

УДК 796.411+613.71:373.3

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.²

¹ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна займати одне з провідних місць у системі заходів спрямованих на зміцнення здоров'я, прищеплення життєво необхідних навичок і вмінь, стати одним з основних засобів формування основ фізичної культури молодшого школяра. Виконання дітьми ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) має велике значення для їх гармонійного фізичного і духовного розвитку.

Ключові слова: ранкова гігієнічна гімнастика, здоров'я, діти молодшого шкільного віку, рухова активність, заняття.

Abstract. Morning hygienic gymnastics should occupy one of the leading places in the system of activities aimed at strengthening health, instilling life-necessary skills and abilities, becoming one of the main means of forming the foundations of physical culture of a junior high school student. Children's performance of morning hygienic gymnastics (MHG) is of great importance for their harmonious physical and spiritual development.

Key words: morning hygienic gymnastics, health, children of primary school age, motor activity, classes.

Фізична культура, як складова частина загальної культури суспільства спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини. Її метою є гармонійне формування особистості дитини і саме фізичні вправи визнані одним із шляхів покращення такого стану щодо більш широкого впровадження гімнастики та різноманітних її форм, зокрема ранкової гігієнічної гімнастики у побут учнів.

На превеликий жаль, у зв'язку із складною ситуацією в країні освітні заклади працюють у дистанційному або змішаному форматі. Таке положення речей призвело до суттєвого скорочення рухової активності школярів. Однак, необхідно пам'ятати, що рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, віці.

Наукові дослідження стосовно питань здоров'язбереження дітей та формування у них потреби щодо регулярних занять фізичними вправами проводилися в нашій країні до початку військових дій. Науковцями було доведено, що двох уроків фізичної культури на тиждень замало для

позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12-14 годин щотижнево долучатися до різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчили дані статистики того періоду, лише близько 15-20% учнів додатково займалися позанавчальною руховою діяльністю. Таким чином, навіть в мирні часи ставала проблема заохочення 75-80% дітей щодо додаткових занять фізичною культурою і спортом [1].

Також стверджувалося, що у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займала лише 16-19% добового часу, серед яких тільки 1-3% було віднесено до організованих форм фізичного виховання. Загальна рухова активність дітей з надходженням до школи визначалася, як падаюча майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших. Ще фахівці звертали увагу, що рухова активність учнів була тісно пов'язана з порою року, тобто була досить низькою взимку, а навесні та восени зростала.

Зважаючи на те, що два роки в країні проходять воєнні дії і більшість освітніх закладів вимушені працювати в дистанційному режимі, можна стверджувати, що проблеми рухової активності дітей, зокрема учнів молодших класів, тільки збільшились.

Складні обставини призводять до того, що школярам не тільки приходится обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за навчальним столом перед комп'ютером.

В свою чергу, літературні джерела вказують на те, що у малорухомих дітей дуже слабкі м'язи. Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них спостерігаються порушення постави, які можуть прийняти хронічний характер.

Проблема впровадження в побут молодших школярів ранкової гігієнічної гімнастики на сьогоднішній день не знайшла кінцевого вирішення, що вимагає кардинального перегляду такого стану речей. В той же час для української школи характерна велика кількість різновидів форм занять гімнастикою, які призвані задовольнити потреби учнів щодо рухової діяльності [2].

Вправи ранкової гігієнічної гімнастики при правильному виконанні привчають правильно дихати, розвивають дихальну систему, зміцнюють серцево-судинну та кістково-м'язові системи, впливають на розвиток загальної витривалості.

У молодшому шкільному віці поки окостеніння знаходиться ще в активній фазі вправи ранкової гігієнічної гімнастики є цінним засобом, що сприяє формуванню правильної постави, запобігає викривленням хребта.

А для деяких дітей, які не використовують інших форм фізичного оздоровлення, ранкова гігієнічна гімнастика залишається єдиним засобом фізичного тренування, збереження гнучкості, сили та інших фізичних якостей [1, 3].

