



ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

5

«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
1951

З М І С Т

	Стор.
Роман ЧУМАК — Буде мир (вірш)	3
О. І. БОРИСОВА — Значення прикладу у вихованні дітей	4

З ДОСВІДУ РОБОТИ

Виховна робота в дитячому садку в дні підготовки до Жовтневого свята (з досвіду роботи дитячого садка № 3, Біла Церква)	12
А. Я. ОЛЬШАНСЬКА — Бесіда перед святом Великої Жовтневої соціалістичної революції з дітьми старшої групи	18
Ф. О. ГРИГОРОВИЧ, Т. А. МАРКОВИЧ — Напередодні Жовтневого свята	19
Л. П. СВЕРДЛІЧЕНКО — Виховання моральних якостей у дітей дошкільного віку під час рухливих ігор	21
Н. О. ЧОРНА, М. Л. ШЛІФШТЕЙН — Загартовування дітей молодшої групи на прогулянках в осінньо-зимовий період	29
Ранкова гімнастика в дитячому садку	32

ДО 34-ОЇ РІЧНИЦІ ВЕЛИКОГО ЖОВТНЯ

О. О. МІЛІЧ — «Жовтнева пісенька» (ритмічні рухи під пісню)	42
Література до свята Жовтня в дитячому садку	44

КОНСУЛЬТАЦІЯ

Н. А. КУЧЕВСЬКА — Чому треба доглядати шкіру дитини	45
---	----

Редакційна колегія

М. Ф. Даденков, О. Ф. Єгорова, Н. О. Красіна, Н. Ю. Переверзева,
Ю. Ф. Петраківська, Є. К. Сухенко, П. С. Ходченко, Т. І. Цвеліх
(головний редактор), П. Р. Чамага.

Журнал «Дошкольное воспитание»
(на українском языке)

Техн. редактор О. О. Чала.

Коректор О. М. Салод.

Адреса редакції: Київ, Ново-Павлівська, 2. Тел. 5-78-34

БФ 04325. Замовлення 4507. Тираж 15 000. Друк. арк. 3. Обл.-видавн. арк. 4,6.
Формат паперу 70×108¹/₁₆. Підписано до друку 10/XI 1951 р.

Київська обласна друкарня, вул. Леніна, 19.

трають. Протягом двох годин ніхто не просився до приміщення, не зважаючи на холод. Я розумію, чому Юра перестав боятися холоду — не вдержиш його дома навіть у вихідний день. Він став більш жвавим і навіть збільшив вагу за цей час на 1 кг 100 г, виріс і краще їсть».

Мати Люби сказала: «Тепер я зрозуміла свою помилку, коли протестувала проти прогулянок узимку. Моя Люба збільшила вагу, зміцніла і не боїться холоду».

Можна було б навести дуже багато таких висловлювань батьків.

Які ж наслідки нашої роботи?

Правильна організація прогулянок, емоціональні ігри і заняття сприяли вихованню інтересу і любові дітей до тривалих прогулянок протягом 3—4 годин за будь-якої погоди.

Обстеження стану здоров'я дітей, проведене лікарем дитячого сад-

ка наприкінці лютого, показало, що всі діти фізично зміцніли, збільшили вагу, зріст. Особливо збільшили вагу (від 400 до 800 г) діти з послабленим здоров'ям.

Завдяки тривалому перебуванню на повітрі у дітей став кращий апетит, зросла опірність до інфекційних захворювань. В 1950 році діти не хворіли.

Звичка до тривалого перебування на повітрі виникла завдяки тому, що прогулянки ми проводили систематично за будь-якої погоди і температури, враховуючи можливість і підготовленість групи.

Батьки, оцінивши значення свіжого повітря для здоров'я дітей, гуляли з ними у вихідні дні, придбали дітям лопатки, санчата, ігровий матеріал і стали прихильниками тривалих прогулянок дітей як у дитячому садку, так і вдома.

Ранкова гімнастика в дитячому садку*

Дитячий садок № 16, м. Київ

Радянський Союз є першою країною в світі, де фізична культура і спорт поставлені на службу інтересам народу, спрямовані на удосконалення фізичних і моральних якостей трудящих.

Фізичне виховання в нашій країні є частиною комуністичного виховання. Фізкультура міцно увійшла в побут радянських людей.

М. І. Калінін говорив: «Ми хочемо всебічно розвинути людину, щоб вона вміла добре бігати, плавати, швидко і гарно ходити, щоб у неї всі органи були в порядку, одним словом, щоб вона була нормальною, здоровою людиною, готовою до праці й оборони, щоб паралельно всім її фізичним якостям правильно розвивалися й розумові її якості».

Нашій Батьківщині потрібні міцні, загартовані люди, активні будівники комунізму. Виховати у дітей со-

ціалістичну свідомість, прищепити їм високу комуністичну мораль, виховати їх бадьорими, упевненими в своїх силах, готовими подолати всі труднощі на шляху до комунізму — це відповідальне і почесне завдання кожного радянського педагога.

Наша молодь, працьовита, енергійна і життєрадісна, є незламною силою Радянської Країни, надійним оплотом нової світової культури і прогресу людства.

«Сталінське піклування і керівництво окрилюють нашу молодь, відкриваючи їй вільний шлях до її фізичного і духовного зростання й удосконалення» (В. М. Молотов).

Значне місце зайняла фізкультура в роботі радянської школи і дошкільних закладів.

Адже саме в дошкільному віці відбувається енергійний процес розвитку організму дитини, який приводить до удосконалення рухів, до економії енергії, до плавності рухів.

