

МБДОУ «ЦРР – детский сад № 176»

Создание комфортных условий для психофизического здоровья дошкольников посредством гимнастики пробуждения.

Воспитатель:
Сабынина Е.Г.

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

В.А. Сухомлинский



Цель

гимнастики:

Обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить детей к активной деятельности.



Задачи:

- создать положительный эмоциональный настрой;
- профилактика плоскостопия;
- подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна;
- профилактика простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей;
- закрепление навыков самомассажа.

Правила проведения гимнастики:

Чтобы гимнастика после дневного сна действительно принесла пользу, её необходимо выполнять в течение 10 – 15 минут. Почему? Все очень просто. Если уделять упражнениям меньше времени, они не принесут желаемый результат. Ребенок просто не успеет окончательно проснуться. Ну, а длительные занятия могут его утомить. И в том, и в другом случае наша цель не будет достигнута.



« Не навреди! »

Ведущим видом деятельности для детей дошкольного возраста является игра. Поэтому все занятия должны проходить в увлекательной, веселой, доступной и интересной форме. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.



Варианты бодрящей гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.



Комплекс « Лепим Буратино»

Гимнастика проводится в постели. Под медленную, спокойную музыку дети выполняют упражнения с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа.



**Комплекс
« Забавные
художники» (с
элементами
самомассажа)**

Проводится в постели.
Рисуем воздушные
шары различными
частями тела.



Комплекс «Цветок» (с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)



В комплексы гимнастик необходимо включить комплекс для профилактики плоскостопия.

Увлекательные упражнения с использованием резиновых «кочек» или мячиков с шипами, помогают проработать многочисленные активные точки на стопах.





Такая тренировка прогоняет сон, дарит заряд бодрости и хорошего настроения.





Ходьба по дорожкам здоровья



Коврики - дорожки

Эти коврики изготовлены родителями. Здесь используются пуговицы, деревянные палочки, крышки от пластиковых бутылок.



Ходьба по канату, по мешочкам с крупой



Массажный шарик Су - Джок

В гимнастике после сна мы часто используем массажные мячики су –джок.

Результатом воздействия игольчатой поверхности становится улучшение кровотока, повышение упругости и эластичности мышечных волокон. Ребенок отнесется к такому массажу с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое упражнение будет сопровождаться веселым четверостишьем.







Вывод:

Таким образом, гимнастика пробуждения способствует включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.