
РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Однією з форм фізичного виховання й оздоровлення дошкільнят є гігієнічна ранкова гімнастика. Як правило, ранкова гімнастика складається з простих рухових вправ. Їх у залежності від віку дитини може бути від 4-х до 8-ми. Комплекс фізичних вправ ранкової зарядки має на меті закріплення основних моторних навичок дошкільнят: ходьби, бігу, стрибків тощо. Тому елементи відповідних рухів обов'язково мають бути включеними в цей комплекс. Ранкова гімнастика зазвичай виконується під музику. Під час її проведення можливе також використання різних предметів: м'ячів, обручів, прапорців тощо.

Комплекс вправ ранкової зарядки повинен виконуватися в дитсадку перед сніданком, близько восьмої години ранку, у попередньо провітреному приміщенні (4–12 хвилин залежно від віку дітей).

Правильно організована оздоровча гімнастика забезпечує активізацію серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму дитини.

У разі якщо дитина певний час не відвідує дитсадок через хворобу, ранкову гімнастику можуть проводити з нею вдома батьки. Деякі захворювання протікатимуть легше, а одужання настане скоріше, якщо малюк не відмовлятиметься від гімнастичних рухливих вправ.

Після ранкової зарядки доцільно проводити з дітьми також водні й гартувальні процедури (обтирання, обливання тощо).

КОМПЛЕКС № 1 «УЛЮБЛЕНА ЗАРЯДКА»

1. Ходьба на місці

Вихідне положення (в. п.) — вузька стійка (ноги на ширині стопи, руки опущені). Виконувати впродовж 30–40 секунд.

Раз, два, три, дівтора,
На зарядку нам пора,
Раз, два, три — чіткіше крок,
Гарна вправа це, дружок.

2. Потягування

В. п. — вузька стійка, руки опущені. Піднятися на носки, простягнути руки у сторони — вгору, потягнутися. Повернутися у в. п. Повторити вправу 4–5 разів.

На носки піднімись
І отак потягнись,
Ручки вгору піднімай,
Ясне сонце привітай!

3. Повороти голови

В. п. — вузька стійка, руки на поясі. Виконувати почергові повороти головою праворуч-ліворуч (по 3–4 повороти в кожную сторону).

Ой як гарно навкруг:
Тут лісочок, там луг.
Все довкола роздивись,
Будь уважним, не лінись!

4. Вправа для рук і плечового поясу

В. п. — стійка, ноги нарізно (ноги на ширині плечей), руки опущені. Підняти руки у сторони, випрямити їх угору. Повернутися у в. п. Повторити вправу 5–7 разів.

Ось зарядка для рук,
Повтори, любий друг!
Щоб скоріше ти зростав,
Щоб міцніші ручки мав.

5. Нахили тулуба

В. п. — стійка, ноги нарізно, руки на поясі. Нахилитися вперед, руками торкнутися носків. Повернутися у в. п. Виконати вправу 5–6 разів.

В ліс із нами ходи —
Там з'явилися гриби:
Нахилийся, зривай грибок
І клади у козубок.

6. Присідання

В. п. — п'ятки разом, носки нарізно. Присісти, простягаючи руки вперед. Підвестися, повернутися у в. п. Повторити вправу 5–7 разів.

Мчить до квітки бджола,
Працьовита, мала:
Сяде серед пелюсток
І збере нектар-медок.

7. Ходьба на місці у швидкому темпі

В. п. — ноги на ширині стопи, руки опущені. Виконувати вправу впродовж 30–40 секунд.

Я крокую хутчіш,
Я іду веселіш,
Ми міцненькі малюки —
Все зарядці завдяки.

8. Вправа на відновлення дихання

В. п. — основна стійка. У ходьбі з активними змахами рук виконуються глибокі вдихи-видихи через ніс. Чергуються ходьба навшпиньках, крок із високим підніманням колін і широкий крок. Виконувати вправу впродовж 1,5–2 хвилин.

