

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение комбинированного вида детский сад № 52 «Берёзка»

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

консультация для воспитателей



Воспитатель: Шутьпина Е.А.
МБДОУ №52 «Берёзка»

г.о. Мытищи 2019г.

Гимнастика после дневного сна.

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития.

Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?

Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (*вялость, сонливость и др.*);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа (*пальчиковая гимнастика*);
- выполнение ОРУ у кроваток (*дыхательная гимнастика*);
- ходьба по «*дорожке здоровья*» (*ходьба по массажным, ребристым дорожкам*);
- игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (*рук или ног*).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее:

7-10 минут (*мл. возраст*)

12-15 минут (*ст. возраст*).

При выполнении оздоровительной гимнастики важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук.

Главное правило гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Важно отметить, что, все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна следует проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный настрой, вызывает повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

Примеры гимнастики пробуждения

«Побудка в кровати»

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Ты вставай скорей дружок.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

«Потягивание»

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (30 секунд)

Руки мы поднимем вверх

И потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли

Во какие молодцы.

«Самомассаж»

Чтобы все мы не болели,

Сделаем массаж умело.

(Дети делают массаж: поглаживают шею ладонями сверху вниз, указательными пальцами растирают крылья носа, пальцами поглаживают лоб от середины к вискам, раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массируют уши) (30 секунд)

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка

Сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка

Станет ласковой она. Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже; «Кошечка ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.

«Клубочек»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,

Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек. И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

«Лягушки»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (на носках).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

«Веселая ходьба»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (30 секунд)

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз (делаем махи руками).

Упражнение на дыхание «Хохотушки»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха») (3-4 раза).

Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем,

Дружно вместе босиком.

Камушки морские тоже,

Для здоровья всем помогут,

Помассируют вам пятки,

Будет все у вас в порядке.

Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Главное правило выполнение пробуждающей гимнастики - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение.

Все это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.