

Гимнастика после дневного сна – один из методов сохранения здоровья дошкольника



ПОДГОТОВИЛА:

Воспитатель

**МБОУ «Коломиногривская
СОШ»**

Н.А. Толстихина

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления в соответствии с ФГОС. Одной из таких форм является гимнастика после дневного сна. В разных программах гимнастика после сна обозначена по-разному, в программе «От рождения до школы» –это постепенный подъем, воздушные и водные процедуры.

**Постепенное
пробуждение
ребёнка после
дневного сна**

**Закаливание
организма
ребёнка,
профилактика
нарушений
осанки**

**Основные
цели
гимнастики**

**Создание
положительного
настроения на
вторую
половину дня**

**Поднятие
мышечного и
психического
тонуса**



ЗАДАЧИ

Оздоровительные:

- ❖ укреплять опорно–двигательный аппарат;
- ❖ совершенствовать и развивать координацию движений;
- ❖ повысить жизненный тонус;
- ❖ укрепить иммунитет;
- ❖ способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- ❖ учить детей дышать через нос;
- ❖ упражнять в плавном свободном выдохе;
- ❖ формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитывающие:

- ❖ воспитание разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно-гигиенических навыков и приобщение к здоровому образу жизни с самого детства.

Значение гимнастики после дневного сна

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка, что соответствует требованиям современной ФГОС.

СТРУКТУРА ГИМНАСТИКИ

- ❖ Разминка в постели и самомассаж;
- ❖ Гимнастика игрового характера;
- ❖ Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- ❖ Пробежки по массажным дорожкам.
- ❖ Закаливающие процедуры.



На какой бы ступени сложности гимнастики пробуждения ваши дети не находились, алгоритм один:

Звучит музыка 1–1,5 мин. (время на индивидуальное пробуждение)

Начинаете будить детей нежным голосом, зовя их в сказку, предлагая лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища,(релаксация)

Комплекс гимнастики от лёжа к стоя, но без ходьбы, бега и прыжков

Подготовительная группа –
13–15 минут

Старшая группа –
11–13 минут

Средняя группа –
9–11 минут

младшая группа –
7–9 минут

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

- ❖ Исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.
- ❖ Длительность гимнастики в постели – около 2–3 минут.



РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом и т.д.) Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 18—19°С. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

**Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягушки – потягушечки,
От носочков до макушечки!
Мы потянемся — потянемся,
Маленькими не останемся!**



«Звёздочки»



САМОМАССАЖ

«Лебединая шея»



«Чебурашка»



«Волшебные перчатки»



«Змейка»



После выполнения упражнений в постели дети встают и выполняют различные действия



Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы

Ходьба с чередованием «на пяточках – на носочках»

Ходьба с разным положением рук – на пояс, в стороны, за спину, в верх.

Дыхательные упражнения

«Воздушные ленточки»



«Сдуй бабочку»



ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Проводится в группе, спальне или в физкультурных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может играть в игры –упражнения.

Другая подгруппа произвольно выполняет упражнения с более сложными тренажерами «Бегущая дорожка».

Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.

«Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.

«Кто дольше»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей, сохраняя равновесие.

«С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).

«Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.

«Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Гимнастика игрового характера

«С кочки на кочку»



«Ежики»



«Бегающая дорожка»



Профилактика плоскостопия

«Подними платочек»



«Малыши карандаши»



Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

«РОЛИК»



«РАКЕТА»



Упражнения для мышц спины и брюшного пресса

«МОСТИК»



«Поза лотоса»



Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

«Поза злой кошки»



«Поза кобры»



ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНОЙ ДОРОЖКЕ

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин.

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (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 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

«Дорожка здоровья»



«Дорожка здоровья»



«Сухой душ»



После окончания гимнастических упражнений дети переходят к водным процедурам



Таким образом

Ежедневное выполнение комплекса гимнастики, 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.

Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка, что соответствует требованиям современной ФГОС.

Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций.

Методическое пособие для воспитателей ДОО,
разработано педагогами – Л.З.Тарабыкина,
Л.В.Сижук МАДОУ детский сад общеразвивающего
вида № 44 г.Томска.)





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

