



«Бодрящая гимнастика после сна в ДОУ»



Подготовила:
воспитатель
Кондратьева О.А.

г.Дзержинск Детский сад №28
2015г.



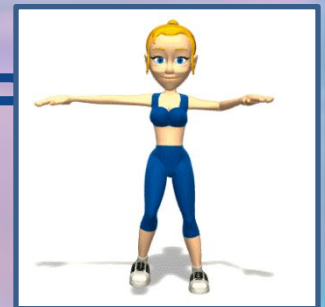
Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.



Цель гимнастики:

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Сохранить и укрепить здоровье детей



Задачи:

- 1) устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.) ;
- 2) увеличить тонус нервной системы;
- 3) усилить работу основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других) ;

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую





Условия проведения гимнастики

Бодрящую гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (за 15 минут до сна последнее проветривание.) от 5 -15 минут, в зависимости от возраста. Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.





Части гимнастики:

- Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с **выполнением упражнений с тренажерами.** Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног).





Варианты бодрящей гимнастики


- ✓ Разминка в постели и самомассаж;
- ✓ Гимнастика игрового характера;
- ✓ Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
- ✓ Пробежки по массажным дорожкам
- ✓ Самостоятельная гимнастика.
- ✓ Лечебно – восстановительная гимнастика.
- ✓ Музыкально – ритмическая.





Музыкальное сопровождение

- Возможности аудио оснащения детского сада позволяют нам проводить бодрящую гимнастику под музыкальное сопровождение. По окончании дневного сна сад наполняется мелодичными звуками музыки «пробуждения». Для музыкальных «подъемов» подбирались преимущественно классические произведения, детские песни. Каждый такой «сборник» состоит из трех разнохарактерных мелодий в соответствии со структурой бодрящей гимнастики:
- 1) тихая, неторопливая, плавная (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;
- 2) более динамичная, ритмичная (Ф. Шуберт «Серенада», И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;
- 3) и в заключении – энергичная, бодрая, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза») - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.



Методика проведения гимнастики после дневного сна

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



Главное правило –



исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут



Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). Длительность 3 мин.





Далее дети переходят опять в «Теплую» комнату, где выполняют , например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они тоже выполняются в течении 2-3 минут.





ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА:

Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖОРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек.



Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)



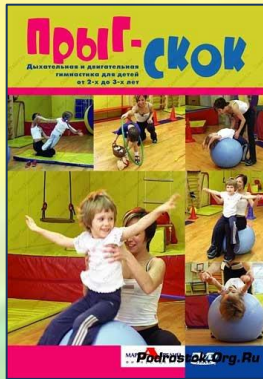
Ожидаемые результаты

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполняя движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.





В работе можно использовать:



<p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>Гуси летят!</p> <p>Гуси высоко летят, На детей они глядят. И л - основная стойка.</p> <p>1 - руки поднять в стороны (выдох), 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох) 4 раза</p>
<p>„Насос“</p> <p>Накачем мы воды, Чтобы поливать цветы. И л - основная стойка</p> <p>1 - наклон туловища в сторону (выдох) 2 - руки скользят, при этом громко прозвонит звук «с-с-с!» (выдох) 10 раз</p>	<p>„Дыхание“</p> <p>Подыши одной ноздрей, И к тебе придет покой. И л - стоя, туловище выпрямлено.</p> <p>1 - правую ноздрю закрыть, указательным пальцем правой руки, левой ноздрей дуть, левую продолжать дышать. 2 - как только ладок сойдет, открыть правую ноздрю, левую закрыть, 4 раза</p>
<p>„Задувание свечи“</p> <p>Нужно глубоко вздохнуть, Чтобы свечку нам задуть. И л - встать прямо, ноги на ширине плеч</p> <p>1 - сделать свободный вдох и задержать дыхание. 2 - сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу». 4-6 раз</p>	<p>„Вырасти вольшой“</p> <p>Вырасти кошу скорей, Добро делать для людей. И л - основная стойка.</p> <p>1 - поднять руки вверх, потянуться, податься на носки (выдох) 2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), промолвить «У-а-а» 5 раз</p>

Комплексы
бодрящей гимнастики
после сна