Удосконалення рухів у дітей ми й поклали в основу нашої роботи з

* Робота оформлена зав. дитячим садком т. О. І. Москвичовою та проведена під її керівництвом вихователями тт. Г. Н. Поліщук, Е. Т. Щедріною та Г. Я. Заворотньою.

фізичного виховання (організація рухливих ігор і фізичних вправ та проведення ранкової гімнастики в дитячому садку).

Однією з найважливіших проблем теорії фізичного виховання є формування рухів та удосконалення їх у процесі тренування. Ми дійшли висновку, що проведення щоденної ранкової гімнастики з якісним показом рухів, безумовно, допомагає розв'язанню цієї проблеми.

Протягом багатьох років ми працювали згідно з «Програмно-методичними вказівками» над розвитком рухів у дітей, зокрема, над проведенням ранкової гімнастики.

Проте недостатність методичної літератури з цього питання дуже гальмувала нашу роботу. Бували випадки, коли ми припускали помилки у доборі рухів для гімнастики, неправильно проводили її.

Наш дитячий садок має всі потрібні умови для проведення роботи, зв'язаної з розвитком рухів у дітей. Зал, в якому відбуваються ігри та заняття фізичними вправами, великий, високий, добре освітлений, завжди провітрений.

На заняттях педагоги мають можливість користуватися різноманітним гімнастичним інвентарем: палками, шнурами, різнокольоровими прапорцями, м'ячами різних розмірів, обручами, мішечками з піском тощо. Для кожної вікової групи підібрано меблі згідно з зростом дітей.

Фізичні вправи діти виконують в полегшеному одязі.

У роботі з гімнастики активну участь брали лікарі. На початку навчального року вони оглянули всіх дітей, зафіксували антропометричні дані і дали нам певні вказівки щодо відхилень від норми в окремих дітей.

Старша група, про яку в основному йтиме мова, складалася з 32 дітей, причому з них шестеро були щойно прийняті у садок, а двоє переведено з інших дитячих садків.

Основну ж частину групи становили наші вихованці, які вже перебували в садку від одного до трьох років. Лікарський огляд виявив, що

загальний фізичний розвиток групи цілком задовільний, серйозних відхилень від норми з боку серцевої та нервової системи ні в кого з дітей немає.

Проте лікар звернув увагу на дітей з ослабленими м'язами спини та плечового пояса, на дітей, в яких виявлено схильність до опущення плеча, до кіфозу, що могло призвести до виховання у дітей неправильної постави.

З 32 дітей старшої групи семеро дітей мали ослаблені м'язи спини і плечового пояса (в тому числі 5 новоприйнятих). З цієї кількості дітей четверо мали збільшену віддаль між лопатками на 2—3 см. Дітей з схильністю до кіфозу двоє, з опущенням плеча трое.

У решти дітей лікар визнав добру поставу і нормально розвинені м'язи.

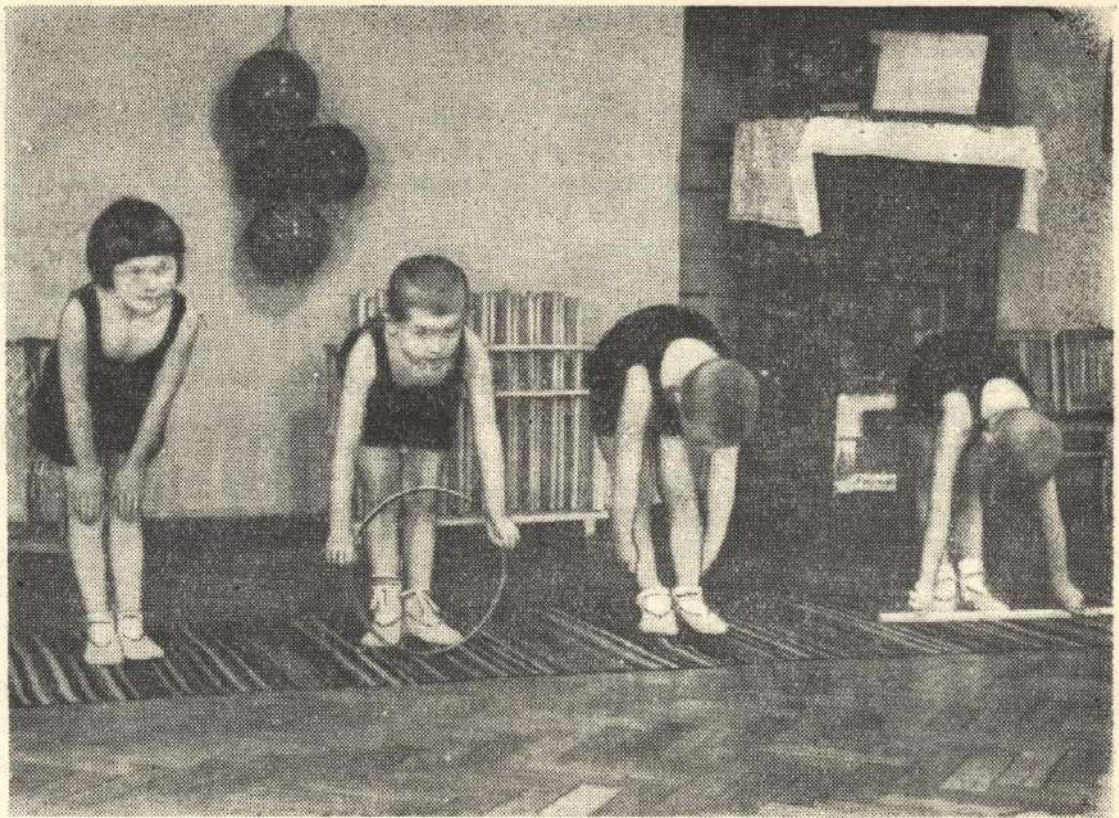
Задовільний фізичний стан усієї групи в цілому і те, що 24 з 32-х дітей відвідували середню групу в нашому дитячому садку, дало нам можливість планувати з повним навантаженням програмний матеріал старшої групи.

