

ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ. ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.

Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!

Выполнила: Петросян Н.Э.

ЦЕЛЬ:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.
2. Профилактика плоскостопии, нарушения осанки и ОРВИ.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др)

Увеличить тонус нервной системы

Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и др)

Поднять настроение

Формировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья через занятия физическими упражнениями.

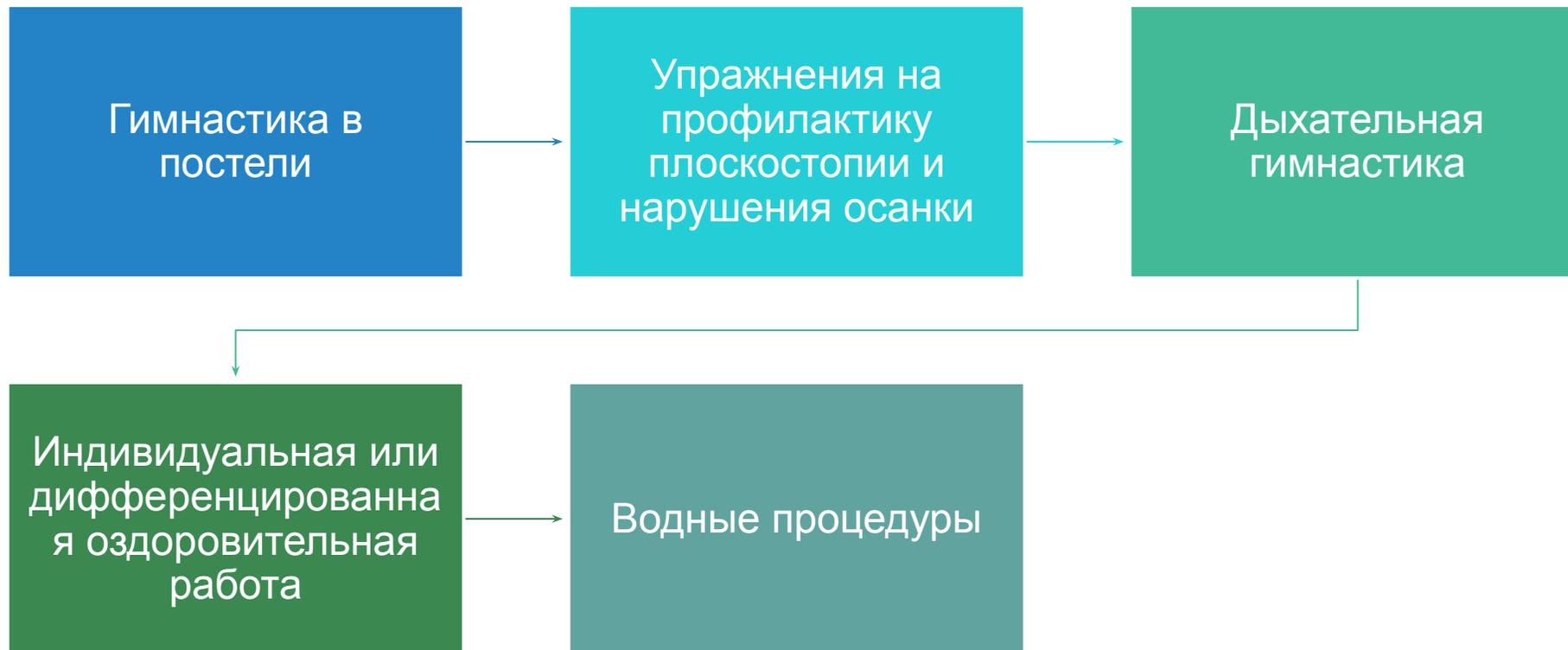
ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия, нарушения осанки, ОРВИ; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.



ИМПРОВИЗАЦИЯ

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.



ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ

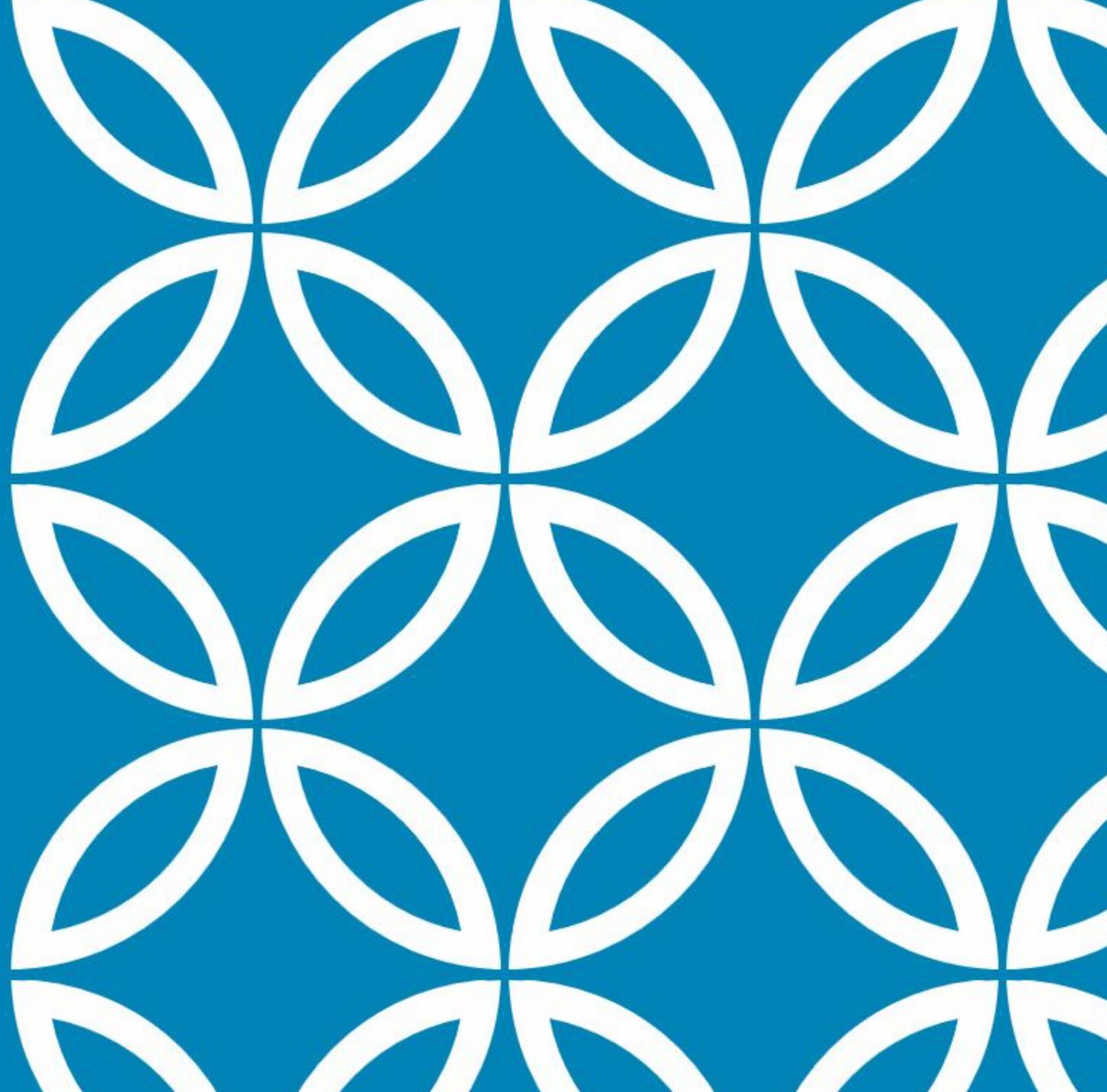
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

1. Пока дети спят, создаются условия для контрастного закаливания детей: холодная комната (температура на 3-5 градусов ниже теплой комнаты). Пробуждение под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.
2. Гимнастика в постели, направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию, начинают проводить с проснувшимися детьми, а остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика включает в себя такие элементы как подтягивание, поднятие и опускание ног и рук, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило все проходит медленно без резких движений. Длительность 2-3 минуты.
3. Дети переходят в холодную комнату и выполняют корригирующую ходьбу (на носках, пятках, полуприседе, по корригирующим дорожкам) и комплекс, направленный на профилактику плоскостопия. Длительность 2-3 минуты
4. Комплекс на профилактику нарушений осанки (можно использовать инвентарь: мячи гимнастические палки и т.д.). Длительность 2-3 минуты.
5. Комплекс дыхательной гимнастики. Увеличивать дозировку дыхательных упражнений нужно постепенно от 0.5-1 мин до 5-7 минут.
6. Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с часто болеющими детьми (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопие» собрать мелкие предметы правой или левой ногой). Остальные дети под руководством воспитателя выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ В ГИМНАСТИКИ

Комплекс гимнастики после сна имеет вариативный характер, в связи с этим продолжительность ее будет меняться от 7-15 минут.

Важно отметить что оздоровительные мероприятия нужно проводить в игровой форме, это не только помогает в оздоровлении, но и развивает двигательное воображение, формирует осмысленную моторику, а главное – доставляет удовольствие.



МАССАЖНЫЙ КОВРИК ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ

