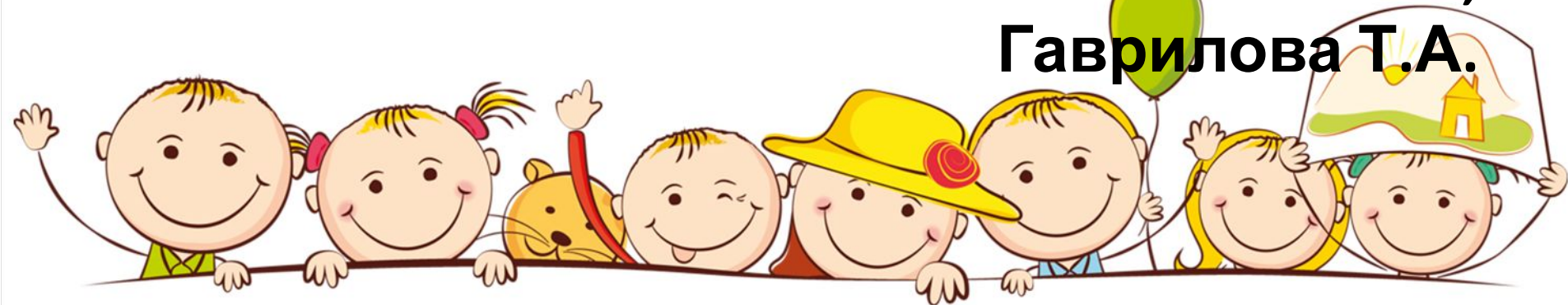
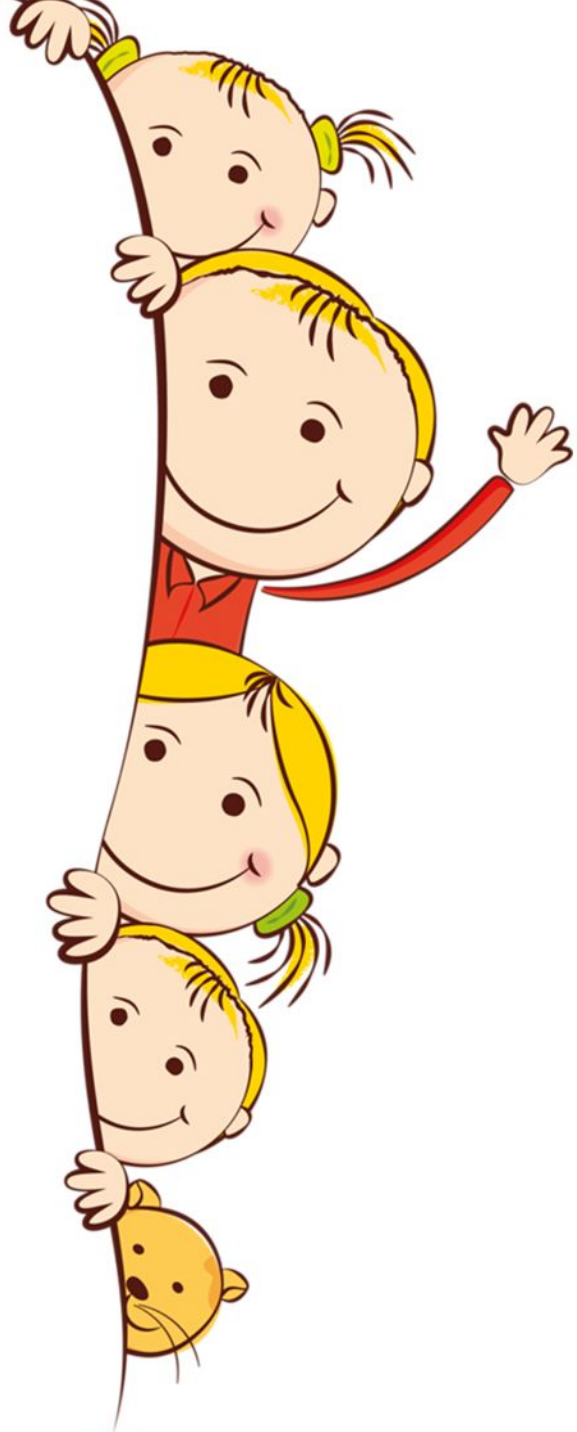


КОНСУЛЬТАЦИЯ «МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ»

Подготовили: Смирнова М.Г.,
Шаповалова О.С.,
Гаврилова Т.А.





