



Гимнастика пробуждения после дневного сна в детском саду

- Подготовила: Сомова Н.А
- воспитатель МБДОУ
Троицкого детского сада

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно. Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т.е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению.

ЦЕЛЬ:

пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

Задачи:

- Повысить жизненный тонус
- Совершенствовать и развивать координацию движений;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

ОБОРУДОВАНИЕ:

магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, «Тропинка здоровья» (массажные, ребристые дорожки; дорожки- массажеры для стопы ног, спины)

Правила проведения

Подбирать упражнения для комплекса бодрящей гимнастики следует с учётом тех занятий, которые предшествовали обеду. То есть если перед приёмом пищи дети были включены в сюжетно-ролевую игру, то после сна можно сделать акцент на более интенсивные физические нагрузки, например, пробежку по массажным коврикам. Правильному настрою на выполнение упражнений способствует также оптимальная температура воздуха в спальне — не ниже 16–18 градусов. Для тех ребят, которые просыпаются раньше остальных, можно подготовить пару упражнений на самомассаж с использованием массажных мячиков. В тёплое время года малыши спят в маечках и трусиках, в прохладное — в пижамах. В этой же одежде и босиком они выполняют все упражнения. Если в комплекс включены задания музыкально-ритмического характера, иными словами — хореографические элементы, то малышам стоит надеть чешки. Настаивать на выполнении гимнастики не стоит: все дети разные и просыпаются по-разному. Нужно выяснить причины отказа и попытаться убедить принять участие.



Пробуждение:

Тихо – тихо колокольчик позвени
Всех мальчишек и девчонок разбуди
Все проснулись , потянулись
И друг- другу улыбнулись.

*(с использованием музыкального инструмента
«колокольчик»)*



Гимнастика пробуждения «Дружные ребята»

Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.

Мы, все друженько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

(Движения соответствующие тексту)

Подышали ловко

(Дышат носом)

Погудели громко

(у-у-у-у-у)

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

(Движения плечами вверх-вниз).



**1,2,3,4 –шевелим
ногами
(Стопы на себя, от
себя)
1,2,3,4 – хлопаем
руками
(Хлопки руками)
Руки вытянуть
пошире 1,2,3,4
(Сгибать и
разгибать руки в
стороны на каждый
счет)**



Наклонились 3,4

***(Наклониться вперед
касаясь ног руками)***

И педали покрутили

(Велосипед)

**На животик
повернуться,**

**Спинку сильно
изогнуть.**

Прогибаемся сильнее,

Чтобы были здоровей

(Лодочка)



**Мы становимся
все выше,**

**Достаем руками
крышу**

***(Лежа на животе,
руки вперед,
потянуться)***

**На два счета
поднялись 1,2**

3,4 – руки вниз

***(Встают с
кровати и
переходят к
закаливающим
процедурам)***



Корректирующая гимнастика



Профилактика нарушений осанки - 2-3 мин

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!







Дыхательная гимнастика



ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др).

Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком. Упражнения продолжаются 5-7 минут.

Ходьба по «Тропинке здоровья»







Водные процедуры



Закличка для умывания:

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселее солнце, птицы!
И дети умываются
И весне улыбаются!

«Тропинка здоровья»





Спасибо за
внимание!

