# NMHACINKA 110016 HIEBHOLO CHA



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 (самомосаж 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.

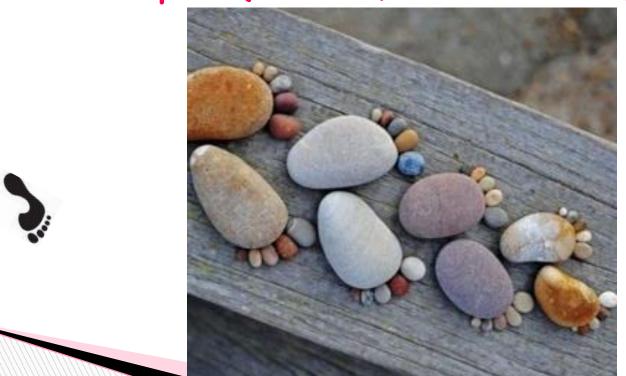






#### Корригирующая гимнастика.

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.
- Пимнастики 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 сводиться 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).





паким 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!)

