

Гимнастика после сна



Автор: Шиша Дарья Владимировна

Здоровье – главное!

- ▶ В настоящее время одной из задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания.
- ▶ Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья.



- ▶ Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться ребенку в хорошем настроении и активно продолжить день?

Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

- ▶ Цель: подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, создать бодрое настроение после дневного сна, укрепление здоровья.

Рекомендации:

- ▶ Комплекс после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.
- ▶ Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна:
 - 1 младшая группа 4-5 минут
 - 2 младшая группа 5-6 минут
 - Средняя группа 6-8 минут
 - Старшая группа 8-10 минут
 - Подготовительная группа 10-12 минут;
- ▶ Ещё один не маловажный момент – это голосовые модуляции;
- ▶ Во время гимнастики пробуждения не в коем случае не давите на ребёнка
- ▶ Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Ступени сложности гимнастики:

- ▶ «по подражанию»
- ▶ «самостоятельный»
- ▶ «полное самовыражение»

Виды гимнастики после дневного сна:

- ▶ Гимнастика в постели и самомассаж
- ▶ Гимнастика игрового характера (тематическая, с использованием дополнительного индивидуального инвентаря (мячи, палочки т.д.)
- ▶ Ходьба по массажным дорожкам («Дорожки здоровья»)
- ▶ Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса (шведская стенка, канат, обруч, мяч и т.д.)

Гимнастика в постели, самомассаж

- ▶ Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.
- ▶ Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.
- ▶ Гимнастика в постели включает такие элементы как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений общеразвивающего характера.
- ▶ 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.





Гимнастика игрового характера:

- ▶ Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы.
- ▶ Дети также любят гимнастику в форме музыкально-ритмических упражнений.
- ▶ Использовать дополнительное оборудование для полного погружения в игровую атмосферу (мячики-яблочки, обручи-лужи т.д.)





Ходьба по массажным дорожкам («Дорожки здоровья»)

- ▶ Очень хорошо, если у вас есть массажные коврики-используйте их. Они доставляют детям огромное удовольствие.
- ▶ Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы, используются для профилактики плоскостопия (ребристая доска, кольца с шипами, массажные коврики (можно сделать своими руками)).
- ▶ Вначале дети идут медленно, потом постепенно увеличивают темп. Также используют упражнения.



