




*Гимнастика после
дневного сна*

Содержание

- 1. Виды гимнастик.***
- 2. Комплекс упражнений.***
- 3. Консультация для воспитателей.***
- 4. Список литературы.***



Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Проводится при открытых фрамугах в течение 7-15 минут

Виды гимнастик

- Разминка в постели и самомассаж
- Гимнастика игрового характера
- Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса
- Пробежки по массажным дорожкам

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера.

1. Повороты головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
5. Поднимание и опускание ног.
6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.









Упражнения можно выполнять из разных положений: лежа на животе, на боку, сидя.

После выполнения упражнений в постели дети по указанию воспитателя встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег).

Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19-17 градусов. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок» и т.д)

Игровой сюжет «Зимушка-зима».

Дети произвольно двигаются по всему залу,

принимают исходное положение: левая нога выставлена вперед, руки опущены вниз.

Сюжет состоит из нескольких имитационных упражнений.

- 1. «Согреем наши плечи».* Дети принимают основную стойку. Поднимают руки в стороны, повернув ладони кверху, отводят их назад.

2. «Лепка снежков». Дети наклоняются вправо, сгибают колени, «берут снег», выпрямляются и делают хлопок - «лепят снежок». Замахиваются, отводя правую руку назад (пальцы сжаты в кулак), а левую руку вытягивают вперед. Правая нога при этом слегка согнута в колене, а левая – выпрямлена.

3. «Бросание снежков». Дети правой рукой делают круговое движение из-за плеча вперед, и разжимая пальцы, левую руку отводят назад.

Тяжесть тела с правой ноги переносится на согнутую в колене левую ногу. Правая прямая нога ставится на носок.

Второе и третье упражнение повторяются несколько раз сначала правой, а затем левой рукой.

ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА.

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах.

Этот вид гимнастики достаточно сложен, так как он рассчитан на большую самостоятельность детей и на их достаточный двигательный опыт.

Комплекс гимнастики после
дневного сна начинается с
небольшой разминки, которая
включает разные виды ходьбы,
бега, прыжков, упражнения на
профилактику плоскостопия и
нарушения осанки, например:

- ходьба на носках, руки за головой
- ходьба на пятках, руки на поясе
- ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе, локти отведены назад
- ходьба с перекатом с пятки на носок в приседе, с выпадами и т.д

Дети занимаются подгруппами по 7-10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестнице, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия.

Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», «Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5-6 минут.

ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Пробежки по массажным дорожкам, как один из вариантов гимнастики после дневного сна желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5-7 минут.

Массажную дорожку можно расположить в любом месте - в спальне, игровой комнате, раздевалке, коридоре. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.)



01/12/2010

Вначале дети идут быстрым темпом по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2-3мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

После проведения любого вида гимнастики желательно проводить водные закаливающие процедуры (обливание ног, обтирание всего тела влажной варежкой с последующим растиранием с сухим полотенцем и т.д.).

Контрастное обливание ног проводится следующим образом: сначала ноги обливаются теплой водой, затем - холодной и так несколько раз. Температура воды для здоровых детей – 36 и 18-19градусов, а для ослабленных – 36 и 28 градусов.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Комплекс упражнений

№п/п	Вид упражнения	Дози ровк а	Методические приемы
1	Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться	0,5 мин	Побудка в кровати. Выполнить произвольно.
2	«Самомассаж»	0,5 мин	Сидя в постел,и поглаживать руки и ноги
3	Упражнение «Буратино». Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в сторон разве отыскать Видно ключик не нашел. Чтобы ключик отыскать – Надо на носочки встать	1,5 мин	Выполнять упражнения в соответствии со словами

4	И.п. – о.с.: руки на поясе. 1 – разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2 – возвращение в и.п. (выдох)	5-6 раз	Выполнять по показу воспитателя в соответствии со словами. Вдох через нос, выдох через рот.
5	Упражнение «Часики». И.п. - о.с.: руки за спиной. Наклоны корпуса вправо-влево, дыхание произвольное.	5-6 раз	Выполнять по показу воспитателя
6	Упражнения: сгибание пальцев стоп; приведение стоп внутрь; кружение стопами внутрь; энергичное надавливание пальцами стоп на пол.	3-4раза	Выполнять по показу воспитателя

7	Ходьба и легкий бег чередуются	2-3мин	-
8	После гимнастики обширное умывание (лицо, шея, руки до локтей, обтирание)	-	-

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

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:

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

Методика проведения гимнастики.

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.

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 поднимание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения. Длительность гимнастики в постели 2-3 мин. Затем дети переходят в «холодную» комнату.

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.

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.

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

Упражнения в постели.

- Потягивания поочерёдно 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет».***
- 2. Н.Н. Кожухова, Л.А Рыжкова, М.М. Самодурова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях».***
- 3. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет».***
- 4. [dskv44.mskobr.ru»news...dlya_pedagogov...i...posle...sna/](http://dskv44.mskobr.ru/news...dlya_pedagogov...i...posle...sna/)***



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!