З новоприйнятими дітьми довелося багато працювати, оскільки в них бракувало тих навичок, які наші вихованці встигли вже набути в садку за два-три роки. Щоб вирівняти групу, ми цим дітям приділяли більше уваги під час проведення рухливих ігор і фізкультурних занять, а також на заняттях за вибором дітей.

Особливо відзначалась серед новоприбулих Оленка, життєрадісна, дуже жвава, активна дівчинка. Вона намагалася в усьому бути нарівні з кращими дітьми, але через брак навичок відставала від колективу майже в усіх видах фізичних вправ.

Бажання швидше наздогнати товаришів було в неї таке велике, що фізкультурою вона займалася на заняттях за вибором і під час прогулянок.

Де тільки вона бачила, що діти ходять по колоді, вправляються в стрибках або лазять по парканчику, вона негайно приєднувалась до них, намагаючись повторити все, що робили діти. Наполегливо працюючи,



вона скоро оволоділа потрібними навичками.

Щоб зацікавити окремих дітей, вихователька під час занять за вибором давала їм у вільне користування різний спортивний інвентар: гімнастичні палки, обручі, м'ячі, скакалки, і спрямовувала їхню увагу на виконання тих рухів, які утруднювали їх на фізкультурних заняттях.

Діти в нашому садку звикли починати день ранковою гімнастикою, яка завжди забезпечувала їм бадьорий, організований початок дня, привчала їх до погодження своїх рухів з рухами колективу, виховувала в них дисциплінованість і увагу.

Така щоденна мобілізація уваги на обов'язкове для всіх виконання вправ з ранкової гімнастики, вимоги, які ми ставили до дітей щодо чіткості, погодженості і чистоти рухів, мали особливо важливе значення для старшої групи, яку ми готували до школи.

Наш дитячий садок — чотиригрупний. У групі дітей тріліток ранкової гімнастики ми не проводили, але з другого півріччя давали ранком знайомі дітям рухливі ігри під спів виховательки.

Діти з групи чотиріліток вже другий рік у дитячому садку, тому ми в цій групі з початку року запровадили ранкову гімнастику, що складалась здебільшого з рухів імітаційного характеру. Поряд з цим використовували під час ранкової гімнастики такий спортивний інвентар, як прапорці, великі м'ячі тощо. Наші вимоги до дітей цієї групи були спрямовані більше до погодженості рухів, ніж до якості їх, а ранкова гімнастика здебільшого проводилась в формі гри.

У середній і у старшій групах, в яких переважна більшість дітей виховувалась у садку протягом вже двох-трьох років, ми збільшували вимоги до якості рухів, працювали над удосконаленням їх, чіткістю, координованістю, плавністю.

При добиранні рухів для ранкової гімнастики ми особливу увагу приділяли вправам, які б забезпечували розвиток і зміцнення м'язів, розвивали б гнучкість хребта і зміцнювали б спинну мускулатуру та плечовий пояс.

Дуже важливо на фізкультурних заняттях навчити дітей правильно дихати: один глибокий вдих дає більше кисню організмові, ніж

два поверхових. Тому ми при складанні комплексів ранкової гімнастики багато уваги приділяли рухам, які виховують у дітей уміння правильно і глибоко дихати.

Під час виконання дітьми рухів, які розширюють грудну клітку, ми вчили дітей робити носом глибокий вдих і енергійний видих ротом. Перед виходом на ранкову гімнастику завжди пропонували дітям очистити ніс, щоб ніщо не заважало їм глибоко дихати. Виконуючи вправи, спрямовані на виховання у дітей повноцінного дихання, як наприклад, «Ножиці», ми вчили дітей відводити руки в сторони якомога далі назад, щоб краще розширювалася грудна клітка. При цьому діти робили глибокий вдих носом, а схрещуючи руки, мов кінці ножиць, різко видихали повітря ротом, вимовляючи «чик».

Під час виконання вправи «Дроворуби» ми стежили за тим, щоб діти якнайдалі відводили руки, роблячи вдих, а під час виконання вправи «Гаси свічку», втягуючи повітря, відводили плечі назад. Ефективне видихання ми спостерігали під час вправи на дихання, яку ми вживали при переході з бігу на крок після гімнастики, коли діти на рахунок: «раз, два» втягували повітря носом, а на рахунок: «три, чотири» видихали повітря, промовляючи цю команду.

У кожний комплекс гімнастики ми обов'язково включали різні види стрибків або бігу, враховуючи, що ці рухи вимагають великої затрати сили м'язів, а значить і глибокого дихання. Тому після бігу, стрибків, а також рухів для розвитку гнучкості хребта ми давали спеціальні рухи для дихання.

Комплекс рухів для ранкової гімнастики ми опрацьовували на фізкультурному занятті і, тільки після того, як діти засвоїли ці рухи, вносили комплекс на ранкову гімнастику.

Для уточнення одного комплексу ми відводили 7—8 днів, причому поступово заміняли вивчені рухи іншими рухами з нового комплексу.

Новий комплекс рухів опрацьову-

вався протягом 7—8 днів. Таким чином ми щомісяця давали дітям старшої групи по два комплекси ранкової гімнастики.