*«Забота о здоровье – это
важнейший труд
воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости
детей зависят их духовная
жизнь, мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои
силы»*

**В. А.
Сухомлинский**

Гимнастика пробуждения:

- **Гимнастика пробуждения** в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.
- **Гимнастика** после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.
- **Гимнастика пробуждения** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.



Задачи гимнастики:

- **Оздоровительные:**

Укрепить опорно - двигательный аппарат;

Создать условия, способствующие развитию двигательной активности;

Предупредить утомляемость;

Повысить мышечный тонус и эмоциональное настроение.

- **Обучающие:**

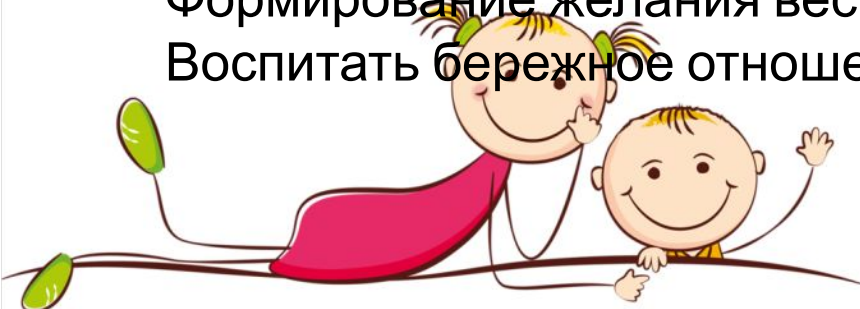
Сформировать умение выполнять движения по показу взрослых, а в дальнейшем самостоятельно;

Упражнять вдыхать через нос и свободном выдохе через рот.

- **Воспитательные:**

Формирование желания вести здоровый образ жизни;

Воспитать бережное отношение к своему здоровью.



Структура гимнастики пробуждения:

- пробуждение;
- упражнения в постели;
- упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, хождение по массажной дорожке;
- дыхательная гимнастика;
- водные процедуры.

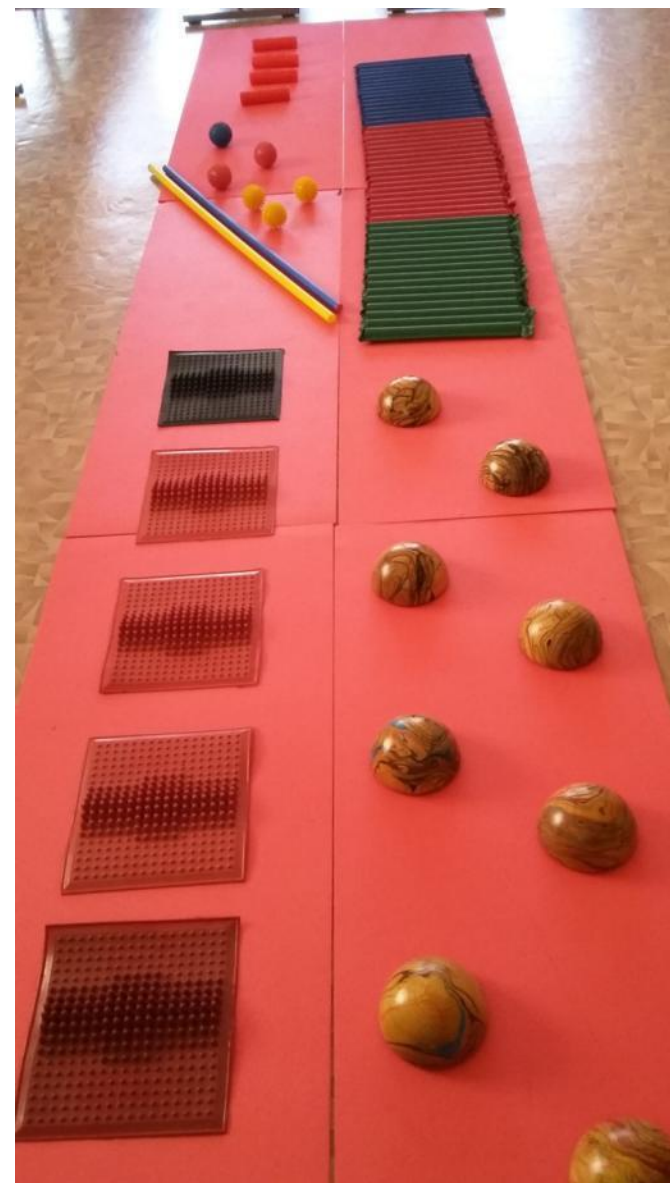
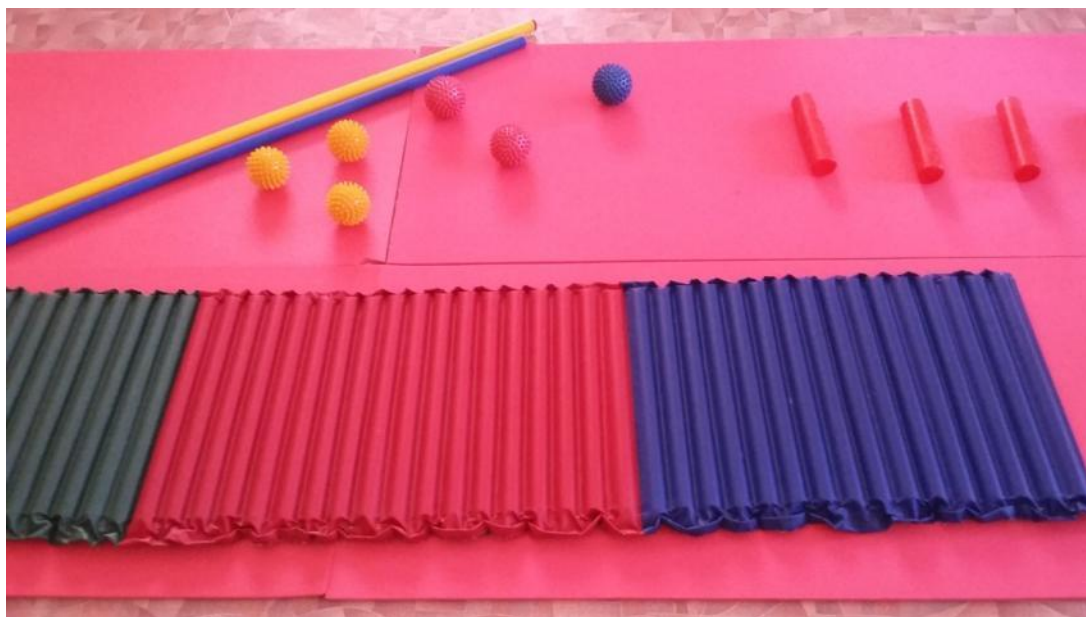


