

DOI: 10.33310/2518-7813-2020-68-1-246-249  
УДК 373.2.015.31:796

**Олена САХАРОВА**

*здобувач кафедри дошкільної освіти  
Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського,  
м. Миколаїв, Україна*

## **РАНКОВА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ЗБАГАЧЕННЯ СЛОВНИКА ДІТЕЙ 4-го РОКУ ЖИТТЯ**

*Стаття присвячена проблемі збагачення словника дітей молодшого дошкільного віку в процесі ранкової гімнастики. Авторкою визначено сутність понять «гімнастика», «зарядка», «ранкова гімнастика»; обґрунтовано значення ранкової гімнастики для гармонійного розвитку особистості. Наводяться приклади збагачення та активізації словника дітей молодшого дошкільного віку за допомогою різних вправ, включених до комплексу ранкової гімнастики.*

*Ключові слова: фізичне виховання, ранкова гімнастика, фізичні вправи, збагачення словника дітей, молодший дошкільний вік.*

Одним із основних завдань закону України «Про дошкільну освіту» є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Базовий компонент дошкільної освіти спрямовує зусилля педагогів та батьків на формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя [1, 8].

Таким чином, фізичне виховання залишається пріоритетним напрямом у вихованні дітей дошкільного віку. Ранкова гімнастика, як обов'язковий елемент фізичного виховання дітей молодшого дошкільного, не лише сприяє розвитку здорової, всебічно розвиненої особистості, а й виступає засобом збагачення словника дітей. Ранкова гімнастика в закладах дошкільної освіти проводиться щоденно перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Зазначимо, що для проведення ранкової гімнастики потрібно створити відповідні умови: приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. Якщо в закладі дошкільної освіти немає залу або маленької групової кімнати, гімнастичні вправи можна виконувати на майданчику не лише влітку, а й взимку. У цьому разі вихователь добирає нескладні, доступні дітям рухи, які можна виконувати в полегшеному, але теплому одязі (тепла куртка, лижна шапочка, лижні брюки). З теплими весняними днями і до середини осені в закладах дошкільної освіти південних регіонів України ранкову гімнастику проводять на майданчику, захищеному від вітру. Для цього на майданчик заздалегідь виносять необхідне обладнання: прапорці, гімнастичні палиці, скакалки, обручі тощо [2, с. 252].

**Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій.** Звертаючись до минулого, слід зазначити, що про значення ранкової гімнастики в житті підростаючого покоління давньогрецький філо-

соф Платон говорив так: «Гімнастика є цілюща частина медицини» [2, 34].

У книзі «Елементарна гімнастика» Йоган Генріх Песталоцці згрупував дібрані ним вільні вправи залежно від рухливості суглобів людини (за анатомічною класифікацією) [2, 36]. На його думку, природні дії дітей та рухливі ігри являють собою лише вправи суглобів (вправи для голови, ніг, рук, тулуба).

Методиці проведення рухливих ігор, занять з фізичного виховання, створенню оптимального рухового режиму в закладах дошкільної освіти свої праці присвятили такі вітчизняні вчені: Н. Аксаріна, М. Аляб'єва, Г. Бикова, Е. Вільчковський, Л. Карманова, М. Контарович, Е. Леві-Гориневська, М. Метлов, Л. Михайлова, Т. Осокіна, Д. Хухлаєва, М. Шейко, М. Щелованов та ін.

Питанню ранкової гімнастики, її завданням, принципам, значенню та впливу на загальний фізичний розвиток дітей дошкільного віку присвятили праці: В. Ананьєв, Ж. Білокопитова, Л. Гаращенко, І. Данилова, М. Метлов, М. Шейко; дослідженням шляхів удосконалення ранкової гімнастики з використанням комплексу вправ – В. Амплєєва; питанням методології та практики занять ранкової гімнастики займався І. Барчуков; проблемі комплексного підходу до підвищення ефективності ранкової гімнастики присвятили свої праці Г. Мейксон та Ю.Верхошанський; питання засад та принципів побудови комплексу вправ лежить в основі публікацій М. Линця, С. Розмахової; використання ранкової гімнастики з оздоровчою аеробікою в процесі фізичного виховання досліджували Т. Ротерс і Н. Сократова тощо.

Серед авторських інноваційних форм фізичного виховання дітей дошкільного віку відзначимо методіку М. Єфименка з його авторською методикою ранкової гімнастики пробудження,

кумедні фізкультурники, пластик-шоу, фізкультурних корекційних етюдів тощо.