У середній групі і особливо в молодшій ми на рухах одного комплексу затримувалися від 10 до 15 днів. Добираючи рухи для наступних комплексів, ми намагалися подавати їх в певній послідовності, поступово ускладнюючи матеріал. У процесі практичної роботи ми дійшли висновку, що тільки систематичним повторенням вправ можна домогтися високої якості рухів і водночас розвитку і зміцнення тих м'язів та суглобів, на які ці вправи розраховано.

Гімнастичний комплекс будується так. Дається один з видів ходьби. Після ходьби діти строяться у колону по двоє або у два кола тощо. Далі виконуються рухи для розвитку м'язів плечового пояса, рухи для м'язів спини та живота, рухи для гнучкості хребта, вправи на дихання. Після рухів діти чітко ходять і переключаються на біг. Іноді біг заміняється поскаками.

Розглянемо, як приклад, такий комплекс. Вхідне марширування з поворотами кругом на ходу. Построєння з однієї колони в два концентричних кола. У кожному колі розтягується шнур, зв'язаний кінцями. Діти тримають шнур обома руками на ширині плечей.

Вправа перша — для рук та плечового пояса.

Підняти руки з шнуром вгору, подивитися на шнур, спустити руки з шнуром вниз. Повторити 4 рази.

Вправа друга — для м'язів черевного преса та ніг.

Руки з шнуром — на груди, присісти, шнур тримати в руках, витягнутих вперед.

Встати, шнур підняти на груди. Опустити руки вниз. Повторити 4 рази.

Вправа третя — на рівновагу та для розвитку м'язів живота.

Натягнути шнур і, відступивши від нього на один крок, дістати шнур одним коліном, потім другим. Повторити 4 рази.

Вправа четверта — для рук, гнучкості хребта та м'язів спини.

Тримаючи шнур на грудях, лікті відвести назад, сісти по-турецькому, шнур покласти на коліна.

Сильно нахилившись вперед, діставати лобом шнур на одному коліні, потім на другому.

Встати, повернутися до шнура боком, шнур тримати правою рукою. Біг по колу, як у грі «Карусель». Поміняти руки, біг у другу сторону.

З бігу перейти на ходьбу. Зупинитися, повернутися обличчям до шнура, взяти його обома руками, підняти вгору, зробити вдих, опускаючи вниз, зігнувши тулуб, зробити видих.

Повторити 4 рази, не згинаючи колін, покласти шнур на підлогу. З двох кіл перестроїтися в колону і вийти з залу.

У наступному комплексі три перших вправи і вправа на дихання подаються з ускладненням, четверта вправа замінюється новою.

Розглянемо наступний комплекс.

Вхідне марширування на носках і п'ятках.

Построєння у два концентричних кола.

Вправи з шнуром

Вправа перша. Раз — руки з шнуром вгору, подивитися на шнур. Два — відвести його на плечі. На рахунок «три» шнур знову піднести вгору, на чотири — опустити вниз. Повторити 4 рази.

Вправа друга. Сісти по-турецькому, руки на коліна. Викидати ноги вперед, сидячи на підлозі і відхиляючи тулуб назад настільки, наскільки дозволяє натягнений шнур, і знов сідати по-турецькому. Повторити 4 рази.

Вправа третя. Взяти шнур обома руками на ширині плечей. Нахилиючи тулуб, переступити через шнур правою ногою, потім лівою. Шнур буде за спиною у дітей, а діти — всередині кола. Зробити поворот кругом, ставши обличчям до шнура, і знов переступити через шнур, тільки спочатку лівою, а потім правою ногою.

Вправа четверта. Стояти обличчям до шнура, а ноги не зрушувати з місця. Повернутися праворуч і відвести праву руку в сторону, а ліву підняти з шнуром вгору. Повернутися знову обличчям до шнура. Повторити ту саму вправу лівою рукою. Повторити 4 рази.

Стати боком до шнура, шнур у правій руці, біг з поскоками по колу, лівою рукою помахувати над головою.

Поміняти руку, повторити ту саму вправу в другу сторону. З бігу перейти на ходьбу, зупинитися. Не згинаючи колін, покласти шнур на землю. Повільно випрямляючись робити вдих носом, відводячи плечі назад, руки на поясі. Видихаючи, не згинаючи колін, діставати шнур пальцями. Повторити 4 рази.

Перестроїтися в одну колону і вийти з залу.

Як замінюємо рухи одного комплексу іншими?

Перший комплекс повторюється в повному складі 8 днів, після чого перша вправа замінюється першою

вправою 2-го комплексу, а решта вправ залишається без змін.

Через три дні даємо другу вправу 2-го комплексу, а третя та четверта вправи, біг та дихання, залишаються без змін.

Через три дні дається третя вправа, а ще через три дні весь другий комплекс вже виконується в повному складі. Отже, за місяць опрацюємо два комплекси.

Якщо рухи нового комплексу легко сприймаються, можна замінити відразу по два рухи.

Не всі рухи можна ускладнювати, але добирати рухи із збільшенням навантаження для даної групи м'язів можна завжди. Деякі ж рухи ускладнюються іноді по 4, 5, 6 разів.

Наприклад, можна навчити дітей правильно присідати на таких вправах, поданих у певній послідовності із збільшенням навантаження для однієї групи м'язів.

ВПРАВИ

1. Присісти, поставити прапорці, на землю, сидіти, спираючись на них.

2. Присісти, поставити обруч, сидіти, спираючись на нього, але зберігати правильне положення ніг: п'ятки разом, коліна розвести.

3. Присісти, руки вперед, спина рівна, зберігається правильне положення ніг. Щоб зберегти рівновагу, руками треба триматися за спинку стільчика.

4. Присісти, зберігаючи правильну поставу тіла, правильне положення ніг. Руки вперед, тримати перед собою палку.

