

КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня дошкольника чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна оздоровительное направление. Обычно в детском саду после дневного сна проводят закаливающие процедуры. Однако, на практике осуществить эффективное закаливание с учётом предъявляемых требований очень сложно. Группу посещают более 20 детей и индивидуальный подход почти невозможен. К примеру, один ребёнок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий – перешёл из другого детского сада, где закаливание не проводилось и т.д. Но если не учитывать индивидуальные особенности, то нарушаются принципы последовательности и систематичности по отношению к каждому ребёнку. Поэтому в гимнастику после дневного сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой нарушений осанки и плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, самомассажа, аутотренинга ит.д.

Комплексы гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

Схема проведения гимнастики после дневного сна:

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

Методика проведения гимнастики.

О Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалка), где температура с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» комнатой. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости.

О Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения. Длительность гимнастики в постели 2-3мин. Затем дети переходят в «холодную» комнату.

О В «холодной» комнате дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. В полуприседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Затем дети

выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, гимнастические палки, мячи, элементы хатха-йоги и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

О Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики вызывает у детей наибольшие затруднения, и педагог ограничивается 2-3 упражнениями в течение нескольких секунд. Это, безусловно, не несёт вреда, но оздоравливающий эффект достигается только при длительном выполнении упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 5 мин.

О Индивидуальную работу с нуждающимися детьми педагог организует как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочередно правой и левой ногой. В это время остальные дети выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой).

Упражнения в постели.

- Потягивания поочередно руками в разные стороны, ногами: «растём», «черепашка», «бабочка», «солнышко» ...

- Игры: «зима – лето» - свернутся в клубочек, затем выпрямится, плавно пошевелить руками, ногами; «жук и воробей» - поболтать руками – ногами, затем повернуться на бок.

- Самомассаж ладоней (добываем огонь), головы (птички, помоем, причешем голову), пальчиковая гимнастика, затем тёплыми ладонями «умыть лицо».

Профилактика плоскостопия.

- Ходьба по массажным дорожкам

- Упражнения стоя: подъём на носках, на пятках, подъём пальцев ног, «рисование» фигур на полу пальцами ног, помашем платочком, ленточкой.

- Самомассаж стоп: растирание, поглаживание, пощипывание, поколачивание, надавливание. Закончить обязательно растиранием и поглаживанием.