусиль та індивідуальних можливостей кожної дитини (прогинання, піднімання і опускання ніг і ін), найчастіше виконується без музичного акомпанементу й навіть без підрахунку.

Під музику іноді проводяться деякі рухливі ігри з ходьбою, бігом («Ведмідь і діти», «Коники»), підскоками («Козочки і вовк», «Пташки і автомобіль» та ін.)

Широко використовуються також ігри зі співом, хороводні ігри («Калина», «Теремок», «Заїнька»), Елементи танців і танцювальні кроки (крок польки, галопу, приставні кроки з присіданням, подскоки з просуванням вперед, різні види кружляння, напівприсядки, мотузочок і ін) частіше за інших рухів потребують музичного супроводу.

На ранковій гімнастиці звучання музики організує весь комплекс вправ, підбір її залежить від їх змісту. На фізкультурному занятті під музику проводять вступну частину, Загально-розвиваючі вправи, танцювальні ритмічні рухи та деякі ігри в основній частині заняття, заключну ходьбу, пісню.

Щоб правильно підібрати музичний супровід, потрібно добре уявляти собі кожну вправу, розуміти його зміст і призначення. Підбір музики здійснюється музичним працівником спільно з вихователем. При цьому враховується характер рухів і вік дітей. У середній групі музичний супровід має   особливо яскраво виражений розмір музичних фраз, проводитися в більш повільному темпі і з більш різкою зміною мелодій, ніж у старшій групі. При виборі музичних творів і музично-ритмічних рухів здійснюється наступність музичних і фізкультурних занять. Треба постійно стежити, щоб музика за формою, змістом, а також темпу виконання була зручна для виконання вправи. Така музика сприяє формуванню правильних навичок рухів, їх вдосконалення. Не можна допускати перекручування мелодії музичного твору з метою зробити його більш зручним для супроводу того чи іншого руху. Збереження музичної цілісності твору - обов'язкова умова при використанні музики на заняттях з розвитку рухів дітей.

Музика допомагає найкраще організувати заняття, підвищити їх щільність. Звільняючи вихователя від регулювання темпу і ритму вправ, від рахунку, вона дозволяє сконцентрувати його на педагогічному [процесі](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81), поясненнях, індивідуальних вказівках та допомозі, виправленні помилок по ходу виконання вправ. Музичний супровід дозволяє домагатися не тільки високої чіткості та правильності, але і пластичності, виразності рухів. Багато в чому цьому сприяють рухові імпровізації дітей на різні теми у відповідності з ритмом і [характером](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) музики. [6]

**Висновок**

Ранкова гімнастика в дошкільному закладі є важливим компонентом рухового режиму. Вона забезпечує гарний настрій, підвищує життєвий тонус. Ранкова гімнастика залучає весь організм дитини в діяльний стан, поглиблює дихання, підсилює кровообіг, сприяє обміну речовин, піднімає емоційний тонус, виховує увагу, цілеспрямованість, викликає позитивні емоції і радісні відчуття, підвищує життєдіяльність організму, дає високий оздоровчий ефект. У дітей, які систематично займаються ранковою гімнастикою, пропадає сонливий стан, з'являється відчуття бадьорості, підвищується працездатність.

Щоденне проведення ранкової гімнастики в певний час у гігієнічній обстановці, правильно підібрані комплекси фізичних вправ, расторможують нервову систему дітей після сну, активізують діяльність всіх внутрішніх органів і систем, підвищують фізіологічні процеси обміну, збільшують збудливість кори головного мозку, а також реактивність всієї центральної нервової системи . Потік імпульсів, що йдуть в головний мозок від усіх рецепторів - зорового, слухового, опорно-рухового, шкірного, підвищують життєдіяльність організму в цілому.

Крім оздоровчого значення, ранкова гімнастика має і велике виховне значення. Систематичне її проведення виховує у дітей звичку щодня робити фізичні вправи, привчає організовано починати свій трудовий день, узгоджено діяти в колективі, бути цілеспрямованим, уважним, витриманим, а також викликає позитивні емоції і радісне відчуття.Крім того, щоденне виконання певних комплексів фізичних вправ сприяє вдосконаленню рухових здібностей у дітей, розвиває фізичні якості (сила, спритність, гнучкість), покращує роботу координаційних механізмів, сприяє набуттю знань в галузі фізичної культури.

Таким чином, ранкова гімнастика є невід'ємним організуючим моментом в режимі дня дошкільного закладу і важливою складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами.

