

Газета «Будь здоров!»

№ 4

Гимнастика после сна

Подготовила воспитатель
по физическому
воспитанию Воронкова О.
В.
ГБОУ СОШ № 667 Д/О №
5



Как закалялась сталь:

"Укрепляем здоровье детей"

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и крепкими.

Начинать «работать» в этом направлении следует уже с первых дней жизни малыша.

Очень важно правильно подобрать нагрузки на маленький организм и

грамотно их дозировать, придерживаясь принципа «золотой середины», – в этом

случае вы будете избавлены впоследствии от множества «сюрпризов» в виде

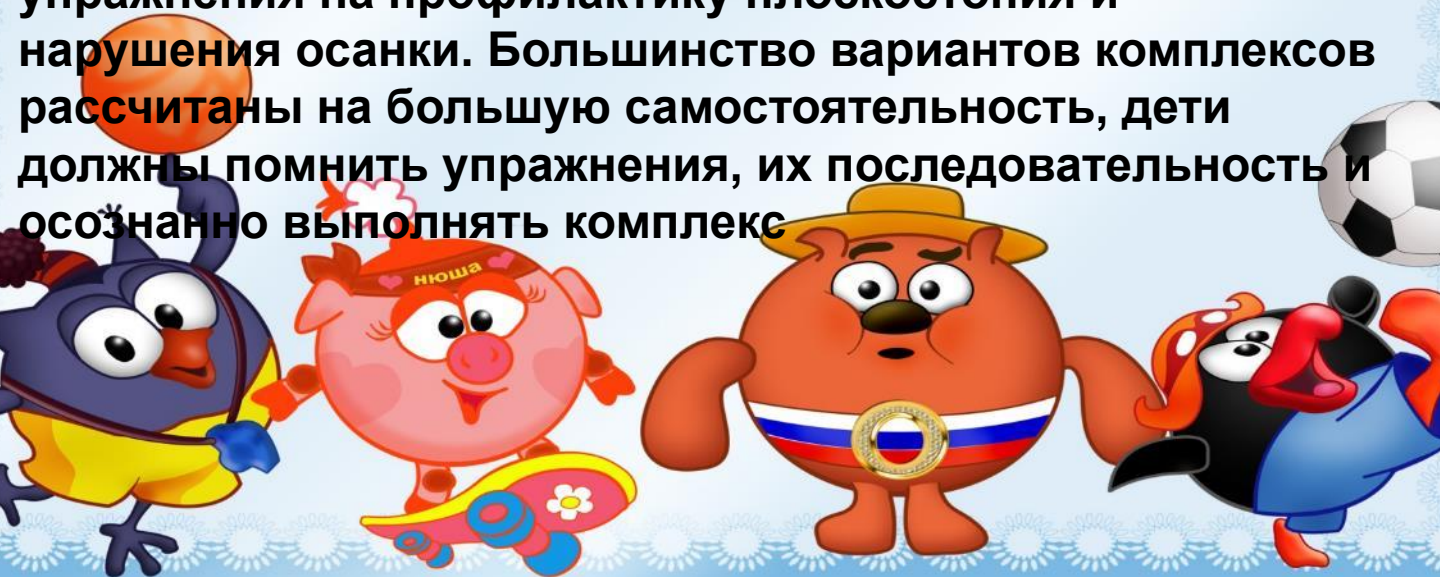
бесконечных детских болячек.

Мы остановимся на гимнастике после сна

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Комплекс состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика),
 - выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика),
 - ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам),
 - игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.
- Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). **В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс**



«Ленивая» гимнастика в кроватках

Спит морское царство

Осьминожка тянет ножки,
Осьминожка поджала
ножки

полное расслабление
Небольшое напряжение

Раскрылась осьминожка
А теперь мы – рыбки.
Поиграем плавничками,

полное расслабление
руки на плечах, медленные
круговые движения плечами

Проверим чешуйки,

круговые движения плечами

Расправим плавнички

провести руками вдоль тела

У рыбки хвостик играет.

медленные движения пальцами
ног или поочередное поднятие

Расправим верхний
плавничок,
Поиграем плавничком.

перевернуться на живот,
«потряхивание» спинкой

А теперь мы – звездочки,
Раскрылись звездочки.

лежа на спине,
полное расслабление, руки
раскинуты

Поплаваем, как жучки-
водомеры.

поелозить по кровати на животе
вперед и назад

Потянулись,
встряхнулись,
Вот и проснулось морское
царство.



Общеразвивающие упражнения у кроваток

1. «Темнота! Ничего не видно!
Где же луна? Вот она!
2. Соберу - ка лунный свет,
Он в колдовстве очень нужен.
3. А теперь для зелья мне нужны травы
Эта трава для невидимости,
Эта для превращения
Эта трава для того, чтобы летать
Без чего еще не сварить колдовской
отвар?

Без лягушек! На болота надо идти

1. Что за чудная зарядка
Как она нам помогает
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет.
2. Крепко кулачки сжимаем
Руки выше поднимаем!
3. Сильно – сильно наклонись
Солнцу шире улыбнись!

