



*Гимнастика пробуждения
после дневного сна
(средняя группа)*

Подготовила и провела:
воспитатель Иванова Любовь Сергеевна
МБДОУ «Ромашка»



Цель: Поднятие настроения, мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задача: постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Оборудование: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные, ребристые ортопедические дорожки, гимнастические коврики, массажные кольца для рук, массажные валики для ног.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Предметом нашего показа и обсуждения на семинаре-практикуме станет такая форма оздоровительной работы, как **гимнастика пробуждения после дневного сна**.

В ДОУ комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляют 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.

Примерная **схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна** выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Остановимся на **методике проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна**. Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в **постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми





остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. 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. Затем выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют **корректирующую** ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) и комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. 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.

Затем педагог проводит **индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу** с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать **самостоятельную деятельность детей по оздоровлению** (например, дать задание детям с диагнозом «плосковальгусные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют **водные процедуры** (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

Важно отметить, что, внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников следует проводить **в игровой форме** все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет





создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный шаровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет им огромное удовольствие.

Итак, начинаем нашу гимнастику пробуждения.

Родителям предлагаем лечь на гимнастические коврики. Звучит медленная спокойная музыка.

1. Проводим гимнастику для релаксации:

«Тишина, тишина у пруда, не колышится вода,

Не шумите камыши, не шумите малыши,

Ты тихонько полежи, полежи и помолчи»

Глазки закрыли, дыхание спокойное, ровное.

2. Проводим гимнастику пробуждения:

«Мальчики и девочки дружно просыпаются,

У мальчиков и девочек глазки открываются.

Веки поднимаются, одеяла в сторону тут же убираются.

1,2,3,4,5 гимнастику нашу нам нужно начинать!»

Разминочные упражнения в постели: самомассаж, пальчиковая гимнастика под негромкую музыку. Инструктор предлагает разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник.

- поглаживают руки от кистей вверх;

- растирают ладони.

Руки будят лицо:

- потирают глаза, брови, нос и уши.

Лицо развеселилось: гримасничают языком, губами, улыбаются.

Руки будят ноги: поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник.

А теперь разбудим живот:

- круговыми движениями погладим живот;

- отбросим одеяло и закроемся одеялом(2-3 раза).

3. Проводим гимнастику для глаз. Просыпаются наши глазки, открыли глазки, закрыли 2р, поморгали, зажмурили.

«Вдаль на пальчик посмотри,

Пальчик близко к носу поднеси,

1,2,3 глаза закрой,



1,2,3 глаза открой».

Проводим гимнастику для лица. Растираем лобик, щечки, ушки.

4. Проводим гимнастику для шеи. Повороты головы в одну, затем другую сторону 2р.

Общеразвивающие упражнения (убираем из-под головы подушку, одеяло откидываем):

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох(3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котята, руки вверх(3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение(3-4 раза);

- Упражнение «Потягушки». «Мы проснулись, улыбнулись, сильнее потянулись» Лягте на спинку, руки поднимите над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

- И.п.: Лежа на спине, руки за головой в замок, упражнение «Бабочки». 1,2- локти свели вместе, 3,4 – вернулись в И.п. (3-4 раза);

5. Следующее упражнение «Лежебоки», перевернулись попеременно с одного бочка на другой, и еще раз.

6. А теперь приступаем к следующему упражнению - "Художники". Правую ногу сгибаем в колене и подошвой ноги гладим (рисует) левую ногу от носочка к колену. (Похвалите ребенка, повторите упражнение около 3х раз) . А теперь сгибаем левую ногу в колене и подошвой левой ноги гладим правую ногу от носочка к колену. Продолжаем упражнение. (Выполняем его также 3-4 раза).

7. А теперь вместе выполним упражнение «Утята». Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (упражнение повторяется в течение 15-20сек). Упражнение «Жучки». Ноги согнули в коленях, обхватили руками и потянули к себе (3-4 раза);

«Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедем на велосипеде. Выполним упражнение "Велосипедист". Лежа на спине. Поедем на велосипеде на праздник по «Тропе здоровья» (3-4 раза)





8. Перевернулись на животики. Выполним упражнение «Я на солнышке лежу» и покатаемся на «Лодочке».

9. «Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли, влево-вправо посмотрели, на кровать тихо сели». Выполним массаж для пальчиков рук и ног при помощи массажных колец и валиков.

10. После подобных упражнений хорошо бы посидеть, сядьте в позу "Лотоса". Теперь поднимите руки вверх (распускаются цветки лотоса) и сделайте глубокий вдох, повторите это упражнение несколько раз, это поможет наполнить легкие и кровь кислородом, тем самым взбодриться.

11. Разгоните обогатенную кислородом кровь по телу, для этого потянитесь и обхватите себя руками крепко-крепко, после чего разведите руки в стороны, сделайте глубокий выдох.

12. Теперь представьте, что выглянуло солнышко, и поднимите голову, затем оно зашло за тучку, опустите голову.

13. Повращайте головой в разные стороны, сначала в одну, затем другую. Вместе закройте глаза, улыбнитесь и громко скажите:
«Раз, два, три, четыре, пять – нам пора вставать!

Руки в стороны подняли,
Крепко так себя обняли,
Наклонились, потянулись,
До носочков дотянулись,
Распрямились и опять
Будем ножками шагать»

14. Пробежка по ортопедическим, закаливающим массажным дорожкам – «Тропе здоровья», весёлые ноги идут по дороге; ловкие ноги идут по дороге; забавные, озорные, ноги идут по дороге.

15. Дыхательная гимнастика «Дровосеки», «Петушки», «Воздушный шарик».

«Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От хвори и болезни,
Спасает нас она!»

