Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Консультация
для педагогов

«Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна»

Подготовил: Санданова Т.П.,

инструктор по физической культуре

Северобайкальск

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Сохранить и укрепить здоровье детей

ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Совершенствовать и развивать координацию движений;
- Повысить жизненный тонус;
- Укрепить иммунитет;
- Тренировать терморегуляционный аппарат.

Образовательные:

- Учить детей дышать через нос;
- Упражнять в плавном свободном выдохе;
- Формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- Воспитывать привычку здорового образа жизни

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

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.

I часть – гимнастика в кроватках - гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Лучше проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры –направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков, изготовленных родителями детей.

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 гимнастики игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.).

Гимнастика состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа;
- выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика);
- ходьба по массажным коврикам;
- Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или обливанием (рук или ног).

Правила проведения гимнастики пробуждения

Во время дневного сна необходимо провести проветривание подходящей комнаты для воздушного закаливания, разница температур с теплой спальней должна составлять 3-5°С.

Момент пробуждения сопровождает тихая музыка, громкость и темп которой нарастают при повышении интенсивности упражнений. Зарядка начинается по расписанию с проснувшимися детьми, по мере пробуждения остальные дети включаются в процесс. Не допускается принуждение ребёнка к занятиям.

Основное правило гимнастики в кроватях: исключаются резкие движения, а также подъёмы с кровати, чтобы не вызвать головокружения и не растянуть отдохнувшие мышцы. Перед началом гимнастики в кровати из-под головы убирается подушка.

1. Гимнастика в постели.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию (время на индивидуальное пробуждение). Музыкальное сопровождение (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей) вызывает приятные положительные эмоции, которые выступают в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. В течение месяца музыка не меняется, а упражнения выполняются с разными сказочными героями.

Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начинается с головы до ног. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. После гимнастики в постели у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Дыхательная гимнастика.

Для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей в комплексы гимнастики пробуждения необходимо включать дыхательные упражнения, наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении этих упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 1 до 3-4 минут. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения.

3. Гимнастика с использованием спортивного инвентаря или тренажеров.

Комплекс начинается с небольшой разминки - разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Далее по подгруппам дети выполняют различные упражнения: ходьба по канату, ребристой лестнице, по массажным дорожкам, упражнения с тренажерами (диск «Здоровье», эспандер, гантели) и заканчивают ходьбой по «Дорожке здоровья».

4. Водные процедуры.

Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.)

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна составляет:

Подготовительная группа – 10-12 минут

Старшая группа – 8-10 минут

Средняя группа – 6-8 минут

2 младшая группа – 5-6 минут

1 младшая группа – 4-5 минут

Ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечения высокой умственной и физической работоспособности в течение второй половины дня, увеличения общего уровня двигательной активности ребенка, снижения неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни.

Просыпайся, детвора!
(упражнения возле кровати)

Скачут, скачут во лесочке
зайцы – серые клубочки.
Прыг-скок, прыг-скок!
Встал зайчонок на пенек,
всех построил по порядку,
стал заказывать зарядку.
Раз! – шагают все на месте.
Два! – руками машут вместе.
Три! – присели, дружно встали,
все за ушком почесали.
На четыре – потянулись.
Пять! – прогнулись и
нагнулись.
Шесть! – все стали дружно в
ряд,

Спасибо за внимание!

«Зайка-попрыгайка»

1. - Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики!
- Лапки показали Руки перед грудью
- Ушки показали! Руки к голове.

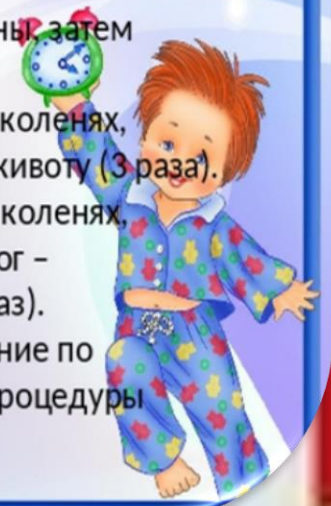
2. *1.Ушки показали. вниз Ушки вверх и ушки* — Лёжа на спине. Руки к голове, поочерёдно вверх – вниз(3-4раза)

2. Головкой вправо – влево повернись — Лёжа на спине. Руки опустить, повороты головы вправо- влево (по 2раза).

3.Лапки вверх мы поднимаем, а потом их опускаем.. — Лёжа на спине. Руки вверх, руки вниз в соответствии с текстом (4 раза)

4. А потом их разведём и к себе скорей прижмём. — Лёжа на спине. Руки в стороны, затем обнимаем себя (3 раза).

5. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. — Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, обхватить руками, прижать к животу (3 раза).

6. Зайке холодно стоять, надо зайке побежать. — Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, поочерёдное выпрямление ног – «скольжение» по кровати (6 раз).

7.Кто- то зайку испугал, зайка – прыг и ускакал! — Дети встают с кроватей, хождение по массажным коврикам, водные процедуры