

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

«Игровая оздоровительная гимнастика

после дневного сна!»

НА ЗАРЯДКУ, НА ЗАРЯДКУ,
ПРОСЫПАЙТЕСЬ ПО-ПОРЯДКУ:
РУКИ, НОГИ, ГОЛОВА-

(раз и два, раз и два)

НА ЗАРЯДКУ, НА ЗАРЯДКУ,
ДОСТАЁМ РУКАМИ ПЯТКУ!

Обычно гимнастику после сна используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. В детских садах после дневного сна принято проводить закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффективное закаливание детей с учётом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-25 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребёнок систематически посещает детский сад, другой-часто болеет, третий-перешёл из другого детского сада, где не проводилось закаливание, четвёртый-вышел ослабленным после перенесённого заболевания и т.д. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому конкретному ребёнку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной гимнастикой; звуковой гимнастикой; профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия; упражнениями для глаз; пальчиковой гимнастикой; психогимнастики, самомассажа; аутотренинга и т.д.

Самыми оптимальными считаются комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна, составляющиеся 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.

Т.О. СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

1. гимнастика в постели,
2. упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки,

3. дыхательная гимнастика,
4. индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа,

водные процедуры.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

- Пока дети спят, готовим "холодную" комнату (температура снижается с помощью проветривания на 3-5 градусов по сравнению с "тёплой" комнатой), т.е. создаёт условия для контрастного закаливания детей.
- Пробуждение. Происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.
- Гимнастика в постели. Такая гимнастика направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может быть разнообразной: потягивание; поочерёдное и одновременное поднятие и опускание рук и ног; элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели примерно 2-3 минуты.
- Корректирующая ходьба. Проводится в "холодной" комнате, босиком и в трусиках. Дети ходят на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам.

Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия(важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей-положением головы, спины, плеч, рук).Длительность этой части гимнастики-2-3минуты.

- "Тёплая" комната(здесь дети выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки).Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы; упражнения хатха-йоги: "Кошечка", "Змея", "Дерево", "Рыба", "Кузнечик" и т.д. Длительность 2-3 минуты.
- "Холодная комната" (здесь выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики).Это очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей(дозировку увеличивают постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут)

- Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с часто болеющими детьми. В это время остальные дети под руководством помощника воспитателя выполняют водные процедуры: умывание, обливание рук прохладной водой, и т.д.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определённый игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику. А главное- всё это доставляет им огромное удовольствие.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ

- А. **ПОТЯГИВАНИЕ** (Снежная Королева произнесла волшебные слова и дети стали расти во сне).И.П.: лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на кровать за головой, глаза закрыты. Поочерёдно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу(то носком, то пяткой),можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.
- В. **ИГРА "ЗИМА И ЛЕТО"**(напряжение и расслабление мышц).И.П.: лёжа на спине. На сигнал "ЗИМА" свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что нам холодно. На сигнал "ЛЕТО" дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что нам тепло(несколько раз).
- С. **САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ** (зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться).И.П.: сидя на кровати, ноги скрестно ("по турецки"),быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями "умыть" лицо(3-4 раза).

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

- А. **ХОДЬБА БОСИКОМ ПО КОРРИГИРУЮЩИМ ДОРОЖКАМ** (закаляемся и гуляем босиком "по заснеженным дорожкам").
- В. **УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ СИДЯ НА СТУЛЬЧИКАХ** (согреем ножки после прогулки "по снегу"):

- ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах;
- ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками;
- ноги вытянуть вперёд и соединить, "рисовать" ногами в воздухе различные геометрические фигуры;
- ноги поставить всей ступнёй на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола;
- ноги поставить всей ступнёй на пол, поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола(6-8 раз).

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

УПРАЖНЕНИЕ "СОСУЛЬКА" (вис на вытянутых руках на турнике или на рейке гимнастической стенки спиной к ней, туловище держать прямо, ноги вместе; постепенно увеличивать время выполнения упражнения - индивидуально для каждого ребёнка).

ДЫХАТЕЛЬНО-ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА "НОВЫЙ ГОД" (вдох через нос, рот закрыт).

1. "БЬЮТ ЧАСЫ 12 РАЗ"

И.П.: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок, **вдох**- и.п., **выдох**-наклон в сторону: "БОМ"(12 раз).

2. "ЁЛОЧКА НАРЯДНАЯ"

И.П.:стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны, **вдох**-приподняться на носки, немного развести руки в стороны, **выдох**-поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать:" АХ!"(3-4 раза в каждую сторону).

3. "ХЛОПУШКА"

И.П.: стоя на коленях, руки вдоль туловища, **вдох**-развести руки в стороны, **выдох**-опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: "ХЛОП"(6-8 раз).

4. "ДУЕТ ДЕД МОРОЗ"

И.П.: сидя на корточках, ладони сложить "трубочкой" вокруг рта, **вдох**- и.п., на **выдохе** протяжно сказать: "У-У-У-У"(6-8 раз).

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

ИГРА "ГОНКИ СНЕЖИНОК"

И.П.: стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребёнком. По команде – дети, дуют на снежинку, не касаясь её руками. Далее водные процедуры.

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ

А. ПОТЯГИВАНИЕ

И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поочередно поднимать правую(левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой; затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

В. ОТДЫХАЕМ

И.П.: лёжа на животе, ладонями аккуратно поддерживать подбородок, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях(3-4 раза).

С. САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ

И.П.: сидя на корточках

ИМИТАЦИЯ: "Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смойте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь всё чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расчёску и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!"

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

Корректирующая ходьба ("отправляемся в лес") в чередовании с обычной ходьбой:

- на носках ("лисичка"),
- на пятках ("на траве роса, не замочите ноги"),
- на внешней стороне стопы ("медведь"),
- с высоким подниманием колена ("лось"),
- в полуприседе ("ёжик"),

по корригирующим дорожкам ("пройдём босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам").

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.

1. "У МЕНЯ СПИНА ПРЯМАЯ"

И.П.: узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь(наклон вперёд);

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь(действия в соответствии с текстом);

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два(повороты туловища);

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу(ходьба на месте);

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два(повороты туловища);

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать(действия в соответствии с текстом);

Наклонюсь туда-сюда. Ох, прямёхонька спина!(наклоны туловища);

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два(повороты туловища);

2. ПОЗА "ЗАРОДЫШ" (хатха -йога)

И.П.: лёжа на спине, согнуть в колене правую ногу и прижать её руками к животу; позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в И.П.; повторить движение левой ногой, потом двумя ногами; дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены.

И.П.: лёжа на спине; прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться(несколько раз).

ДЫХАТЕЛЬНО-ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА "ПОЛЁТ НА ЛУНУ".

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

1. "ЗАПУСКАЕМ ДВИГАТЕЛЬ"

И.П.: стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки; **вдох**-И.П.; **выдох**-вращать согнутые руки(одна вокруг другой) на уровне груди;при этом на одном вдохе произносить: "р-р-р"(4-6 раз).

2. "ЛЕТИМ НА РАКЕТЕ"

И.П.: стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой; **вдох**-И.П.; **долгий выдох**-покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: "у-у-у"(4-6 раз).

3. "НАДЕВАЕМ ШЛЕМ ОТ СКАФАНДРА"

И.П.: сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок; **вдох**-И.П.; **выдох**-развести руки в стороны, произнести: "**ЧИК**"(4-6 раз).