За твердженням групи науковців та практиків [4, 6, 7], до занять фізичними вправами у режимі сімейного побуту як раз належить ранкова гігієнічна гімнастика. Основним змістом таких занять є знайомі із школи фізичні вправи, їх варіанти створені самими дітьми, а також народні ігри, що традиційно передаються в сім'ях з покоління в покоління.

Займатися молодші школярі можуть самостійно і разом з однолітками, товаришами під загальним наглядом батьків або безпосередньо при їх участі. Важливо, щоб заняття дітей фізичними вправами сприяли не лише їхньому фізичному розвитку, а й формуванню позитивних рис характеру та поведінки, допомагали краще вчитися, успішно виконувати домашні завдання. Але для цього дорослі повинні контролювати дії дітей, стежити, щоб вони не перевтомлювались й надто не нервували.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться відразу після пробудження. Під час сну діяльність окремих органів і всього організму в цілому знижуються, дихання стає поверхневим, не частим, уповільнюється серцебиття, усі м'язи організму розслаблюються, знижується кров'яний тиск. Після пробудження дитина ще залишається сонливою і до певного рівня загальмованою, процеси життєдіяльності працюють не на повну потужність, а у сповільненому режимі. Ранкова гігієнічна гімнастика з наступним обтиранням або обливанням водою сприяє швидкому переходу організму від стану сну до робочого стану – з'являється бадьорість, гарний настрій, готовність розпочати роботу [3].

Як показують дослідження [3, 5] після 2-3 місяців систематичних занять ранковою гігієнічною гімнастикою м'язова система дитини міцніє, покращується постава, життєва ємність легень збільшується на 100-150 сантиметрів кубічних, розмах грудної клітки збільшується на 1-1,5 см, зростає сила м'язів. Дитина перестає хворіти простудними захворюваннями її рухи стають спритнішими та більш узгодженими.

У процесі занять ранковою гігієнічною гімнастикою засвоюються також корисні знання і навички з фізичної культури та гігієни. Батьки повинні пояснити дитині, що треба дихати через ніс, оскільки повітря при цьому зволожується і очищується. Крім того при диханні через ніс до легень попадає на 25% більше повітря чим при диханні через рот, цьому сприяють нервові закінчення розміщені у слизовій оболонці носа [6].

Школярам потрібно розповісти, що дихання має бути глибоким, а не

поверхневим. Досягається це за рахунок видиху який триваліший за вдих. Діти у віці 6-9 років навчаються відчувати це за допомогою імітаційних вправ під час вигуків «ах», «ух» імітуючи коління дров або інші трудові рухи. Вдих виконується під час рухів, що сприяють розширенню грудної клітки (наприклад розведення рук в сторони), а видих – звууженню грудної клітки (наприклад нахил вперед, в сторони, опускання і піднімання рук).

Слід пам'ятати, що діти цього віку мають схильність виконувати ті вправи які дають швидкий ефект і бачити отриманий результат. І коли протягом короткого проміжку часу діти не відчують наслідків від занять ранковою гімнастикою, то можуть припинити виконувати вправи, або виконувати їх від випадку до випадку. Це трапляється тоді коли батьки недостатню увагу приділяють роз'яснювальній роботі. Завдання полягає в тому, щоб об'єднати бажання дорослих і дітей та використати їх з користю для здоров'я [7].

Щодо організації систематичних занять ранковою гігієнічною гімнастикою перш за все потрібно спланувати їх на деякий час. Передбачувати поступову зміну та ускладнення комплексів вправ. Тобто потрібно розробити чи вибрати вже з готових 10-12 комплексів, які повинен запропонувати вчитель фізичної культури. Особливу увагу потрібно звернути на програму загартування.

