

Гимнастика после сна!



*Подготовила:
воспитатель
Васина С.Н.*

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.



**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:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.



Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни



Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляют на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.



Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10-15 минут

- ▶ 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 контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног).
- ▶ В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. Водные процедуры.



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.

Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.



Главное правило -

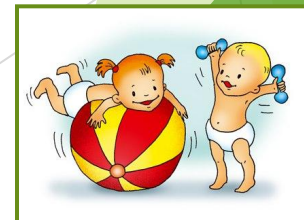
исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

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). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей - положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики - 2-3 минуты.

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.



Затем необходимо перейти опять в «холодную» комнату для выполнения комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.



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.)

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст).

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное - все это доставляет им огромное удовольствие.

Ожидаемые результаты

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



*Предлагаем вам комплекс
гимнастики после сна*

*Гимнастика пробуждения
происходит под звуки
плавной музыки. Музыка
вызывающие приятные
положительные эмоции(
пение птиц, шум леса, моря,
классическая музыка для
детей).*

Медвежата

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в медвежонка превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так. Вот так

Головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –

Мало меду, много пчел

(махы руками).

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом



Я на солнышке лежу



Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу

взрослый говорит: «Повернись на живот,
пусть твоя спинка прогреется на
солнышке».

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.

Только я все вижу

Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней,
И по крыше бьет быстрее

(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладонке другой).

Вверх поднимем наши ручки

И дотянемся до тучки

(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей,

Не пугай ты нас, детей

(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,

Стало весело, светло

(поворачивают голову направо, налево).

А теперь на ножки встанем,

И большими станем

(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).



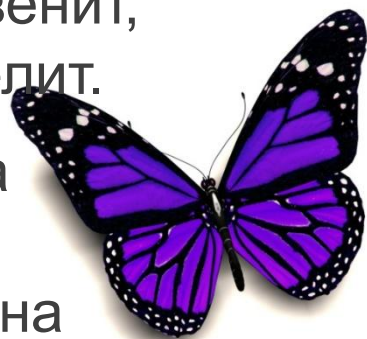


экс упражнений (Движения выполняются в
етствии со словами).

Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись.



Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
**(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).**

На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
**(прижать руки к груди,
затаить дыхание).**

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
**(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).**



Дыхательная гимнастика



Бегемотик

Бегемотик. Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем ручку ребенка на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте ребенку последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

Сели (легли) бегемотики,
потрогали животики.

То животик
поднимается (вдох),

То животик
опускается (выдох).



Воздушный шарик

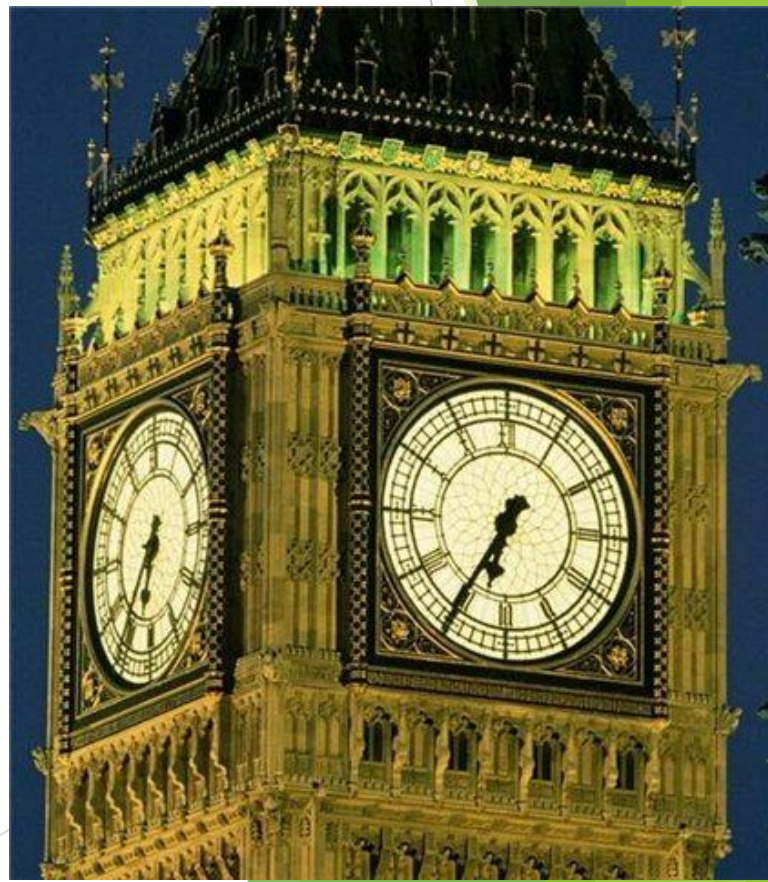
Воздушный шарик. Ребенок лежит на спине, ручки положив на животик. Вы можете составить ему компанию. Вдыхаем воздух и надуваем животик, как шарик. Теперь задерживаем дыхание на 5 счетов, а затем постепенно сдуваем живот-шарик. И опять задерживаем дыхание. Всего нужно надуть 5



Башенные Часы

Башенные Часы.
Становимся, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены. Теперь пришло время часам заработать: произносим «тик-так, тик-так» и машем курами вперед назад.