На носках погуляй,
Ніжки вверх піднімай,
Ще й як слоник походи,
Глибше — видих, глибше — вдих!

КОМПЛЕКС № 2 «ЖУРАВЛИНІ ВПРАВИ»

1. Ходьба на місці з поворотами голови праворуч-ліворуч

В. п. — вузька стійка, руки опущені вздовж тулуба. Шия напружена. Виконувати впродовж 30–40 секунд.

Журавлів всі добре знають,
Вони довгі шиї мають.
Зараз роздивлюсь мерщій я,
В кого з них найдовша шия?

2. Нахили тулуба у сторони

В. п. — вузька стійка, прямі руки розведені у сторони. Почергово нахилитися праворуч-ліворуч. Виконати по 4–5 нахилів у кожну сторону.

В небі журавлі літали,
Все довкола розглядали:
Он праворуч — біла хмарка,
А ліворуч — чорна галка.

3. Ходьба з високим підніманням колін

В. п. — ноги разом, руки на поясі. Виконувати впродовж 30–40 секунд.

Наш журавлик вміє, діти,
По болоту так ходити,
Довгі ніжки піднімати —
Всі тікайте, жабенята!

4. Ходьба на місці

В. п. — вузька стійка, руки опущені. Виконувати впродовж 30–40 секунд.

Ми підемо недалечко,
Журавлине там гніздечко,
А у ньому — пташенята,
Симпатичні журавлята.

5. Пташиний політ (вправа для дихання)

В. п. — основна стійка. Підняти руки через сторони вгору — вдих носом. Опустити руки вниз, видихаючи через ніс. Повторити 6–8 разів. Цю вправу можна поєднувати з ходьбою в повільному темпі.

Журавлині бистрі крила
У політ літають вміло.
Ти, журавлику, лети
І не стомлюйся в путі!

КОМПЛЕКС № 3 «ЗАЙЧИКИ-СТРИБАЙЧИКИ»

1. Зайчик вітається

В. п. — стійка, ноги нарізно. Виконати вдих через ніс (рот щільно закритий). Постукувати кінчиками пальців по крилах носа, вимовляючи під час видиху «м-м-м», «н-н-н». Виконати вправу 3 рази.

В лісі нам зустрівся зайчик,
Симпатичний побігачик.
Зайчик з нами привітався,
Хоч і трішечки злякався.

2. Зайчик шукає поживу

В. п. — стійка, ноги нарізно, руки на поясі. Нахилити тулуб праворуч, повернутися у в. п. Потворити те саме в ліву сторону. Виконати вправу 5–6 разів.

Зайчик їстоньки шукає,
З-за куща він поглядає.
Та ні зліва, ні праворуч
Чомусь моркви тут немає.

3. Зайчик гріється (для рук і плечового поясу)

В. п. — стійка, ноги нарізно, руки опущені. Підняти руки через сторони вгору, плеснути в долоні над головою. Опустити руки вниз, знову виконуючи оплеск. Повернутися у в. п. Виконати 5–6 разів.

Змерз зимою зайчик, діти,
Хоче лапки він зігріти,
Як зігрітись зайчик знає —
Лапками малий плескає.

4. Зайчик боїться

В. п. — стійка, ноги нарізно, руки на поясі. Повороти тулуба у сторони. Повернути тулуб праворуч, не змінюючи положення ніг. Знову зайняти в. п. Виконати ті самі рухи в ліву сторону. Повторити вправу 4–5 разів.

Зайчик вовчика боїться,
І боїться він лисицю.
Туди-сюди позирає:
Небезпечно в лісі — знає.

5. Зайчик скаче

В. п. — ноги разом, руки на поясі. Виконувати стрибки на обох ногах із просуванням уперед. Виконати 4 підходи (з перервою в 10–15 секунд) по 3–4 стрибки.

Вздвож стежинки лісової
Скачуть зайчики юрбою,
Плиг та скік, плиг та скік —
Щоб міцніли м'язи ніг.

6. Лисичка

В. п. — вужька стійка, руки опущені. М'який крок на місці.