

*Гимнастика
пробуждения как форма
двигательной
активности детей
дошкольного возраста*



**Консультацию
подготовила
старший
воспитатель
Федина О.В**

- Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.



- Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждение. А так же является закаливающими процедурами. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.
- Комплексы гимнастики после сна основаны на уже имеющихся навыках , на двигательном опыте ребенка.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажа.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна:



Гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.



Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит прохладную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, вызывающие приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей) или под словесное сопровождение.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 мин.



Затем дети переходят в прохладную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, 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.

При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников).

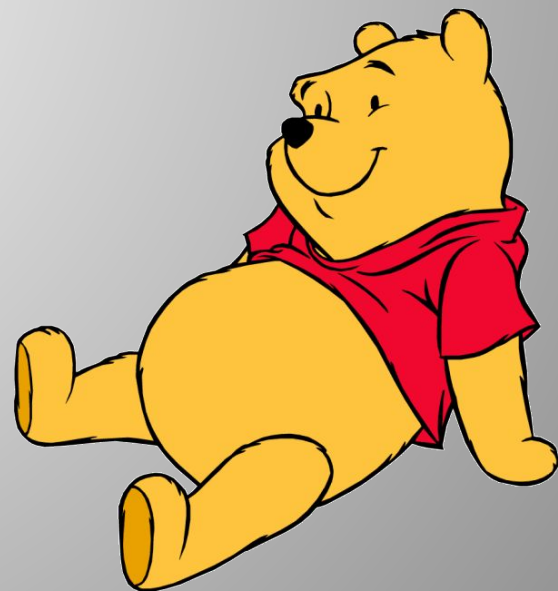


Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.



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
(махи руками).
Мишка по лесу гулял,



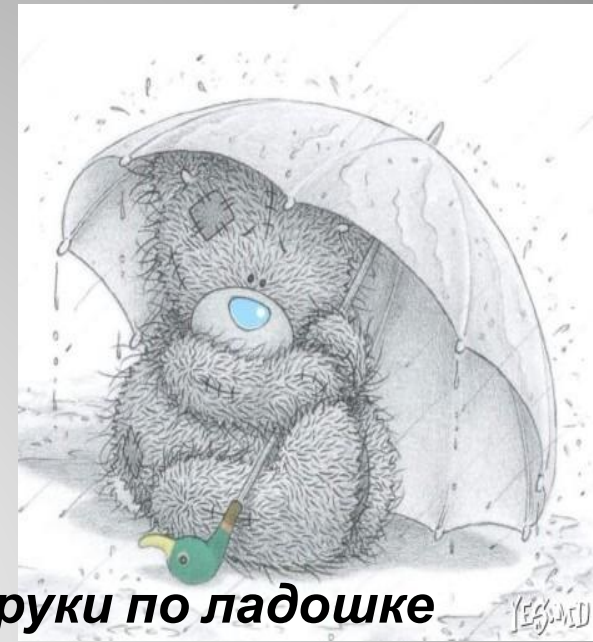
Я на солнышке лежу



- 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 погрееется на солнышке».

Дождь



- Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильнее,
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).

(Движения выполняются в соответствии 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,
И обратно потянулись.
- Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,



Зайчик

- 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