Поддержка до 10



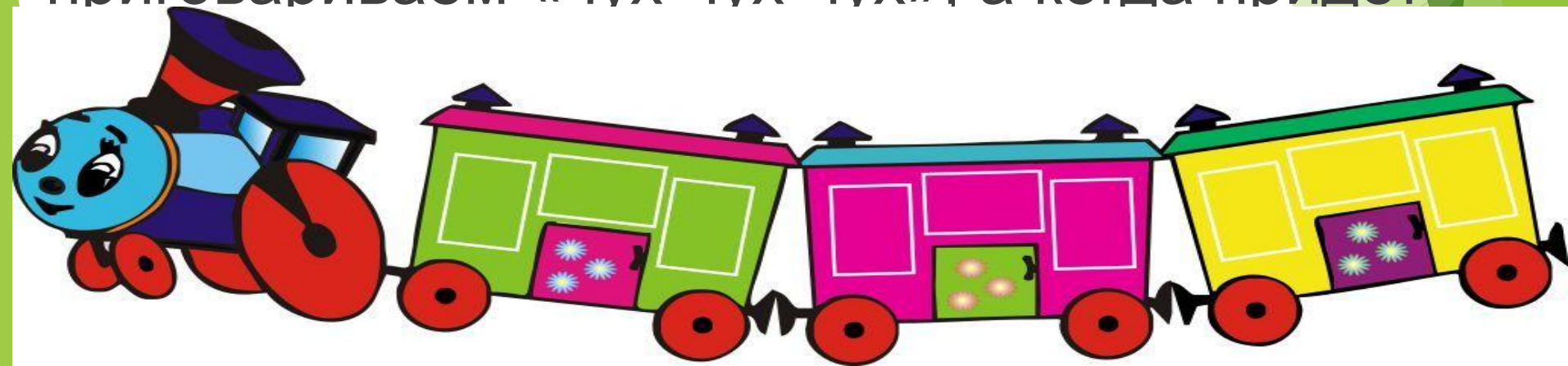
Ворона

Ворона. Ребенок стоит, ИП такое же, как и в предыдущем упражнении. С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем,



Паровозик Чух-чух-чух

Паровозик Чух-чух-чух. После статичных упражнений можно и немного походить. Тем более это упражнение всем известное и малышами очень любимое. Малыш наверняка захочет быть паровозом, а мама с папой могут стать вагончиками. Изображаем согнутыми в локтях руками движение паровоза и приговариваем «чух-чух-чух», а когда придет



Кидалки

Кидалки. В дыхательной гимнастике можно использовать и некоторый спортивный реквизит, например, мяч. Становимся, руки с мячом находятся на уровне груди. На выдохе кидаем мячик максимально далеко от себя, при этом помогаем себе голосом «уууххххх». Достаточно будет сделать 5-6 таких бросков. Упражнение, во избежание всевозможных разрушений лучше делать на улице.



Дерево в

ветреный день

Дерево в ветреный день. Садимся на колени или на пятки (как малышу удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка



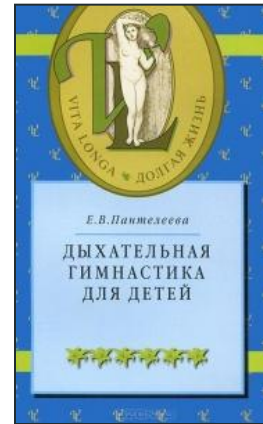
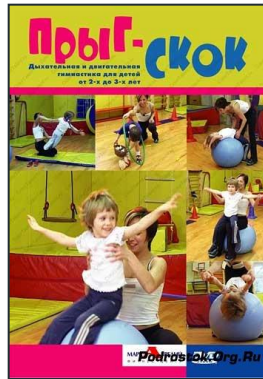
ХОМЯЧОК

Хомячок. Какому ребенку не нравится симпатяга хомячок с круглыми щечками.

Предложите ему на несколько минут побыть таким щекастым другом. Помните. Как Хома в сказке переходил речку с щеками, полными гороха. Надуваем щеки побольше, а теперь делаем несколько шагов по комнате. Переправились на тот берег, удавим до щекам



В работе можно использовать:



Комплексы бодрящей гимнастики после сна

Список литературы:

- ▶ Алямовская В.Г. Ясли — это серьезно. — М.: Линка-Пресс, 1999. — 144 с., илл.
- ▶ Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. — 80 с.
- ▶ Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. СПб: Речь, 2005. 240 с.
- ▶ Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт — привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. — 120 с.
- ▶ Потапчук А.А. Диагностика развития ребенка. — СПб: Речь, 2007. — 154 с.
- ▶ Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. воспитателю о ребенке дошкольного возраста: (От рождения до 7 лет). — М.: Просвещение, 1987. — 224 с., 16 л. Ил. — (Б-ка воспитателя дет. сада).
- ▶ Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.
- ▶ Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.