

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Гимнастика после сна



Выполнила:
Тищенко Марина Николаевна
должность: воспитатель

Екатеринбург

Гимнастика пробуждения после дневного сна в детском саду.

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.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после сна.

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие.

Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно. Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т. е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению.

Цель:

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:

- Повысить жизненный тонус.
- Совершенствовать и развивать координацию движений.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Оборудование:

Магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, «Тропинка здоровья» (массажные, ребристые дорожки; дорожки - массажеры для стопы ног, спины)

Правила проведения:

Подбирать упражнения для комплекса бодрящей гимнастики следует с учётом тех занятий, которые предшествовали обеду. То есть, если перед приёмом пищи дети были включены в сюжетно-ролевую игру, то после сна можно сделать

акцент на более интенсивные физические нагрузки, например, пробежку по массажным коврикам. Правильному настрою на выполнение упражнений способствует также оптимальная температура воздуха в спальне — не ниже 16–18 градусов. Для тех ребят, которые просыпаются раньше остальных, можно подготовить пару упражнений на самомассаж с использованием массажных мячиков. В тёплое время года малыши спят в маечках и трусиках, в прохладное — в пижамах. В этой же одежде и босиком они выполняют все упражнения. Если в комплекс включены задания музыкально-ритмического характера, иными словами — хореографические элементы, то малышам стоит надеть чешки. Настаивать на выполнении гимнастики не стоит: все дети разные и просыпаются по-разному. Нужно выяснить причины отказа и попытаться убедить принять участие.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна состояются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Во время проведения гимнастики после сна целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них положительное настроение, вселяет бодрость. Радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Первое, что должен видеть ребёнок после сна, — улыбающееся лицо взрослого человека. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. 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.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам;
- самостоятельная;
- лечебно-восстановительная;
- музыкально-ритмическая.

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.

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.

«Лепим уши», «Лепим руки», «Лепим руки», «Лепим ноги».

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

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, пальчиковую гимнастику, и, конечно же, дыхательную гимнастику.

«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.

(Дети встают с кровати и выполняют закаливающие процедуры).

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.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корректирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

Далее дети переходят опять в «Теплую» комнату, где выполняют, например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на

профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они тоже выполняются в течение 2-3 минут.

Пробежки по массажным дорожкам.

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. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком. Упражнения продолжаются 5-7 минут.

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.