**Мета** статті – розкрити вплив ранкової гімнастики на збагачення словника дітей молодшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** За словниковими джерелами, гімнастика (від грец. Γυμνάσιον – треную, роблю вправу) – система спеціально підібраних різноманітних фізичних вправ, яка дає можливість різнобічно впливати на організм людини в цілому і на окремі її органи й системи, один з основних засобів фізичного виховання [4, 69].

Існує ще один термін – «зарядка» С. Гончаренко визначає зарядку як щоденну гігієнічну гімнастику, що виконується вранці, після сну. Зарядка, підвищуючи кровообіг, дихання, обмін речовин тощо, зміцнює здоров'я людини, посилює життєдіяльність і працездатність, сприяє загартовуванню організму [4, 134].

У сучасному розумінні цього слова гімнастика представляє ту або іншу систему спеціально підібраних тілесних вправ, що мають певну цільову установку і певну дію на організм [3, 19].

За Е. Вільчковським, гімнастика – один з найбільш поширених засобів фізичного виховання [2, 55]. Залежно від видів навантаження на ті чи інші групи м'язів та суглоби, гімнастика має чітко дозоване фізіологічне навантаження, дає можливість використовувати різноманітні вправи з гімнастичним інвентарем та виконувати вправи під музику.

На думку Ж. Білокопитової, ранкова гімнастика уявляє собою комплекс фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності, систематичне виконання якої дисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах [5, 88]. Залежно від мети занять, яким вона передує, вихователь використовує ту чи ту форму її проведення.

У закладах дошкільної освіти ранкова гімнастика особливим чином організовує спілкування дітей з вихователем у процесі рухової діяльності, коли підвищується емоційний тонус як результат «м'язової радості» від виконання рухів разом із іншими дітьми, знімається психологічне навантаження дітей від розлуки з батьками, концентрується увага, покращується поведінка.

Зазначимо, що в програмах, затверджених Міністерством освіти і науки України, весь матеріал із гімнастики розташований з урахуванням особливостей кожного вікового періоду, з поступовим наростанням труднощів як в середині кожної вікової групи, так і між ними. На сьогодні для дітей молодшого дошкільного віку окрім комплексних освітніх програм діють такі парціальні

освітні програми з фізичного виховання: «Казкова фізкультура», «Горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу)» тощо. Як відомо, вік дітей від трьох до чотирьох років є сприятливим періодом для початку цілеспрямованої роботи з формування фізичних якостей (швидкості, сили, координації, гнучкості, витривалості) [6, 54–55]. Саме тому, формуючи фізичні якості дитини молодшого дошкільного віку, вихователь має можливість одночасно й збагачувати їхній активний словник новими термінами, закріплюючи розуміння дітьми значення термінів виконання ними певних дій. Тривалість ранкової гімнастики для молодшого дошкільного віку становить 5-6 хвилин та включає шиккування, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, дихальні вправи.

Під час навчання молодших дошкільників загальнорозвивальних вправ комплексно застосовуються наочні, словесні та практичні методи. Спочатку вихователь називає вправу та пропонує дітям прийняти відповідне вихідне положення. Потім вправу показують і одночасно пояснюють окремі її елементи [2, 185]. Виконуючи вправи разом з дітьми, вихователь підбадьорює дітей через схвалення, доброзичливу інтонацію в голосі, здійснюючи індивідуальний підхід упродовж усієї роботи з дітьми й заохочуючи їх до імітації та повторення за вихователем слів: «присіли», «полетіли», «підтягнулись» тощо. Позитивний характер оцінювання вихователем виконання вправ дітьми сприяє не лише кращому їх виконанню, а й кращому запам'ятовуванню назв дій і рухів, що їм відповідають.

Для виконання загальнорозвивальних вправ дітей молодшої групи шикують у коло і врозсіп, і діти закріплюють значення слів «коло», «у коло», «врозсіп» тощо. Проводячи з дітьми молодшого дошкільного віку загальнорозвивальні вправи, вихователь добирає їх у певній послідовності (для м'язів рук і плечового поясу, на зміцнення м'язів живота, спини і ніг) [7, 166], збагачуючи словник такими словами: «ноги нарізно», «кисть», «плечі», «вгору», «вниз», «нахилитися», «сторону», «присіли», «спина пряма», «випросталися», «вдих», «видих», «за спиною», «над головою», «долонями вгору», «навшпиньки», «напівприсідання», «позаду себе», «пострибати», «ловити», «прокотити», «покласти», «переступити», «тримати», «далеко», «самостійно», «руки на поясі», «випростались» тощо. Використовуючи прапорці, обручі, кубики, брязкальця, м'ячі, торбинки з піском вагою 100 г, хусточки, вихователь збагачує словник дітей цими словами. На початку і в кінці ранкової гімнастики, використовуючи чергування ходьби на носках із ходьбою на п'ятках, доцільно змінювати й швидкість ходьби –

від повільної до швидкої, від швидкої до повільної, тим самим закріплюючи ці слова в активному словнику дітей.