За встановленим сигналом треба негайно встати, це може бути нагадування батьків, дзвінок будильника, тощо. Потім треба провітрити кімнату, запропонувавши дитині вийти з кімнати на цей час. Взимку вправи потрібно виконувати при відкритій квартирці, весною і восени при відкритому вікні, влітку потрібно намагатись проводити заняття на відкритому повітрі, спортивному майданчику. Для ранкової гігієнічної гімнастики не потрібно велике приміщення 2-3 м² вільної від меблів площі, цілком достатньо щоб виконувати будь який комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Як зазначають науковці [1, 4], до комплексів ранкової гігієнічної гімнастики для учнів молодших класів включають загальнорозвиваючі та коригуючі вправи з матеріалу предмету фізична культура. Вправи повинні бути простими, не забирати багато часу на виконання і мати, як оздоровчу, так і освітню спрямованість. Кожне заняття ранковою гігієнічною гімнастикою потрібно починати з ходьби на місці при виконанні у приміщенні і звичайної ходьби на повітрі. Коліна потрібно піднімати якомога вище, рухи повинні бути вільними, розмашистими, спину випрямити, голову тримати прямо. Зробивши 60-80 кроків можна переходити до виконання першої вправи. Перша вправа повинна сприяти глибокому диханню, а також збільшенню рухливості грудної клітки та

суглобів плечового поясу і рук. Ці вправи повинні нагадувати рухи на потягування і виконуватись в повільному темпі. Наступні вправи повинні включати різноманітні рухи з вивчених вихідних положень і мають на меті вплив на основні групи м'язів усього тіла. Добирати вправи з таким розрахунком, щоб робота даних груп м'язів чергувалася з відпочинком інших.

Остання вправа в комплексі біг або стрибки на місці, їх призначення – впливати на органи кровообігу та дихання, активізувати роботу серця й легень, підвищити обмін речовин. Стрибки на місці і біг обов'язково змінюються повільною, спокійною ходьбою протягом 2-3 хвилин із збереженням правильної постави. Виконувати вправи потрібно ритмічно, чергуючи напруження м'язів з їх розслабленням. Тонус м'язів передньої поверхні тулуба природно має перевагу над тонусом задньої частини, що є однією з головних причин псування постави: сутулість, нахил голови вперед, опускання плечей. Тому під час проведення вправ основну увагу у молодшому шкільному віці потрібно приділяти зміцненню м'язів задньої поверхні тулуба. Тут перевагу потрібно надавати таким вправам, як прогинання тулуба назад і вправ пов'язаних з напруженням м'язів спини. Виконуючи вправи потрібно слідкувати за правильним диханням. Кожну вправу виконують 8-12 разів. Закінчується ранкова гігієнічна гімнастика водними процедурами.

Зарядка не повинна втомлювати, перетворюватись в інтенсивне фізичне тренування, після якого необхідно відпочивати, відновлювати сили. Навпаки вона повинна мобілізувати, налаштовувати організм на робочий лад. Ці вправи переважно виконуються під музику. Після двох-трьох тижнів занять можна замінити частину вправ загального характеру на спеціальні вправи які цілеспрямовано впливають на певні групи м'язів.

До комплексів ранкової гігієнічної гімнастики можна добавляти вправи з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею тощо). Це дозволить індивідуалізувати стандартний комплекс, урізноманітнити заняття та зробити їх більш ефективними.

Список використаних джерел

1. Ступницька С. В. Посібник «Рухова активність молодших школярів». *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/posibnik-ruhova-aktivnist-molodshih-shkolyariv-264531.html> (дата звернення: 29.02.2024).
2. Черненко Л. Стаття «Ранкова гігієнічна гімнастика». *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-rankova-gigienichna-gimnastika-198635.html> (дата звернення: 29.02.2024).
3. Закорко І. І., Жила М. В. Система корекційно-реабілітаційної

роботи в спеціальному дошкільному навчальному закладі для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. *Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference "Current issues of science and integrated technologies" (January 10 - 13, 2023)*. 2023. С. 454–458.

4. Ріпак М. О. Лекція «Особливості рухової активності школярів та студентів». Львів. 12 с. (Препринт. Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Ів. Боб.).

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26857/1/Лекція%205.pdf> (дата звернення: 29.02.2024).

5. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного : автореф. автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2009. 42 с.

6. Валецька Р. О., Петрик О. І. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2. С. 35–40.

7. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2010. 180 с.