

Дошкільні виховання



11/88

ФІЗКУЛЬТПАУЗИ В ДИТЯЧОМУ САДКУ

О. КИРИЧЕНКО,

ст. вихователь дошк. закл. № 607 м. Києва

Ефективність навчання та виховання в дошкільному закладі значною мірою залежить від правильно організації системи фізкультурно-оздоровчих заходів. Щоб протягом дня можна було підтримувати оптимальну працездатність дітей, уникаючи їх перевтоми, важливе значення має поєднання навчальної діяльності малят з активним руховим відпочинком. Одна з вимог програми виховання та навчання в дитячому садку — проведення між малорухливими заняттями фізкультурної паузи, тобто короткого ефективного відпочинку для дітей, що відновлює сили, сприяє міцнішому засвоєнню знань.

Понад три роки у київському дитячому садку № 607 ведеться пошукова робота з питань використання малих форм активного відпочинку дітей у першу половину дня. В цьому матеріалі старший вихователь О. М. Кириченко пропонує увазі практиків фізкультурні паузи, зміст яких складають загальнорозвиваючі вправи та рухливі ігри. Вони відповідають віковим, психічним, анатомо-фізіологічним особливостям дітей. Запропонований досвід апробований на практиці й може стати в добрій нагоді вихователям різних вікових груп.

Е. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ,
канд. пед. наук

ФІЗКУЛЬТУРНІ паузи — різновид малих форм активного відпочинку дітей — міцно увійшли у практику роботи нашого дошкільного закладу. Проводяться вони протягом 5—10 хв. у перерві між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (розвиток мови, грамота, художня література, мате-

матика) та на яких задіяні дрібні м'язи кисті руки (ліплення, малювання, аплікація). Виняток — той випадок, коли наступним заняттям є фізкультура або музика. Зміст фізкультурних становлять ігри малої або середньої рухливості, комплекси загальнорозвиваючих вправ (проводяться під музичний або віршований супровід), до яких приєднуються танцювальні рухи.

Пошук оптимальних варіантів був непростий. Насамперед ми звернулись до методичної літератури. Та обсяг поданого там матеріалу був замалий. Тому вдалися до творчого пошуку. Спочатку для фізкультурних брали 3—5 вправ з комплексів ранкової гімнастики. Діти швидко і якісно опановували рухи, але цікавість їх помітно зменшилась уже наприкінці першого тижня. Тому ми вирішили поєднати комплекс вивчених вправ з образом героя рухливої гри. Хлопчикам та дівчаткам це відразу припало до душі, вони швидко запам'ятали віршовані рядки ігор, їх хід. У найулюбленіші діти почали гратися не лише під час перерв, а й на прогулянках. Згодом педагоги спробували пов'язати зміст ігор з музичним супроводом.

У теплу погоду фізкультурні паузи ми проводимо переважно на свіжому повітрі. До них включаємо вправи — стрибки через скакалку, кидання та передавання один одному м'яча, швидкий (короткочасний) біг, ходьбу по колоді, стрибки з пагорбів.

У старших садкових групах вихователі використовують дві форми проведення фізкультурних: фронтальне виконання загальнорозвиваючих вправ, ігор під керівництвом педагога та самостійне виконання добре вивчених фізкультурних комплексів під музику («П'ять хвилин танцюємо всі!») або виконання вправ за пропозицією товариша. Мета другої форми — виробити у дітей навички самоорганізації, навчити найефективніше використовувати свій вільний час між заняттями. Водночас вихователі, запобігаючи зайвому збудженню, пильно стежать, щоб діти не захоплювалися великою кількістю вправ.

Комплекси фізкультурних можуть бути комбіновані і складатися з вправ для розвитку просторового зору, орієнтування, м'язів рук, ніг, зміцнення постави, на дихання та з рухливих ігор. Останні виступають як засіб емоційної розрядки, а загальнорозвиваючі вправи відіграють роль дисциплінуючого й організуючого елемента. Практика показує, що такі комплекси фізкультурних дітям особливо до вподоби, бо хлопчиків та дівчаток цікавить не просто зміст гри, а й її спрямованість. Вони вчаться імітувати рухи звірів, птахів, явища природи (півні вітру, опадання листя), у них розвиваються артистичні дані, почуття колективізму.

При проведенні фізкультурних вихователі враховують динаміку стомлюваності дітей, вид наступного заняття, турбуються, щоб активно відпочили й чергові (наприклад, коли після розвитку мовлення буде малювання, все приладдя розкладається по місцях заздалегідь). Інколи чергові стають помічниками вихователя.

Пропонуємо увазі колег орієнтовний комплекс загальнорозвиваючих вправ для різних вікових груп.

(Друга молодша група)

«Здрастуйте, ручки!». В. п. — ноги злегка розставлені, руки за спиною. Підняти руки через сторони вперед, плеснути в долоні («Здрастуйте, ручки!»), відвести за спину. Руки через сторони вгору, оплеск у долоні над головою («Здрастуйте, ручки!»).

«Здрастуйте, ніжки!». В. п. — те саме. Нахилитися вперед, плеснути руками по колінах («Здрастуйте, ніжки!»), випрямитися, подивитися на піднятий предмет у руках вихователя, потягнутися.

«Здрастуйте, ляльки!». Ноги трохи розставлені, руки на поясі. Повернутися вправо, плеснути в долоні («Здрастуйте, ляльки!»), повернутись у вихідне положення. Те саме — вліво.

«Здрастуй, сонечко!». В. п. — те саме. Потягнутися, показати сонечку ручки («Здрастуй, сонечко!»), повернутись у в. п.

(Кожну вправу повторити 3—4 рази).

(Середня група)

«Маятник». В. п. — ноги трохи розставлені, руки випрямлені, відведені назад. 1 — змах руками вперед («Тік»); 2 — в. п.; 3 — змах руками вперед («Так»); 4 — в. п.

«Маятник». В. п. — ноги трохи розставлені, руки на поясі. 1 — нахилити тулуб вправо, не згинаючи ніг («Тік»); 2 — в. п.; 3 — нахилити тулуб вліво («Так»); 4 — в. п.

«Вище стрілки». В. п. — ноги трохи розставлені, руки за спиною. 1 — зігнути в коліні праву ногу і підняти її якомога вище, носок униз; 2 — в. п.; 3 — те саме лівою ногою; 4 — в. п.

«Б'ють куранти». В. п. — ноги трохи розставлені, руки на поясі. 1 — руки випростати вперед, прогнутись («Бім»);

2 — в. п.; 3 — те ж саме («Бом»); 4 — в. п.

«Маятник і вітер». В. п. — ноги трохи розставлені, руки на поясі. 1 — присісти на ступні ніг, руки вгору, погойдатися вправо, вліво; 2 — в. п.; 3 — те саме; 4 — в. п.

(Кожну вправу повторити 4—6 разів).

Старша група

1. В. п. — ноги злегка розставлені, руки опущені. 1 — прослідкувати очима за предметом, яким вихователь описує в повітрі велике коло; 2 — заплющити очі. Відпочити; 3 — подивитись на предмет, який вихователь опускає вниз, піднімає вгору, перемищує вправо, вліво; 4 — підняти вгору свої руки і прослідкувати очима, як вони повільно опускаються донизу. Заплющити очі, відпочити.

2. В. п. — ноги на ширині плечей, руки до плечей, лікті в сторони. 1 — звести лікті перед грудьми; 2 — розвести лікті в сторони до зведення лопаток; 3—4 — те саме.

3. В. п. — ноги на ширині плечей, руки вгору. 1 — нахилитися вперед, торкнутися руками підлоги; 2 — випрямитися; 3—4 — те саме.

4. В. п. — ноги на ширині плечей, руки за головою «в замку». 1—2 — нахили тулуба вправо, руки підняті вгору, в. п.; 3—4 — те саме вліво, в. п.

5. В. п. — ноги на ширині ступні, руки вгору. 1—2 — присісти, торкнувшись лобом колін, випрямитися, підстрибнути; 3—4 — в. п.

6. В. п. — ноги вільно розставлені, руки на поясі. 1—2 — підняти руки вгору і швидко опустити їх, струснути кистями рук.

(Кожну вправу повторити 5—6 разів).

Підготовча до школи група

1. В. п. — о. с. 1 — заплющити очі, сильно замружитися; 2 — відкрити очі; 3 — обвести поглядом круглий предмет, який вихователь тримає в руках трохи вище рівня дитячих очей. Спочатку за годинниковою стрілкою, потім — проти. Замружити очі; 4 — відкрити очі.

2. В. п. — о. с. 1—2 — піднятися на носки, повільно і плавно підвести руки вгору; потягнутися; 3—4 — повільно опустити руки вниз.

3. В. п. — ноги на ширині плечей, руки опущені. 1—2 — нахилити тулуб вправо, опустивши якомога нижче праву руку вздовж тулуба, ліва рука — до підпаховини. Випрямитися; 3—4 — те саме — вліво.

4. В. п. — ноги на ширині плечей, руки за спиною. 1—2 — нахили тулуба вперед, не згинаючи ніг, руки випростані вперед, голова прямо; 3—4 — в. п. — руки в сторони.

5. «Ходить бусел по болоту». В. п. — руки за спиною. 1—2 — підняти зігнути в коліні праву ногу, відтягнути носок; 3—4 — випрямити ногу і повільно опустити.

Те саме з лівої ноги.

6. В. п. — о. с. 1—4 — повороти голови вліво, потім вправо.