Повороты головой вправо-влево, вверх-вниз
Тянемся вверх, встаем на носки
Наклоны вперед,
берем травы, выпрямляемся,
«кладем в карман»

Растираю ладонями грудную клетку и предплечья
Медленно поднимаем руки вверх,
сжимая и разжимая кулачки
Наклон вперед, руки на пояс

Сели! Посидели!
Головой повертели
Вправо, влево, вбок, вперед,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли
Ими помахали

Приседание
Махи руками

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

Первый комплекс

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
 - Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
 - Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом левая закрыта).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк. (Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы).

- Слегка подёргать кончик носа.
- Указательными пальцами массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

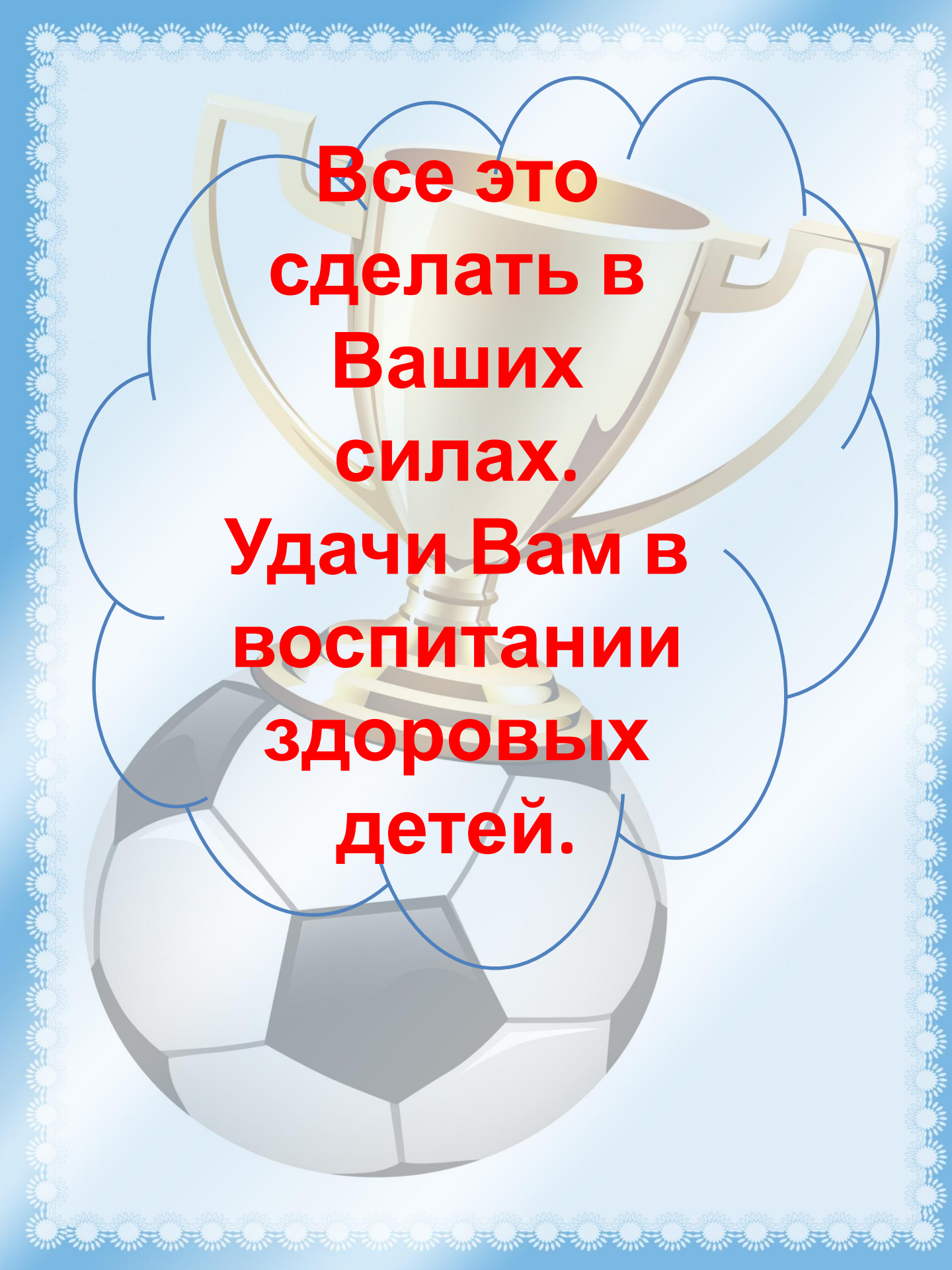
Общеразвивающие
упражнения
возле кроваток

«Ленивая»
гимнастика
после сна

дыхательная
гимнастика и
точечный
массаж

**ВСЕ ЭТО ЗАКАЛЯЕТ
ОРГАНИЗМ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ
И ПОЗВОЛЯЕТ РАСТИ ЕМУ
ЗДОРОВЫМ**





**Все это
сделать в
Ваших
силах.**

**Удачи Вам в
воспитании
здоровых
детей.**