Вправи для гнучкості хребта та м'язів живота і спини з певним збільшенням навантаження можна показати на таких вправах:

1. Нахилиючись, дістати руками коліна.

2. Не згинаючи ніг у колінах, нахилитися і поплескати себе по колінах.

3. Не згинаючи ніг у колінах, нахилитися, поставити обруч на підлогу.

4. Не згинаючи ніг у колінах, нахилитися, взяти себе за ноги нижче від литок.

5. Не згинаючи ніг у колінах, нахилитися, покласти палку на землю.

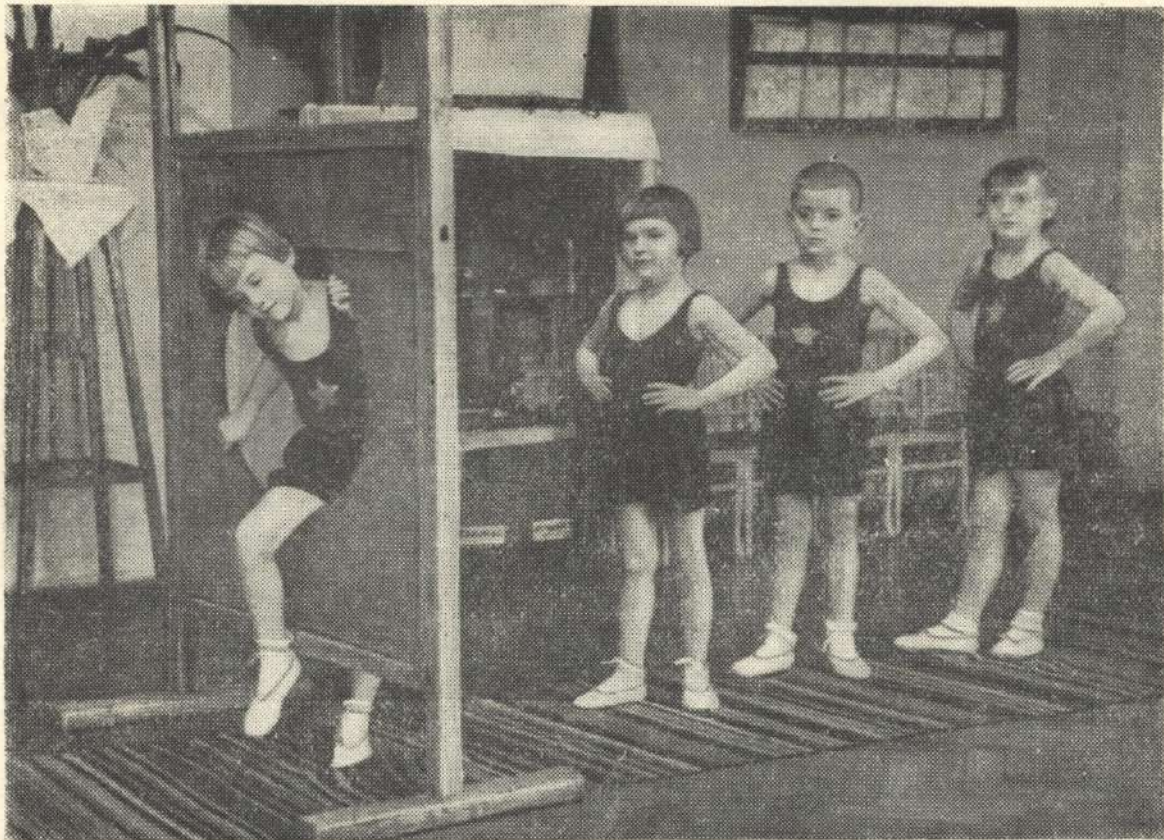
Ось вправи, на яких можна показати, як, поступово збільшуючи навантаження для однієї групи м'язів, виховується навичка до рівноваги:

1. Стояти на одній нозі. Підняти другу ногу, зігнуту в коліні. Руки на боках.

2. Стоячи на одній нозі, торкатися зігнутим коліном другої ноги палки або шнура.

3. Стоячи на одній нозі, другу зігнути і сплеснути рукою по зігнутому коліну.

4. Стоячи на одній нозі, другу зігнути і сплеснути в долоні під коліном.



5. Стоячи на одній нозі, переступити через палку і залишити палку під коліном. Стояти, утримуючи рівновагу.

Працюючи над удосконаленням рухів у дітей, ми переконалися в тому, що успіх роботи залежить у великій мірі від показу педагога. Нам не раз доводилося спостерігати вмілий показ педагога, який захоплює дітей виконувати вправу точно і красиво.

Незважаючи на те, що колектив педагогів у нашому дитячому садку дуже різноманітний за своїм віком, освітою і стажем, всі без винятку педагоги багато попрацювали над удосконаленням своїх рухів і над виразністю показу.

Крім систематичного вивчення методичної літератури і кращого досвіду роботи з цього питання, педагоги старанно опрацьовували склад рухів у кожному комплексі, чітко з'ясовуючи собі мету кожної вправи і порядок вправ при складанні комплексу. Потім виконували всі рухи самі, досягаючи чіткості в показі, перевіряючи на собі роботу м'язів, на які розрахована подана вправа.

Лише після такого засвоєння рухів, педагог подавав їх дітям, і тоді йому легше було помітити, хто з ді-

тей недостатньо чітко повторює показане.

Велике значення має тон, яким подавалась команда, а також темп рахунку.

