

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 37 муниципального образования Кореновский район

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ростокиной Людмилы Васильевны

**«Методика проведения гимнастики
после сна»**

(слайд №1)

Забота о здоровье-
Это важнейший труд воспитателя
От жизнерадостности, бодрости детей,
Зависит их духовная жизнь,
Миротворение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы.
(Василий Александрович Сухомлинский)

(слайд №2)

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим, но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день? Для того чтобы укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья. Гимнастика после сна –это комплекс мероприятий облегчающий переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Общие задачи гимнастики после сна:

- 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.

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 ребенка.

(слайд №3)

В нашем детском саду большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Комплексы оздоровительной гимнастики поле сна составляются по два на месяц. Две недели – это период , за который дети успевают овладеть навыками выполнения оздоровительных упражнений. наше новшество мы ввели в этом году,

гимнастика проводится под музыку, после пробуждения групповое помещение наполняется прекрасными мелодиями. Каждая группа оснащена техническими средствами (магнитофоны). Предпочтение отдается классическими произведениям. Для упражнений в кроватках подбирают тихую, спокойную, она оказывает на детей желание пробуждения (Э.Григ « Утро», И.С.Бах « Воздух». Музыка более ритмичная (Ф.Шуберт « Серенада2. С.Никитин « под музыку Вивальди»), сопровождает ходьбу по корригирующим дорожкам, и заключительная часть- энергичная , бодрая(Б.Савельев « Большой хоровод», Т.Спенсер « Воздушная кукуруза») для выполнения упражнений или игровой программы.

(слайд №4).

Гимнастика состоит из нескольких частей

- 1.Гимнастика в постелях.
2. Упражнения для профилактики и нарушения осанки и плоскостопия.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Индивидуальная работа.
5. Водные процедуры.

(слайд № 5)

Начинаем с подготовки помещения. Пока дети спят, воспитатель готовит групповую комнату где температура с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов, по сравнению со спальней комнатой. Подготовлены все необходимые, для проведения гимнастики, атрибуты. Подобрано музыкальное сопровождение.

(слайд №6)

Первая часть - пробуждение в кроватках. она обеспечивает плавный переход от сна к бодрствованию, постепенному пробуждению мышц, систем и процессов организм. В нашем детском саду оздоровительные комплексы мы начинаем проводить с ясельной группы. дети учатся выполнять упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц. время проведения доходит до 2-4 минут, постепенно время увеличивается с учетом возраста детей. 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 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.

(слайд №7)

Ничто не доставляет большей радости - чем игра, поэтому все упражнения продуманы таким образом, что предполагают передачу в движении какого—либо образа. Объединение в игровой сюжет при пробуждении. Первое, что должен увидеть ребенок - улыбающееся лицо взрослого. А также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы, сама фонотека этих звуков несет положительную окраску, не зависимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

(слайд № 8)

Вторая часть пробуждения - это корректирующие упражнения, направлены на профилактику плоскостопия. Упражнения проводятся в хорошо проветриваемых групповых комнатах, что обеспечивает дополнительный закаливающий эффект. Дорожки воспитателю необходимо расположить так, чтобы дети могли многократно выполнять упражнения. В проветренной комнате 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. Затем дети выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, гимнастические палки, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

(слайд №9)

Воспитатель обращает внимание на правильность выполнения упражнения, и на осанку детей. Гимнастика может быть проведена на основе общеразвивающих упражнений или на основе гимнастики игрового характера, игровых имитационных упражнений. Дорожки используются

разнофактурные ; ребристые, гладкие, мягкие, также используются пособия для выполнения прыжков, перешагиваний, ходьбы змейкой.

(слайд № 10)

Третья часть - дыхательная гимнастика. Она важна для восстановления сердечного ритма. снятия возбуждения, укрепление иммунитета. Профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Например; упражнение « петушок» дети вдыхая воздух носом, и выдыхая произносят « Ку-ка-ре-ку» хлопают « крыльями» о туловище. Увеличивается дозировка постепенно от 30сек. до 2-3 минут.

(слайд №11)

Четвертая часть - индивидуальная работа с детьми часто болеющими. Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению например: дать детям задание с плоскостопными стопами собрать каштаны или камешки то, правой. то левой ногой.

(слайд № 12, 13)

После выполнения гимнастики дети выполняют обширное умывание. Оно включает в себя обливание шеи, рук выше локтя, а в теплый период года до плеч, и умывание лица. Длительность каждой части бодрящей гимнастики составляет 2-4 минуты. Переход от одной части к другой, осуществляется в соответствии со сменой музыкального сопровождения. Время проведения гимнастики начинается с 7-10 минут для младших дошкольников, и 10-15 минут для старших дошкольников.

(слайд № 13)

По завершении бодрящей гимнастики, дети проводят точечный массаж. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышающий иммунитет. При проведении самомассажа можно использовать обычную считалочку.

(Слайд № 14)

В заключении хочу сказать, что работа по здоровьесберегающим технологиям разработана с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных способностей детского организма. Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной

активности ребенка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно оставленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребенка. Тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма. 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.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

Подготовила ;
Воспитатель
МДОБУ д/с № 37
Ростокина Л.В