Подготовка:

- пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую, где температура с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» комнатой);
- подбирает музыкальное сопровождение, пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости;
- подбор комплекса упражнений (детям очень нравятся упражнения в стихотворной форме);
- подобрать предметы для упражнений.



Подготовка:



Гимнастика в постели:

- направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию;
- педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения;
- гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног;
- длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.



Гимнастика в постели:



Корригирующая гимнастика:

- затем дети переходят в «холодную» комнату;
- выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам и т.п.;
- педагог следит не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей;
- длительность этой части составляет 2-3 мин.



Корригирующая гимнастика:

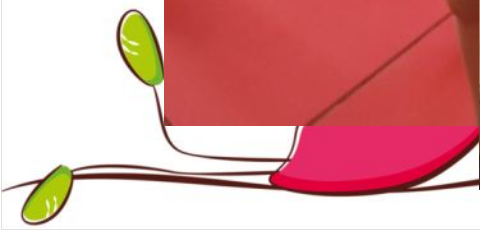


Дыхательная гимнастика:

- дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;
- Например: выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ... Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 2-3 мин.

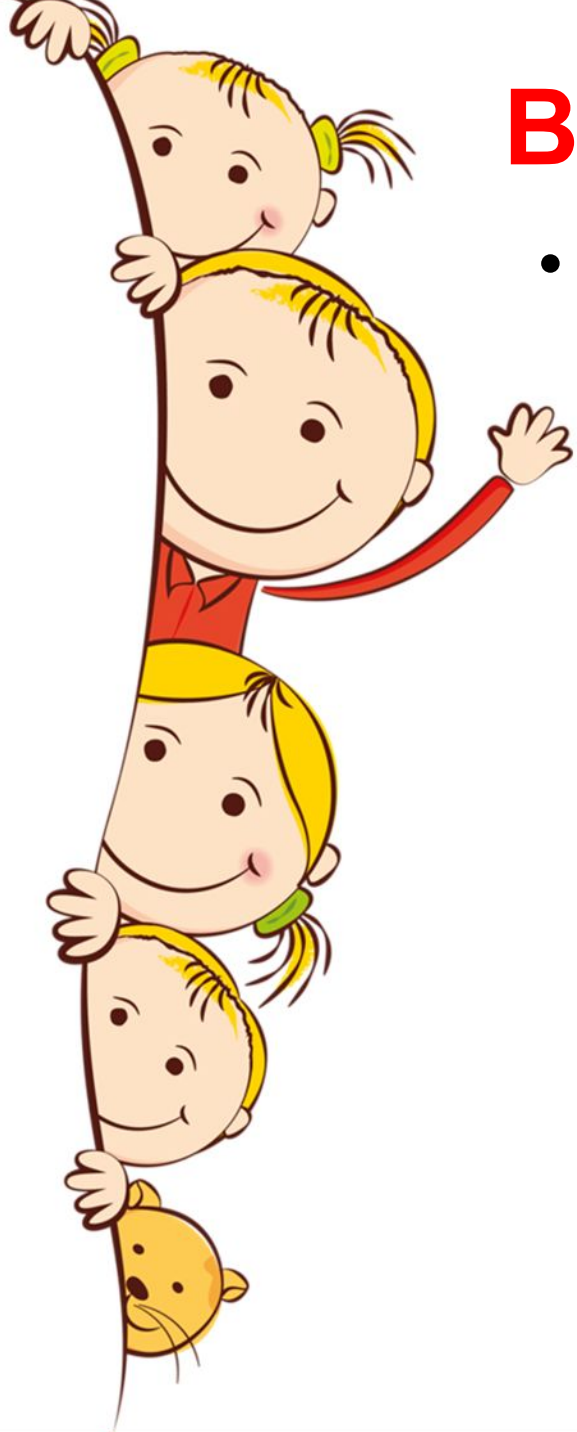


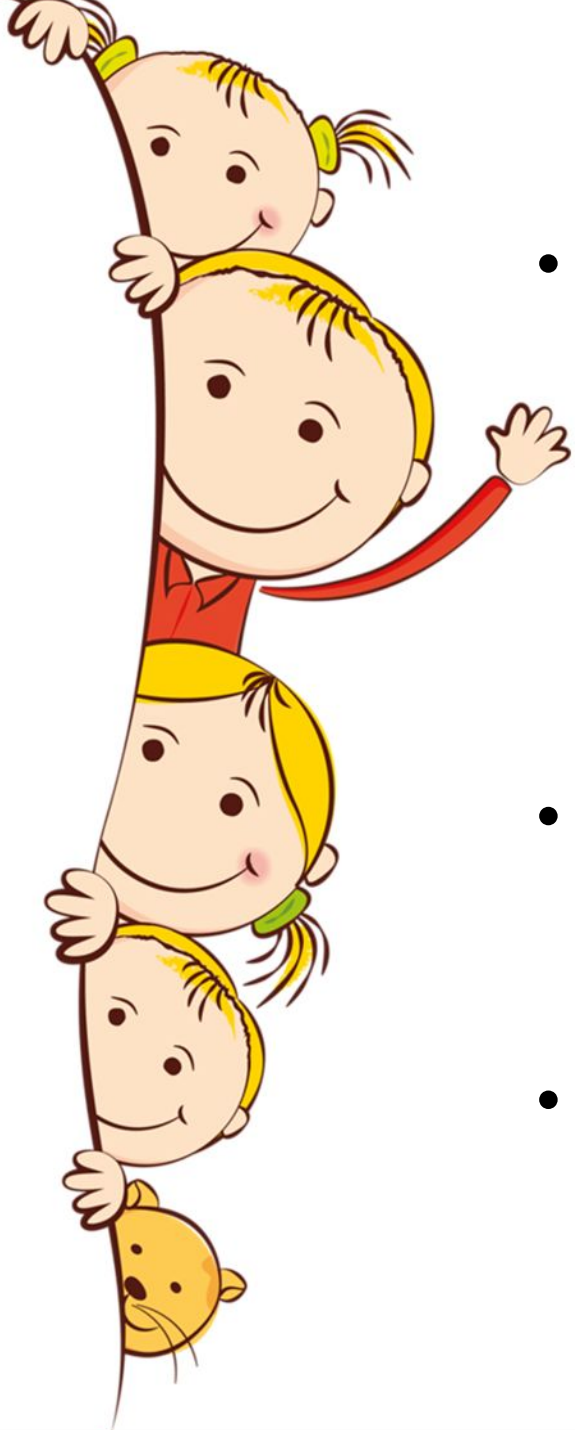
Дыхательная гимнастика:



Водные процедуры:

- Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание).





