

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Зебляковский детский сад

Консультация для педагогов ДОУ:

**«Методика
проведения гимнастики после
дневного сна»**

Воспитатель Дылян И.С.

2020г

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. 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 сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении».

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.*

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

Задачи гимнастики:

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.
- Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц.

За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.

Виды бодрящих гимнастик:

- ❖ 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.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- 1 Гимнастика в постели и рядом с ней
- 2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

- 3 Дыхательная гимнастика
- 4 Индивидуальные задания
- 5 Водные процедуры

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Заканчивается этот этап зарядкой на ковриках около кроватей. (2-3 мин)

Затем дети выполняют **корректирующую гимнастику**: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корректирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин. Затем выполняется **дыхательная гимнастика**. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух... увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.

Затем педагог проводит **индивидуальную** или дифференцированную **оздоровительную работу** с нуждающимися детьми. Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой).

Заканчивается гимнастика **водными процедурами** (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении), в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей. Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
3. Развить координацию движений;
4. Научить правильно дышать через нос;
5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

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

Гимнастика после сна для младшей группы

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

- **«Колобок».** Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;
- **«Велосипед».** Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;
- **«Кошечка».** Попросите малыша встать на четвереньки. Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз). Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх). В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку
- **«Журавль».** Встать, руки за голову, ноги вместе. Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги;
- **«Солнышко».** Встать прямо, руки вниз. Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться. Вернуться в исходное положение.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания. Пробуждение детей должно происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

«Весёлый зоопарк»

(Гимнастика игрового характера).

Проводится в постели.

Воспитатель: Дети отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка

И коварна и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышатами поживиться

Любит рыжая...

1.«Хитрая лисичка». Улыбнуться как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

2.«Филин». И.п. – лёжа на спине, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторять четыре раза; темп медленный.

3.«Ловкие зайчата». И.п. – лёжа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги. Пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и.п. Повторять пять раз; темп умеренный.

4.«Сильный слон». И.п. – лёжа на спине; ноги согнуты в коленях. 1 – 3 – имитация ходьбы. 4 – вернуться в исходное положение.(30 сек.). Темп умеренный.

Гимнастика после сна для средней группы

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется — ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

- **«Рак».** Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;
- **«Мостик».** Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть;
- **«Я — машина».** Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;
- **«Я — самолет».** Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;
- **«Я — паровоз».** Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

Гимнастика после сна для старшей группы

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

- ***Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия.*** Время: 2–3 минуты.
Ходьба на носочках (как лисички).
Ходьба на пяточках.
На внешней стороне стопы (как медведь).
Высоко поднимая колени (как лось).
Полу приседая (как ёжики).
- ***Упражнения на формирование правильной осанки.*** Спина должна быть прямой во всех упражнениях.
Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе.
Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет.

«Лепим Буратино»

(С элементами точечного массажа).

Проводится в постели, по спокойную, медленную музыку.

(Все упражнения выполняются из и.п. лёжа на спине).

«Лепим лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу с середины к вискам. Повторить три раза, темп умеренный.

«Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«Лепим нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторять четыре раза; темп быстрый.

Продолжаем «Лепим уши», «Лепим руки», «Лепим руки», «Лепим ноги» и т.д.

В конце упражнения дыхательное упражнение **«Молодцы»**. 1 – вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо - лод - цы». Повторить три раза; темп медленный.

«Весёлые ребята».

Проводятся в постели.

«Проснулись». И.п. – лёжа на спине. Потянуться в постели всем телом. Руки над головой тянутся вверх, носочки – вниз.

Потянуться – вдох, расслабиться – выдох. Повторять пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И.п. – лёжа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30 – 60 с.). Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И.п.- лёжа на спине, руки на животе. Вдох – напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Вдох – втянуть живот. Вернуться в и.п. Повторять пять – семь раз; темп медленный. Вдох через нос, выдох через рот.

«Играем». И.п. – сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и.п. То же проделать с левой стопой. Каждый ребёнок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочерёдно постукивать по крыльям носа.

Литература:

1. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012
2. Тонкова-Ямпольская Р. В., Черток Т. Я. Ради здоровья детей. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1985. - 128 с.
3. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, учебное пособие под редакцией С. А. Козловой, Москва Academia, 2002.