

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 74

Бодрящая гимнастика после сна в детском саду.

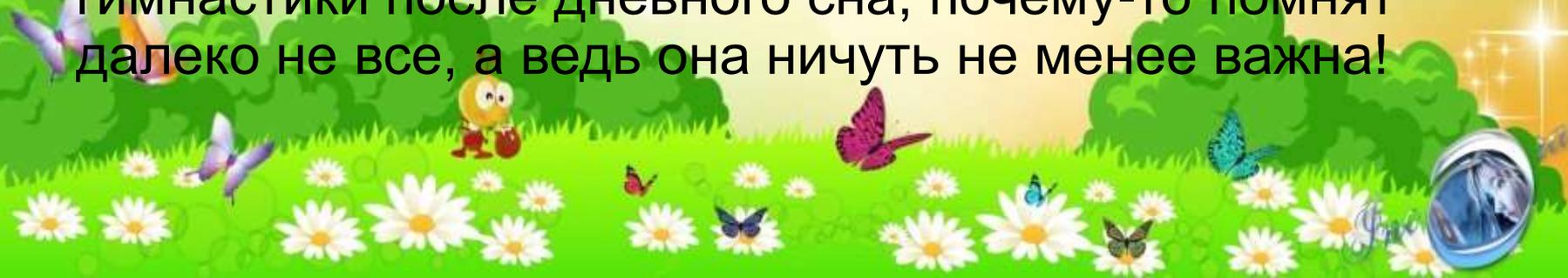
инструктор по физической культуре
Буравская Ю.И.



***Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье - Это важнейший труд
воспитателя.***

Сухомлинский В.А.

- Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.
- Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Однако обычно речь идет об утренней зарядке, а вот о необходимости гимнастики после дневного сна, почему-то помнят далеко не все, а ведь она ничуть не менее важна!



Цель такой гимнастики способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

- Гимнастика после сна - это один из важнейших кирпичиков 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. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.



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;
- учить детей дышать через нос;
- воспитывать привычку здорового образа жизни.



Гимнастика после сна, её организация и проведение.

- Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.
- Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее.
- Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.



Варианты бодрящей гимнастики .

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
- Самостоятельная гимнастика.
- Лечебно – восстановительная гимнастика.
- Музыкально – ритмическая.
- Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.



Три основных этапа гимнастики после сна:

- Постепенное пробуждение, потягивание;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.



Разминка, проводимая в постели.

- Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п. Сделайте несколько более сложных упражнений — подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка». Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.



Игровые упражнения.

Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики. 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. И дети будут вставать «с той ноги».



Главное правило

- Это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.
- Нужно следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнений.



Примерный комплекс упражнений.

Упражнения пробуждения:

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

1. **«Потягивание»** - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и. п. (3-4 раза)

Мы проснулись, потянулись.

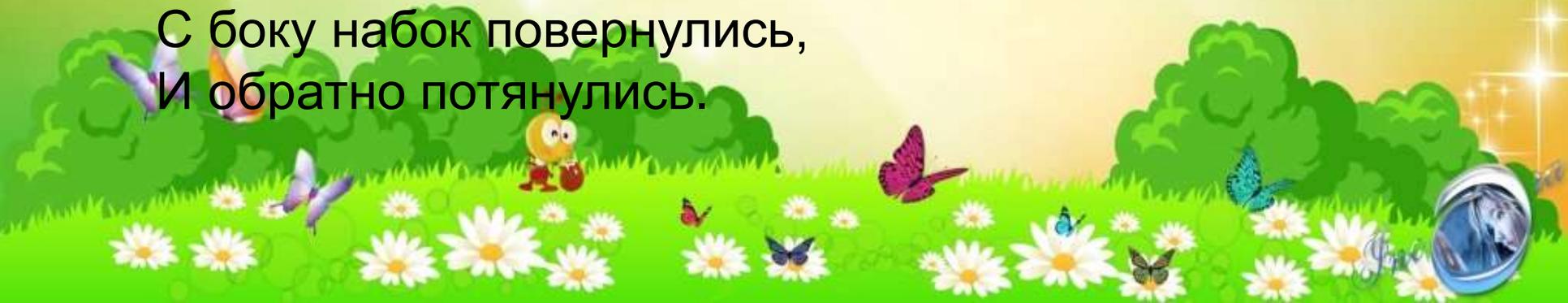
С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.



Упражнение в кровати.

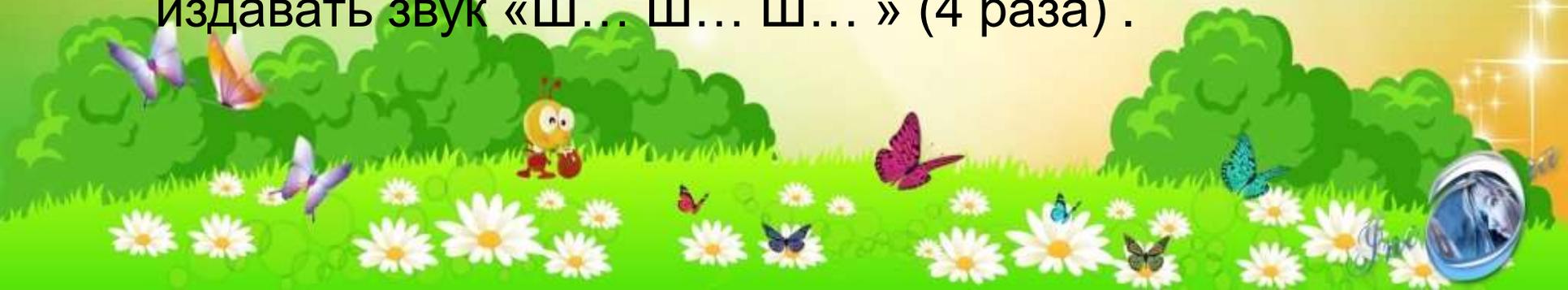
2. «Часики тикают» И. п.: сидя, руки на коленях, качаем головой в правую и левую сторону. (3-4 раза)

3. И. п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, обхватить колени руками, и. п.

4. Велосипед.

Ножки мы подняли, На педали встали.
Быстрее педали я кручу, И качу, качу, качу.

5. «Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раза) .



Упражнения на полу.

ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Прыжки, наклоны головы, туловища вперед.)

С малышами говорил.



Ходьба по корригирующим дорожкам:

на носочках, на пятках, с высоко поднятыми ногами и. т. д.

Дыхательные упражнения:

1. "Кошка". Ноги на ширине плеч, чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. На ту, в которую сторону вы повернулись. и шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. "Насос". Думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос.

3. «Вырастим большими». На счет «раз, два» поднять руки вверх, вдох, на счет «три, четыре» — руки вниз, выдох. (4 раза)



Постепенное пробуждение, потягивание.

- Лучше всего, если малыш будет просыпаться под тихую, плавную музыку.
- Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! — откиньте одеяло с ребенка.
- И с хорошим настроением начинайте упражнения!