Особенности:

- гимнастика пробуждения проводится с учетом возрастных, физиологических, психологических и индивидуальных особенностей детей;
- в течение года следуют использовать разные варианты гимнастики;
- общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 5-7 минут, для старших дошкольников – 10-12

«Я на солнышке лежу»

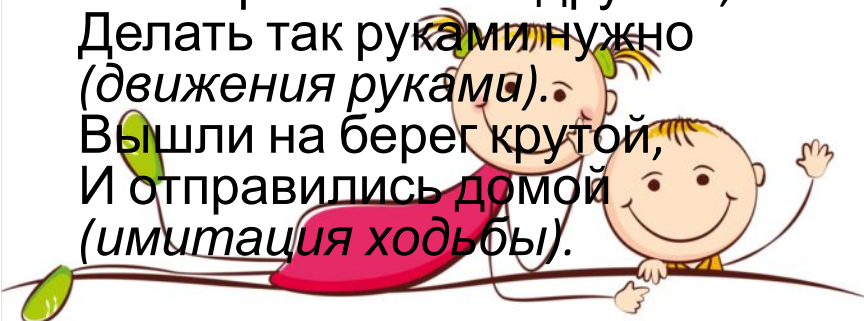
Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
(дети улыбаются).
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу.

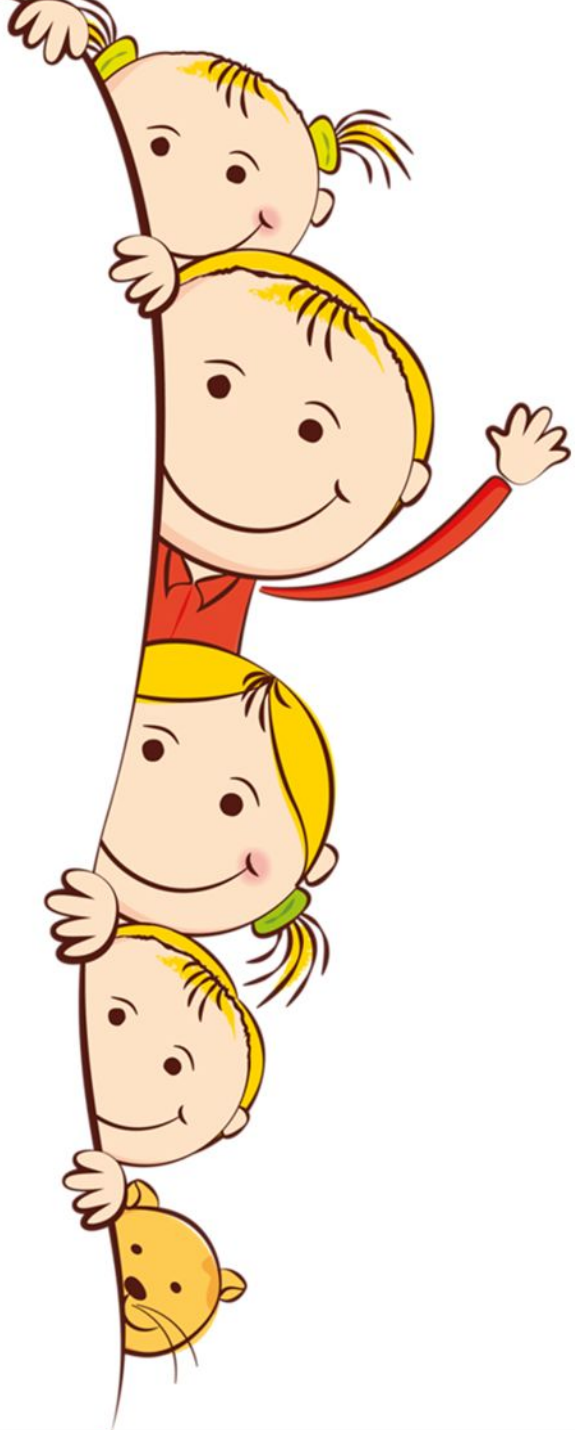
Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке».

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу.
(лежа на животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
(движения руками).

Вышли на берег крутой,
И отправились домой
(имитация ходьбы).





Заключение:

Ежедневное выполнение комплекса **гимнастики** позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

**Спасибо за
внимание!**