**Список використаних джерел**

1. Єрмакова З.І. На зарядку, малята! - 2-е вид., Перераб. - Мн., «Нар. асвета », 1981. С. 3 - 57.

2. Кожухова М.М., Рижкова Л.О., Самодурова М.М. Вихователь з фізичної культури в дошкільних установах. - М: Видавничий центр «Академія», 2002. - С.91 - 94.

3. Кенеман А.В., Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку - М., «Просвещение», 1972. С. 203 - 208.

4. Мащенко М.В., Шишкіна В.А. Яка [фізкультура](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) потрібна дошкільнику? - Мозир: ТОВ ВД «Білий вітер», 2005. - С.63 - 64.

5. Нарскін Г.І. Фізична реабілітація та зміцнення здоров'я дошкільників: Посібник для педагогів дошк. Установ / Г.І.Нарскін, М.В. Коняхин, О.А. Ковальова та ін; Під. Ред. Г.І. Нарскіна. - Мн.: «Полум'я», 2002. - С.17 - 18, 122 - 131.

6. Осокіна Т.І. Фізична [культура](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) в дитячому саду: посібник для вихователя дит. саду. - М., «Просвещение», 1986. С. 47 - 49, 53 - 55, 62 - 65, 96 - 99, 130 - 133, 171 - 173

7. Тарасова З.І. Фізкультурні заняття в різновікової групі дитячого саду: посібник для педагогів ДУ. - Мн., 2000. С. 25.

8. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вид. 2-е, перероб. і доп. - М., «Просвещение», 1976. С.189 - 192.

9. Шебеко В.М., Овсянкін В.А., Карманова Л.В., Фізкульт - ура! - Мн.: Вид. В.М. Скакун, 1997. - С.64.

10. Шебеко В.М., Єрмак М.М., Шишкіна В.А. Фізичне виховання дошкільнят - М: Видавничий центр «Академія», 2000.- С.120 - 122.

11. Юрко Г.П. Проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі з дітьми 5 - 7 років у дошкільних установах. - М., 1984. С.84 - 86.

Додаток 1

МАПА АНАЛІЗУ Ранкова гімнастика

П.І.Б. вихователя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освіта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Категорія [\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_](http://ua-referat.com/0-%D0%B5_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.) [стаж](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%B6) роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Група [\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_](http://ua-referat.com/_%D0%AD%D0%BD%D0%B5%D0%B8%D0%B4%D0%B0_%D0%98_%D0%9F_%D0%9A%D0%BE%D1%82%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE) Кількість детей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерії оцінки | Рівень | | |
|  | В | З | Н |
| Підготовленість вихователя:  наявність плану-конспекту  правильність і ретельність його розробки |  |  |  |
| Підготовка місця і [фізкультурного](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) інвентарю  провітрювання, вологе прибирання  раціональний розподіл інвентарю |  |  |  |
| Підготовка дітей  - Форма, взуття |  |  |  |
| Організація ранкової гімнастики  своєчасне початку і закінчення  способи організації дітей для виконання фізичних вправ  раціональне використання приміщення  роздача і збір інвентаря |  |  |  |
| 5. Відповідність вправ, їх поєднання |  |  |  |
| 6. Послідовність виконання |  |  |  |
| 7. Виконання головного призначення гімнастики:  оздоровчі завдання  відповідність віку дітей, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості |  |  |  |
| 8. Тривалість |  |  |  |
| 9. Дозування, темп виконання вправ |  |  |  |
| 10. Прийоми регулювання дихання |  |  |  |
| 11. Оцінка загальної і рухової щільності |  |  |  |
| 12. Рішення освітніх завдань:  якість виконання вправ  прийоми попередження і виправлення помилок |  |  |  |
| 13. Використання музичного супроводу |  |  |  |
| 14. Самопочуття, поведінку і настрій дітей |  |  |  |
| 15. Рівень [педагогічної](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0) майстерності:  якість показу вправ  пояснення, команди, розпорядження, вказівки  вміння бачити всіх дітей  вміння здійснювати контроль за самопочуттям |  |  |  |
| вміння здійснювати контроль за поведінкою і настроєм  володіння голосом, [культурою](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) мови, тоном  спілкування з дітьми |  |  |  |
| 16. Характер ведення ранкової гімнастики педагогом:  впевнено  невпевнено  настрій педагога |  |  |  |
| Висновок: | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
| Рекомендації: | | | |
|  | | | |