Якось одна молода вихователька, якій не доводилося ніколи проводити ранкову гімнастику, вивела дітей молодшої групи на заняття. Темп рахунку, під який вона проводила гімнастику, був такий повільний, а тон її настільки флегматичний, що у дітей не відчувалося зібраності, вони оглядалися, не слухали команди. Вихователька помітила, що діти йдуть погано, але не зрозуміла причини цього явища.

«Дивіться, — звернулася вона до мене, — вони ж зовсім не вміють ходити». Після заняття я пояснила виховательці, що успіх заняття цілком залежав від неї. Я запропонувала їй подивитися ще раз, як проводить гімнастику досвідчений педагог, і звернула увагу виховательки на її тон і темп рахунку, під який діти марширували і виконували рухи.

Як тільки діти почули знайомий чіткий темп рахунку, спокійний, але бадьорий тон педагога, вони пішли упевнено, дивлячись вперед.

Вихователька, яка спостерігала ранкову гімнастику разом з нами, зрозуміла свої помилки.

Не всі рухи потребують показу педагога.

В окремих випадках ми залучаємо до показу тієї чи іншої вправи дітей, що найкраще засвоїли її. А іноді рухи виконуються за словесним поясненням.

Наприклад, при виконанні такої вправи, як «Кіт вигинає спину», вихователька лише словесно пояснює цю вправу: «Присідаємо, кладемо долоні на підлогу, вигинаєм спину, наче кіт. Краще, краще пригинайтесь. Знову присідаємо, встаємо».

Так само під команду педагога виконуються деякі комплекси з палками і всі комплекси із шнурами, оскільки вправи з одним спільним шнуром доцільно проводити лише з дітьми одного зросту. Педагог же не може брати участі в рухах з шнуром.

Зацікавленість дітей вправами, якість їх виконання, точність і погодженість рухів дітей залежать насамперед від того, як чітко вихователь дає вказівки, наскільки він вимогливий до дітей, наскільки сам досконало знає ці вправи.

При виконанні вправ діти старшої і середньої групи легко помічали помилки як свої, так і своїх товаришів. З великим задоволенням відзначали вони і свої досягнення у виконанні окремих рухів і різноманітних гімнастичних комбінацій. Оцінка педагога і зауваження товаришів мали завжди значення для дітей і заохочували їх до удосконалення своїх умінь.

Показати рух або вивчити його з дитиною було ще недостатньо. В одних дітей доводилося розвивати волю і стійку увагу, бо, уміючи, наприклад, кидати і ловити м'яч, вони ніяк не могли робити це ритмічно, під команду, разом з усією групою; в інших — стримувати надзвичайну активність, яка заважала їм і всій групі працювати, бо вони робили зайві, непотрібні рухи.

Вивчаючи рухи до комплексу вправ з великими м'ячами, нам довелося затриматися з перенесенням комплексу на ранкову гім-

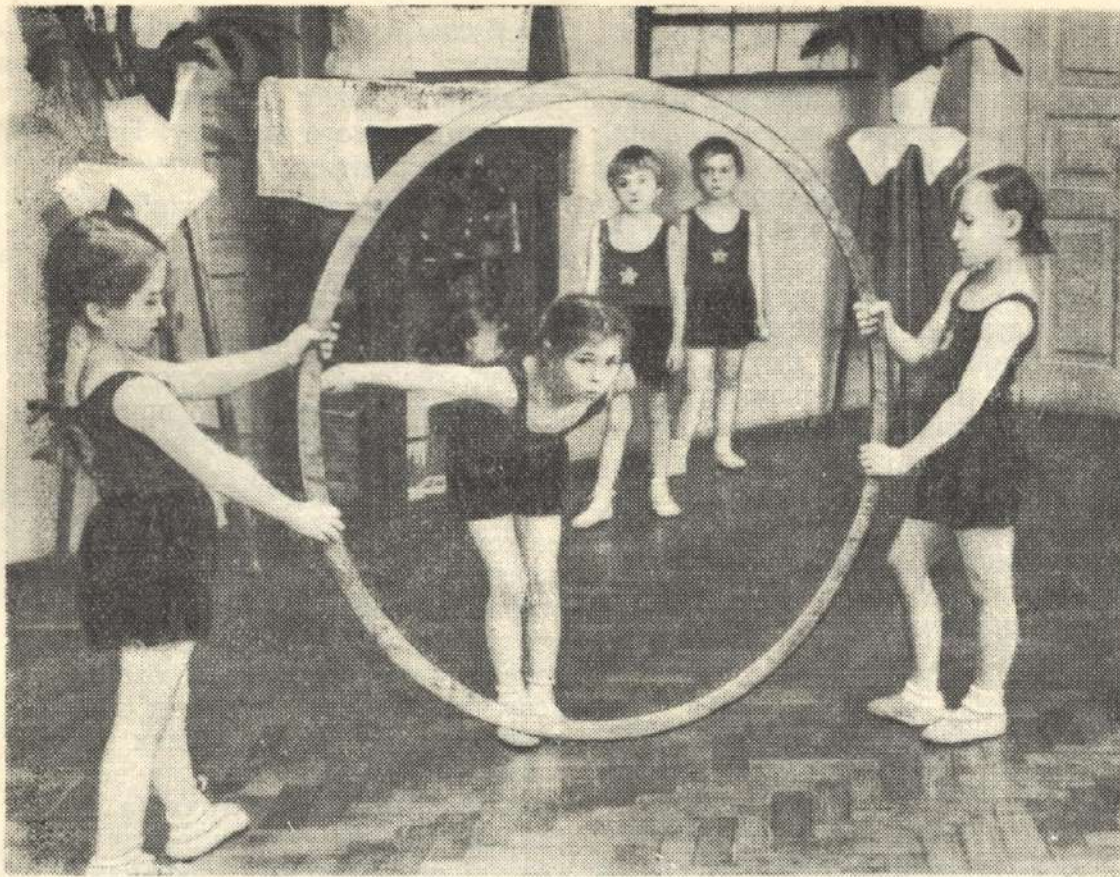
настику. Цей комплекс складався з чотирьох вправ. Першу вправу з передаванням м'ячів ліворуч і праворуч по колу, не сходячи з місця, діти сприйняли дуже легко. Другу вправу з передаванням м'яча між ногами при нахиленому тулубі і третю — з передаванням через голову діти засвоїли за два заняття. Щодо четвертої вправи з перекиданням м'ячів під рахунок вихователя своїм сусідам, то основна маса засвоїла цю вправу, але восьмеро дітей ніяк не могли перекидати м'ячі під рахунок, а кидали їх зразу, як тільки м'ячі потрапляли їм до рук. Це заважало роботі всієї групи і порушувало ритмічність виконання вправи.

