

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 15 «ВАСИЛЕК»

Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению после сна ; с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений поднять мышечный тонус и эмоциональный настрой детей на продолжение дня.

Задачи гимнастики после дневного сна :

- v. Увеличить тонус нервной системы ;
- v. Укрепить мышечный тонус ;
- v. Способствовать профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата ;
- v. Способствовать профилактике простудных заболеваний ;
- v. Развитие физических навыков ;
- v. Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- v. Учить детей дышать через нос
- v. Воспитывать привычку здорового образа жизни .

Введение

Дневной сон необходим ребёнку 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.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребёнка.

Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А так же является закаливающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус. Комплекс гимнастики после сна основан на уже имеющихся навыках и двигательном опыте ребенка. Общая длительность проведения гимнастики должна составлять для малышей 7 - 10 минут, для старших дошкольников – 10 – 15 минут в зависимости от возраста детей.

Методика проведения гимнастики после дневного сна

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:

- v. Разминочные упражнения в постели (гимнастика постепенного пробуждения)
;

- v. Выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);
- v. Выполнение ОРУ у кроваток;
- v. Ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам);
- vi. Игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.
- v. Дыхательная гимнастика;
- v. Индивидуальные занятия;
- v. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног); умывание.

Ходьба по массажным дорожкам (корректирующим) или как принято их ещё называть «дорожки здоровья» - неотъемлемая часть бодрящей гимнастики после дневного сна. Дорожки здоровья являются хорошими помощниками в оздоровительной работе, которая включает в себя закаливание и профилактику плоскостопия. Известно, что на стопах расположено множество активных точек

, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья» мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм. Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, повышает иммунитет, снижает усталость. Регулярно делая массаж стоп мы улучшаем здоровье детей.

Как известно изготовить «дорожку здоровья» своими руками очень легко. Элементами, наполняющими «дорожки здоровья» могут быть любые подручные средства, не травмирующие кожу ребёнка (не слишком колючие). Это бусины, камушки, деревянные палочки, пуговицы, крышки от пластиковых бутылок, пластиковый коврик типа «травка», толстая верёвка, резиновые коврики и многие другие элементы. Самое главное при их использовании помнить о том, чтобы дорожки были безопасными и комфортны для ребёнка при использовании.

И так вернёмся к бодрящей гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, педагог создаёт условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «тёплой» комнатой. Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Музыка, вызывающие приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей). Или под словесное сопровождение. Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснётся быстрее.

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 может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.

Предлагаю вам комплекс бодрящей гимнастики после сна в стихотворно-игровой форме.

Представим, что мы с вами сладко спим в детском саду в тихий час...

Отдёрните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! — откиньте одеяло с ребенка.

Звучит приятная, лёгкая музыка вызывающая приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей).

КОМПЛЕКС №1.

« В кроватках»

1.«Пробуждение»

Улетели сны в окошко ,

Убежали по дорожке..

В гости солнце заглянуло

И ребятам подмигнуло

Просыпайтесь все ребятки

Хватит нежиться в кроватках.

С боку на бок повернись (поворачиваются направо, затем налево)

И в котёнка превратись.

2.«Потягушечки, разомнём подушечки»

Вот, все котики проснулись

Сладко, сладко потянулись. (дети потягиваются)

Лапки кверху поднимают (дети поднимают руки вверх,

Спинки плавно прогибают. прогиб спины в положении лёжа)

Лапки выпустят царапки (дети сжимают и разжимают руки в кулачки

Левая и правая, мы котята бравые. по очереди)

Лапки наши потянулись
Вот, и мы уже проснулись.

3.«Быстры ножки у котят»

А теперь поднимем ножки (дети поднимают ноги вверх и
Будем бегать по дорожке имитируют ходьбу по потолку,
Ножки быстры у котят затем бег , лёжа на спине ноги
Бегать шустрые хотят. по очереди подгибаем к груди)
Левая и правая, мы котята brave .

4.А теперь животик будим

Про него мы не забудем

Ласково погладим мяу, мур-мур-мур . (дети поглаживают животик)

Даже им подышим , чтоб не слышно было мышам

(Лёжа на спине одна рука на животе, другая на груди. Вдох через
нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.)

Просыпаемся , тихонько поднимаемся

Лапкой мордочку умыли (сидя, ноги вытянуты , растираем ладонями лицо)

И головкой покрутили. (движение головой вправо –влево)

5.Соседу улыбаемся

(стоя на четвереньках дети поднимают голову

В добро мы одеваемся вверх,

Хвостиками машем спина прогнута , виляют бёдрами)

Ласково мурчим мур-мур-мяу.