

DOI 10.36074/logos-21.06.2024.043

РАНКОВА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕЖИМНИХ ПРОЦЕСІВ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Холтобіна Олександра Устинівна¹

1. кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій дистанційного навчання
та цифрової дидактики в дошкільній освіті
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, УКРАЇНА

Здоров'я дитини є досить важливим та актуальним питанням сучасної освіти. Воно має посідати перше місце, тому що збереження здоров'я є одним із пріоритетів системи освіти. Дошкільна освіта регламентує те, що ставить на меті створити безпечне середовище для дитини. Відомо, що збереження здоров'я є важливим аргументом у вихованні всебічно розвиненої людини. Вихователі закладів дошкільної освіти, інші педагоги мають турбуватися та піклуватися про здоров'я дитини [1, с.7].

Гімнастика є одним з елементів, що покликана на відновлення та загартування організму людини. Особливого та важливого значення гімнастика набуває в дошкільному віці. Її проводять у закладах дошкільної освіти. Вихователям, інструкторам з фізичної культури слід проводити роботу з питань співпраці з батьками дітей. Саме педагоги мають визначити важливість проведення гімнастики під час проведення батьківських зборів, круглих столів тощо.

До проведення ранкової гімнастики бажано створити належні та відповідні умови. Приміщення добре провітрювати, у дітей має бути спортивний одяг, взуття – зручним, спортивним. Педагог має бути одягнений у спортивний одяг [4].

Гімнастику обов'язково проводять вранці та після денного сну. Рекомендовано проводити гімнастику з музичним супроводом. Тому важливого значення у роботі набуває добір музичного матеріалу. Музичний супровід має збігатися із характером основних та імітаційних рухів, емоційно збагачувати настрій проведення гімнастики, стимулювати інтерес до її

виконання. Під час проведення ранкової гімнастики має звучати ритмічна музика, а після денного сну лагідна, тиха.

Ранкова гімнастика має містити загальнорозвивальні вправи, вправи на місці, біг, вправи з предметами тощо. Під час її проведення дотримуємося таких принципів, які враховують вікові та індивідуальні можливості дошкільників: використання музичного супроводу; різноманітність вправ; урахування поступового ускладнення вправ для різних вікових і сезонних періодів; починати виконання вправ слід від простих і поступово переходити до більше складних; застосовування танцювальних рухів, які викликають інтерес до занять гімнастикою, покращують настрій, викликають емоції, почуття; для закріплення вправ повторювання їх на різних заняттях; стежити за точністю виконання рухів та дотримання цих вимог; логічна зміна вправ; використання вправ з предметами; обов'язково стежити за, станом здоров'я, навантаженням тощо [2, 3].

Вихователі та інструктори з фізичної культури під час проведення гімнастики мають наголосити на важливості її впровадження, визначити тему, мету. Ці повідомлення мають бути доступними, зрозумілими з урахуванням вікових та індивідуальних можливостей дитини. Спочатку вправи виконуються повільно, здійснюється показ, потім темп пришвидшується. Кожна гімнастична композиція має свою структуру: початок, середину та кінцівку.

Для проведення гімнастики можна використовувати цікаві вірші, загадки, форми малого фольклору. Така гімнастика має бути простою та легкою для виконання. Вправи мають урахувати інтереси та потреби дітей. Таку гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі або фізкультурному залі залежно від погодних умов, пори року. У теплі періоди сезону гімнастику проводять на свіжому повітрі, у холодний – проводять у добре провітреному приміщенні.

Під час проведення гімнастики важливо створювати доброзичливу, позитивну атмосферу, налагоджувати словесний, зоровий контакт, допомагати дітям, які потребують допомоги. Дітям молодшого дошкільного віку більше слід виконувати вправи імітаційного характеру. Таким чином, краще зрозуміти вправу. Після проведення гімнастики пропонуються виконувати водні процедури.

Отже, ми бачимо, що гімнастика для дітей дошкільного віку є корисною для збереження здоров'я. Вона допомагає організовувати дітей, прищеплює гігієнічні навички, привчає до занять фізичною культурою. Гімнастика є формою фізичного розвитку дітей, яка впливає на розвиток моральних і вольових якостей. Вправи гімнастики зміцнюють організм дитини, її дихання,

섹션 22.

PEDAGOGY AND EDUCATION

кровообіг, нервову систему, сприяють формуванню правильної постави, профілактики плоскостопості..

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти), нова редакція. https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
- [2] Методичні особливості проведення занять ритмічної гімнастики. *Використання нетрадиційних видів гімнастики у фізичному розвитку дошкільників.* <https://sumerechnaya.blogspot.com/>
- [3] Левадна О.Ю. Проведення ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку. *Всеосвіта.* <https://vseosvita.ua/library/rankova-gimnastika-z-ditmi-doshkilnogo-viku-289649.html>
- [4] Консультація для вихователів ДНЗ: «Нові форми проведення ранкової гімнастики». *На Урок.* <https://naurok.com.ua/konsultaciya-dlya-vihovateliv-dnz-novi-formi-provedennya-rankovo-gimnastiki-190044.html>