Треба сказати, що великий, яскравий, блискучий м'яч настільки захоплює дітей до дії, що як тільки він потрапляє до рук дітей з недостатньо розвиненим почуттям ритму, з недостатньою витримкою і нестійкою увагою, — вони починають діяти, не чекаючи команди вихователя, і цим порушують вправу. Вихователька не поспішала з перенесенням цього комплексу на ранкову гімнастику. Вона протягом тижня уважно працювала з дітьми, що відставали, давала їм змогу багато гратися з великими м'ячами, щоб вправи з м'ячами на ранковій гімнастиці не збуджували їх. Крім того, попросила музвиховательку провести вправи перекидання м'яча під музику, щоб дітям легше було сприйняти ритм вправи.

Враховуючи, що старші діти готуються до школи, ми вважали, за потрібне привчати дітей наполегливо працювати. З цією метою ми їм давали вправи на подолання перешкоди. Ці вправи, крім спритності і кмітливості, розвивають волю і сприяють формуванню характеру.

Чітке виконання ранкової гімнастики вимагало від педагога уміння враховувати індивідуальні особливості.

Наприклад, завжди треба було стежити за тим, щоб відстаючі діти не стояли поряд у колі, чи в колоні. Якщо дитина, яка кидала м'яч чи передавала палку була млявою, неуважною, то поряд з нею ми ставили одну з більш умілих.



Це мало дуже велике значення під час проведення складніших комплексів, при виконанні яких рухи однієї дитини залежали від рухів іншої.

Вже в середині року стала помітною активність дітей, свідоме ставлення їх до ранкової гімнастики.

Люба говорить виховательці: «Едик перший день після хвороби. Він не знає, як треба повертатися, коли ловити м'яча. Поставте його поряд зі мною, я буду йому кидати і підказувати».

Повсякденна робота над рухами під час ранкової гімнастики, обмеженої кількома хвилинами, показала нам, що ранкова гімнастика зберігає своє дисциплінуюче значення і досягає мети тільки тоді, коли вона відбувається без найменших пауз і з певним навантаженням на організм. Ми переконалися в тому, що під час ранкової гімнастики потрібна лише лаконічна, чітка команда педагога. Рухи повинні швидко змінюватись, дії дітей мають бути строго погодженими.

Після ранкової гімнастики діти

повинні відчувати, що м'язи їх попрацювали.

Ось тому ми й включали в ранкову гімнастику лише цілком сприйнятні рухи, лише добре засвоєні построєння.

Під час ранкової гімнастики у нас мали місце лише такі зауваження, що стосувалися постави у всіх дітей або поліпшення якості окремих рухів («вище голови», «чіткіше крок», «рівніше плечі»).

Працюючи над уточненням рухів у дітей, ми зрозуміли, що успіху досягти можна тільки тоді, коли дитина відчуватиме необхідність поліпшити той чи інший рух, коли зрозуміє, чому саме треба піднести руки до рівня плечей або зігнути тулуб так, як їй це пропонують.

Наприклад, коли ми запропонували дітям молодшої групи сісти на килим, у коло і передавати один одному великий м'яч, ми побачили, як легко діти повертали тулуб праворуч і ліворуч, чого вони ніколи не зробили б так інтенсивно і чітко без м'яча.

Діти старшої групи з задоволенням виконали вправу на пригинання

плечей, коли ми запропонували їм закласти палку за плечі.

Щоб навчити дітей швидко і чітко виконувати вправу на піднімання рук на рівні плечей, дали їм різнокольорові прапорці і запропонували сполучити їх в одну лінію. Діти легко засвоїли вправу.

Ось тому, працюючи над складанням гімнастичних комплексів, ми намагалися використати якнайбільшу кількість спортивного інвентаря.

Коли нам треба було повторити вже знайомий дітям рух, то ми використовували інший інвентар, давали новий варіант построєння.

Повторювання знайомих рухів ніколи не втомлювало дітей, чітко виконаний знайомий рух викликав у них радість і впевненість у своїх силах.

Так, наприклад, коли передавання м'яча над головою ми давали в двох концентричних колах, то при повторенні цього руху діти стояли колонками в шахматному порядку і мали в руках гімнастичні палки.

Різноманітні построєння вимагали відповідних атрибутів.

Так, рухи з прапорцями ми давали при построєнні парами на ходу; гімнастику з обручами і палками проводили при построєнні колонками; в двох концентричних колах давали рухи з шнурами та м'ячами.

Працюючи з спортивним інвентарем, педагог завжди підготовляв його заздалегідь з допомогою чергових дітей, щоб не витрачати часу на роздавання його під час занять.

