

**«Бодрящая гимнастика
после дневного сна в
ДОУ»**



Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Цель бодрящей гимнастики укрепление здоровья детей, обеспечение плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности во второй половине дня



Задачи гимнастики после сна:

- ✓ увеличить тонус нервной системы;
- ✓ укрепить мышечный тонус;
- ✓ способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- ✓ способствовать профилактике простудных заболеваний;
- ✓ развитие физических навыков;
- ✓ сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания
5. Водные процедуры



Продолжительность бодрящей гимнастики

Мл.гр. 7-8 мин

Ср. гр. 8-9 мин

Ст. гр. 9-10 мин

Подг. гр. 10-12 мин.

Повторение упражнений

Мл. гр- 4-5 р

ср. гр. – 5-6 р

ст.гр. -6-8 р.

Подг. Гр. – 8-10 р.

Количество упражнений

Мл.гр. – 4 (4)

Ср.гр. – 4-5(5)

Ст. Гр.- 5-6(6)

Подг. Гр. –6-8(7)



I часть - гимнастика в кроватях

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере. Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера.

Непрерывным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении самомассажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры

Направлена на профилактику плоскостопия, упражнение детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм.

Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате, что обеспечивает дополнительный закаливающий эффект.

Периодическая смена последовательности и расположения оборудования, дополнение новыми пособиями заставляет детей приспосабливаться к новым условиям, находить другие способы выполнения движений, а это в свою очередь повышает интерес к ходьбе по «дорожкам здоровья».

Очень хорошо, если у вас уже есть массажные коврики - используйте их 2–3 раза в неделю. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы, используются для профилактики плоскостопия,- (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

В корригирующую дорожку, расположенную по кругу для многократного прохождения ее детьми, включены: разнофактурные поверхности: ребристые, шипованные, гладкие, жестко-ворсистые, наклонные и т.п.;



Дыхательная гимнастика

Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой. Изображая ветер, ребёнок дует на подвешенные на нитках листочки и ленточки, сдувает с ладошки перышко, надувает воздушный шарик. Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода.



Пример дыхательных упражнений:

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки — пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 — 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает — вдох, выпрямляется — выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 — 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту — ту — ту — ту.

Как машинка гудит? Би — би. Би — би.

Как » дышит» тесто? Пых — пых — пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Упражнение 5. Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

III часть – заключительная

Повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими пособиями (массажные мячи, резиновые кольца и т.п.) или на основе гимнастики игрового характера с использованием подвижных игр, игровых, имитационных упражнений.



Водные процедуры

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем шею и руки до локтя.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного 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, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

