

МБДОУ «Ермаковский детский сад №5 комбинированного вида»

Гимнастика после дневного сна



Подготовила:
Томилина Ю. Н.
Инструктор по Ф.К

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



Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- * Гимнастика в постели;
- * Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- * Дыхательная гимнастика;
- * Индивидуальные задания (самомотаж и другое);
- * Водные процедуры.



- Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую, где температура с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» комнатой. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости.



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО!!!

Исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.



Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.





Корригирующая гимнастика.

Направлена на улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).



**Дыхательная гимнастика важна для
восстановления сердечного ритма,
снятия возбуждения, укрепления
иммунитета, профилактики
заболеваний верхних дыхательных
путей.**



Длительность гимнастики

- Младшие группы от 7 до 10 минут
 - Старшие группы от 10 до 15 минут
- 

I часть - гимнастика в кроватках

- Лучше проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.
- Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

II часть - корригирующие упражнения, закаливающие процедуры -

- *упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков.*

III часть – заключительная

- повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности.
- Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.). Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

- Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально - ритмических упражнений. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы, улучшают дыхание.
- Можно использовать также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет.

- Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения!!! Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично!

Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание).



- Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастик, разработанных с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики плоскостопия, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

- Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма (чем проще, тем лучше!)



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ =)