Палки, обручі діти брали на ходу з підставки. Прапорці, шнури, м'ячі, стільчики заздалегідь підготовляли чергові під керівництвом педагога.

Поява чогось нового з спортивного інвентаря, потрібного для проведення гімнастики, завжди викликала у дітей інтерес і бажання діяти.

Одним з дуже корисних рухів для роботи цілого ряду м'язів у дітей старшої групи є поворот тулуба праворуч і ліворуч, не зрушуючи з місця ніг. Діти охоче і без утруднень виконували цей рух, коли ми давали його з м'ячами або з прапорцями.

У горизонтальних рядках при відведенні рук у сторони, лінії прапор-

ців були різнокольоровими, а при повороті праворуч або ліворуч вертикальні колонки утворювали лінії прапорців одного кольору. Це дуже подобалося дітям.

«Неначе кольорові лінії», казали вони, намагаючись ще краще повернутися, щоб не порушувати цих ліній.

До того, як ми почали працювати над уточненням і удосконаленням рухів у дітей, треба було прищепити дітям цілий ряд необхідних навичок і умінь, навчити їх в певній мірі володіти своїм тілом. Ми з певністю можемо сказати, що нам легко було удосконалювати рухи наших дітей в старшій і середній групі на ранковій гімнастиці саме тому, що всі попередні роки багато працювали над розвитком рухів у дітей під час рухливих ігор та фізкультурних занять.

Широко використовуючи всі фізкультурні прилади в іграх та заняттях, ми давали дітям вправлятися у ходінні по дошці, в пролізанні в обруч та між стільчиками, підбіганні під мотузку, стрибках та метанні.

Повсякденна робота з дітьми допомогла нам виховати в дітях такі якості, як спритність, сміливість, рішучість, впевненість у своїх силах.

Все це не могло не позначитися на загальному фізичному стані дитячого колективу.

Які ж висновки зробили ми для себе, підсумовуючи роботу з ранкової гімнастики в дитячому садку?

Звернемося до наших записів на початку року.

Група складалася з 32 дітей. Середнє відвідування за вісім місяців становить 30 дітей на день.

У сімох дітей на початку року були ослаблені м'язи спини і плечового пояса. На кінець року дітей з ослабленими м'язами не виявлено.

Значно змінився обвід грудної клітки. На початку року він становив у середньому: 58 см — вдих і 55 см — видих. На кінець року обвід грудної клітки становив: 61 см — вдих і 58 см — видих. Приріст становить у середньому 3 см.

Відстань між лопатками у чотирьох дітей, які мали збільшену відстань до 3 см, зменшилась у двох

дітей до 1 см, а у двох досягла норми. З усієї групи лише в одній дитини ще помітно було опущення правого плеча, але й воно наближалось вже до норми. Дітей з схильністю до кіфозу не виявлено. Середня вага по групі дала приріст в 1 кг 800 г.

Отже, лікарі визнали загальний стан здоров'я дітей групи за дуже добрий.

Треба відзначити, що навички, здобуті на фізкультурних заняттях, стали дітям у пригоді під час музичних занять. Такі навички, як правильне присідання, правильний стрибок, різноманітні повороти, згинання, ряд построень виконуються дітьми легко і красиво.

Робота над вихованням постави у дітей позначилася на позах дітей, які вони зберігали під час їди, ігор та занять за столами. Діти не опускали плечей, тримали рівно голову.

У повсякденному житті діти привчилися швидко одягатися, акуратно складати свої речі, легко і охоче виконували всяку роботу: розчищали сніг на майданчику, перенесли великий будівельний матеріал. Далекі екскурсії до Дніпра дуже радували дітей.

З екскурсій діти поверталися завжди в доброму настрої, не відчуваючи втоми. Мляві, флегматичні діти стали активними, тримали себе нарівні з міцними і загартованими дітьми.

Досить було подивитись, як ці діти, чергуючи в групі, проводили підготовку до занять, як вони, не поспішаючи, уважно приводили в порядок кімнату перед прогулянкою або допомагали своїм товаришам, щоб зрозуміти, що маєш справу з дітьми, які впевнені в своїх силах, вміють використати свої уміння в повсяк-

денному житті, красиво рухаються, швидко орієнтуються в просторі.

Щоденні фізичні заняття зміцнили здоров'я дітей, а систематичні вправи на повторення різних рухів навчили дітей використовувати їх у відтворенні різних образів у сюжетних іграх та драматизаціях.

В чистоті й чіткості рухів діти самі навчилися помічати красу. В різноманітних построеннях вони самі виявляли почуття симетрії, самі стежили за точністю построення. Діти придумували різні рухи в таких іграх, як «Фігури», «Ходимо по колу» тощо і, навпаки, в творчих іграх дітей відчувалися елементи гімнастики.

Ранкова гімнастика привчила дітей діяти погоджено, допомагати один одному, швидко зосереджувати свою увагу на будь-якому занятті, дисциплінувала їх, виховувала готовність дружно і спільно діяти, що є характерною рисою здорових і життєрадісних радянських дітей.

Велике значення в роботі з фізкультури мав тісний контакт між лікарями та педагогами, які спільно працювали над зміцненням здоров'я дітей.

Нами складено і перевірено на практиці по 12 комплексів вправ з ранкової гімнастики для кожної вікової групи.

У комплексах передбачені вправи з різним спортивним інвентарем, а також рухи імітаційного характеру.

До кожного складеного нами комплексу ми подали відповідні вказівки щодо построення, методики проведення та послідовності рухів.

Вважаємо, що вивчивши з дітьми 12 комплексів вправ з ранкової гімнастики, кожний педагог зможе повернутися до цього матеріалу для складання нових комплексів.