Стежачи, щоб діти під час бігу тримали голову прямо, ритмічно розмахували руками, дихали через ніс, вихователь додає до їхнього словника такі слова: «побігли», «зупинились», «швидко», «повільно».

Обов'язковою складовою ранкової гімнастики є біг, який можна проводити у різний спосіб: врозсип, за заданим напрямком, на місці, із просуванням уперед за допомогою стрибків на двох ногах («як зайчики») тощо, імітуючи звуки пташок: «га-га-га», «пі-пі-пі», «кря-кря-кря» та ін. Отже, підсилюючи кровообіг і приплив крові до м'язів тулуба дітей, вихователь не лише створює таким чином кращі умови для виконання загально-розвивальних вправ, а й радісний настрій дітей, що позитивно впливає на засвоєння слів-термінів із фізичного виховання. Тривалість бігу без перерви під час ранкової гімнастики для дітей молодшого дошкільного віку становить 20-30 с. Знову ж таки, діти будуть закріплювати слова «біг врозсип», «біг на місці», «побігти», «торкнутися», «розбігтися», «наздогнати», «колона» тощо. Діти 3-4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15-20 м. Пробігання вищеназваних дистанцій з максимальною швидкістю не викликає, значних фізіологічних навантажень на організм дошкільнят і може бути рекомендовано всім практично здоровим дітям [2, 156].

Проводячи під час ранкової гімнастики різні види стрибків, вихователь має можливість увести в словниковий запас дітей такі слова: «підскоки», «на обох ногах», «на одній нозі», «мотузка», «обруч», «із кола в коло», «прямим галопом», «ось це місце» тощо.

Зазначимо, що навесні та влітку, як правило, ранкова гімнастика проводиться з дітьми на ділянці. Вихователь, залежно від погоди, регулює фізичне навантаження: при пониженні температури

збільшує його, змінюючи темп виконання вправи; при підвищенні температури знижує, щоб запобігти перегріванню організму. Пояснюючи дітям молодшого дошкільного віку техніку виконання тієї чи іншої вправи, вихователь звертається до прийому наслідування, якщо рух, що виконується, дітям добре знайомий та доступний («стрибай м'яко на носках, як зайчик», «змахни руками вгору, як пташка крилами» та ін.). Таке пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, що вивчається, спонукає дитину до активності і полегшує формування рухових уявлень. Наслідування будь-якому образу підвищує інтерес до руху і викликає у дітей емоційний підйом. Однак імітація рухових дій має, і негативну сторону. Рухи при цьому виконуються не чітко, з помилками і часто зберігається лише його загальна структура. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей руху і стежити за виправленням помічених помилок. Словесна інформація створює у дітей правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає молодших дошкільників до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову для дітей рухову дію, увагу дитини звертають на основну структуру руху, спосіб його виконання та встановлення зв'язку між назвою руху і його виконанням [2, 117].

**Висновки.** Таким чином, щоденне проведення ранкової гімнастики для дітей молодшого дошкільного віку сприяє як їхньому фізичному розвитку, так і стимулює до збагачення словника. Ранкова гімнастика, виступаючи засобом збагачення та активізації словника молодших дошкільників, знайомить їх зі словами-термінами, що пов'язані з одним із виховних напрямів розвитку особистості – фізичним вихованням.

### Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богущ, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук. К.: Видавництво, 2012. 26 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. 2-е вид., перероб. та доп. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428 с.
3. Огністий А.В., Огніста К. М. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій) / А. В. Огністий, К. М. Огніста. Тернопіль: «ТАЙП», 2018. 86 с.
4. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко; [гол. ред. С. Головка]. Київ: Либідь, 1997. 373 с.
5. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж. А. Білокопитова, Л. М. Мовчан, Н. А. Щербакова. Київ: Здоров'я, 1991. 104 с.
6. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В.О. Огнев'юк; авт.кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко [та ін.]; наук.ред.: Г. В. Беленька, М. А. Машовець; Мін.осв. і науки України, Київ.ун-т ім. Б.Грінченка. К.: Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
7. Хухлаєва Д. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Домна Хухлаєва. К.: Вища школа, 1979. 200 с.