7. Стрибки на місці на двох ногах, чергуючи з ходьбою.

(Кожну вправу повторити 8 разів).

Рухливі ігри

«Курчата»

(Друга молодша група)

Вихователь

По двору курочка ходила,
Маленьких діток учила:

— Підніміть крильця, усміхніться,
Сонечку ясному покажіться.

(Діти піднімають руки через сторони вгору, піднімаються на носки).

Не сваріться, помиріться,

Дайте один одному рученьки,

Подивіться.

(Діти стають парами обличчям один до одного, тримаючись за руки, одночасно виконують повороти тулуба).

Мої любі діти,

Грайтесь, розбігайтесь!

А як буде близько яструб —

До мене збігайтесь.

(Діти бігають під ритмічні оплески вихователя, потім біжать до нього, присідають, встають).

Не сваріться, діточки,

Поміріться!

Пострибайте весело,

Покружіться.

(Діти стрибають, повертаючись навколо себе на 90, 180 градусів).

Гра продовжується:

По двору курочка ходила,

Діток учила:

— Руки вгору піднімайте,

Та нікого не займайте.

(Діти піднімають руки вгору через сторони).

Поверніться вліво, вправо

І робіть старанно вправи.

(Діти виконують повороти тулуба).

Нахилилися почнем,

Гарне листячко зберем.

(Діти виконують нахили вперед).

Всім покажем залюбки,

Як летіли голубки.

(Діти змахують руками, як пташки крилами).

Всі на килим посідали,

Довго діток звеселяли.

(Діти сідають на килим, спершись руками за спину, роблять поперемінні рухи ногами).

«Старий горобейко»

(Середня група)

Діти стають у широке коло один від одного на відстані витягнутої руки. В середині кола сидить Старий горобейко на гніздечку-стілечку, коло нього — п'ятеро горобенят. Вихователь промовляє:

А в Старого горобейка

Діточки маленькі...

Діти ступають чотири кроки уперед, поглядають на Старого горобейка і горобенят, підстрибують, примовляючи:

Ой які маленькі!

Ой які гарненькі!

Діти відступають чотири кроки назад, беруться руками за свої голівки,

похитують ними. Потім присідають, показуючи руками (долоні повернуті вниз), які маленькі горобенята. Поволі підводяться, знову трохи відступають від «гніздечка». Горобенята піднімають руки вгору, стають на носочки. За ними повторюють всі діти.

Вихователь

Уже стали гороб'ята підростати,
Скоро, скоро, скоро,
скоро їм літати.

Горобенята роблять змахи руками, як крильцями, і ходять навколо Горобця. Всі інші діти наслідують їхні руки, йдучи у великому колі протихо-дом.

Вихователь

Ой як стали гороб'ята підростати,
Усе вище, усе далі відлітати...

Діти, підстрибуючи і пританцьовуючи, повертають тулуб вправо, вліво, розводять і зводять руки, потім переходять на знайомі їм танцювальні рухи.

Вихователь

То Старий горобейко засміявся,

Пішов з дітьми у танок,

Аж у боки взявся.

Гра закінчується загальним танком.

«Знайди гудзик»

(Старша група)

Діти стоять у колі. Посередині ходить дівчинка Наталочка. Вихователь непомітно для неї дає комусь із дітей гудзик. Діти промовляють:

Наталочка-дівчинка по садку блукає.
Загубила гудзичок, а тепер шукає.

Змахуючи руками, ідуть по колу.

Наталочка звертається до них:

Ви, напевно, знайшли гудзик,

Скажіть мені, любі?

А як ні, то я сама

Шукать його буду.

Діти, продовжуючи йти по колу, піднімають руки і грайливо повертають кулачками, дивлячись на Наталочку. За оплеском вихователя біжать по колу (Наталочка — протихоходом всередині кола). Вихователь перестає плескати в долоні — всі діти присідають, Наталочка закриває очі долонями. Дитина, у якої в руці гудзик, стукає ним об підлогу, потім передає по колу. В цей час всі примовляють:

Знайшли, знайшли ми
твій гудзик,

Бо шукали всюди.

Як вгадаєш, у кого він,—

Тоді твій він буде.

Всі підводяться, Наталочка розплющує очі, підбігає до дітей. Той, кого вона торкнулася, розкриває долоні. (Наталочка може торкнутися лише п'ятьох дітей. Якщо знайшла, — той, у кого був гудзик, стає Наталочкою або Іваночком; якщо не вгадала, гра починається спочатку з тією ж дівчинкою, або ведучим стає той, у кого був гудзик).

З повтором гри положення рук і тулуба дітей може змінюватись: хлопчики та дівчатка ховатимуть руки за спину, сплігатимуть їх, спинатимуться на носочки, погойдуватимуться, пританцьовуватимуть тощо.