## References

1. (2012) Bazovyi komponent doshkilnoi osvity / Naukovyi kerivnyk [Basic component of pre-school education / Scientific adviser]: A. M. Bohush, diisnyi chlen NAPN Ukrainy, prof, d-r ped. nauk. K.: Vydavnytstvo, 26 s.
2. Vilchkovskiy E. S., Kurok O. I. (2005) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo viku [Theory and methods of physical education of preschool children: Educ. tool. 2nd ed., Remaking. and extra. Sums]: Navch. posib. 2-e vyd., pere-rob. ta dop. Sumy: VTD «Universytetska knyha», 428 s.
3. Ohnystyi A.V., Ohnysta K. M. (2018) Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo ta molodshoho shkilnogo viku (oporni konspekty leksii) [Theoretical and methodological bases of physical education of children of pre-school and primary school age (basic notes of lectures)] / A. V. Ohnystyi, K. M. Ohnysta. Ternopil: «TAIP». 86 s.
4. (1997) Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk [Ukrainian Pedagogical Dictionary] / Semen Honcharenko; [hol. red. S. Holovko]. Kyiv: Lybid, 373 s.
5. Bilokopytova Zh. A. (1991) Himnastyka: krasa i zdorovia [Gymnastics: Beauty and Health] / Zh. A. Bilokopytova, L. M. Movchan, N. A. Shcherbakova. Kyiv: Zdorovia. 104 s.
6. (2016) Dytyna: Osvitnia prohrama dlia ditei vid dvokh do semy roki / nauk. ker.proektu V.O. Ohnev'iuk; avt.kol. [Child: An educational program for children from two to seven years / sciences. project manager Ognevuyuk; auth.col] : H. V. Bielienska, O. L. Bohinich, N. I. Bohdanets-Biloskalenko [ta in.]; nauk.red.: H. V. Bielienska, M. A. Mashovets; Min.osvv. i nauky Ukrainy, Kyiv.un-t im. B.Hrinchenka. K.: Kyiv. Un-t im. B. Hrinchenka, 304 s.
7. Khukhlaieva D. (1979) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo viku [Theory and methodology of physical education of preschool children] / Domna Khukhlaieva. K.: Vyscha shkola, 200 s.

**Елена Сахарова. Утренняя гимнастика как средство обогащения словаря детей 4-го года жизни**

*Статья посвящена проблеме обогащения словаря детей младшего дошкольного возраста в процессе утренней гимнастики. Автором определена сущность понятий «гимнастика», «зарядка», «утренняя гимнастика»; обосновано значение утренней гимнастики для гармонического развития личности. Приводятся примеры обогащения и активизации словаря детей младшего дошкольного возраста с помощью различных упражнений, которые включаются в комплекс утренней гимнастики.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, утренняя гимнастика, физические упражнения, обогащение словаря детей, младший дошкольный возраст.*

**Olena Sakharova. Morning gymnastics as a means of four-year-children dictionary enrichment**

*The article deals with the problem of enriching the vocabulary of young preschool children in the process of morning gymnastics. The author defined the urgency of the problem, the essence of the concepts of «gymnastics», «exercises», «morning gymnastics»; the importance of morning gymnastics for the harmonious development of the personality of a preschool child and the conditions for its implementation in pre-school institutions are substantiated. The analysis of the works of scientists on the impact of morning gymnastics on the physical development and vocabulary of younger preschoolers is carried out.*

*The researcher draws attention to the enrichment of the vocabulary of children while running, walking («ran», «stopped», «quickly», «slowly»), while performing developmental exercises («circle», «in a circle», «up», «down», «lean», «side», «crouched», «back straight», «straightened», «inhale», «exhale», «behind the back», «overhead», «palms up», «on tiptoe» etc.) when performing different kinds of jumps («jumps», «on both legs», «on one leg», «rope», «hoop», «from circle to circle», «straight gallop», «here is the place», etc.).*

*It is important to pay attention to the advisability of changing the walking speed from slow to fast, from fast to slow, at the beginning and at the end of the morning gymnastics, using alternate heel-toe walking, thereby consolidating these words in the children's active vocabulary.*

*Attention is drawn to the work of the educator with the children at different times of the year, such as: depending on the weather, the physical load on the children is regulated: as the temperature drops, it increases, the rate of exercise changes; as the temperature rises, the tempo decreases to prevent the baby's body from overheating. Explaining to young children the technique of performing this or that exercise, the educator resorts to receiving imitation, if the movement performed is well known and accessible to children («jump gently on your toes like a bunny», «swing your hands up like a bird's wings» etc.).*

*The researcher concluded that the effect of morning gymnastics lead to the enrichment of children's vocabulary under the conditions of its daily conduct.*

*Keywords: physical education, morning gymnastics, physical exercises, enrichment of children's dictionary, younger preschool age.*