



Оздоровительная гимнастика после сна

Воспитатель: Утешева Татьяна Робертовна



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.

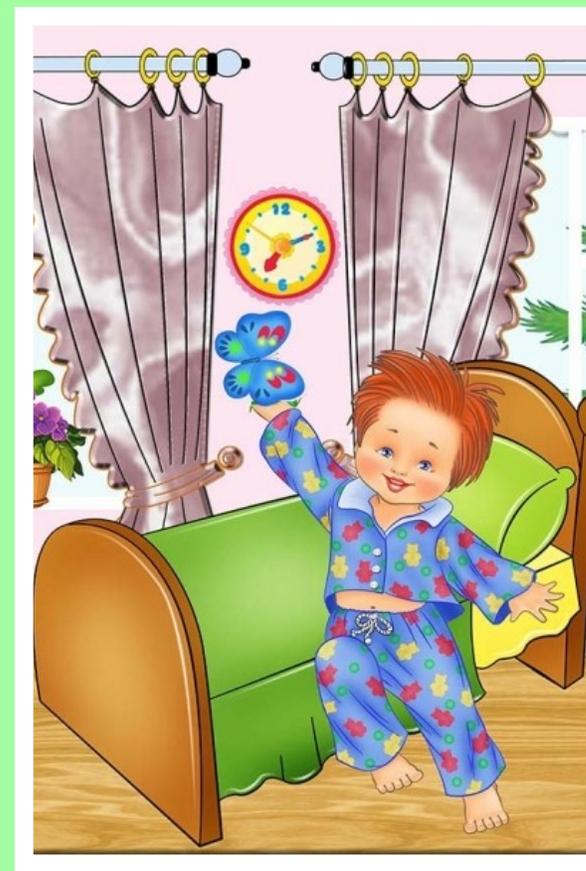


Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна: устранить некоторые **последствия сна** (*вялость, сонливость и др.*); увеличить тонус нервной системы; усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других); Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.



Гимнастика после сна, её организация и проведение.

- Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.
- Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее.
- Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.



Варианты бодрящей гимнастики .

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
- Самостоятельная гимнастика.
- Лечебно – восстановительная гимнастика.
- Музыкально – ритмическая.
- Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.



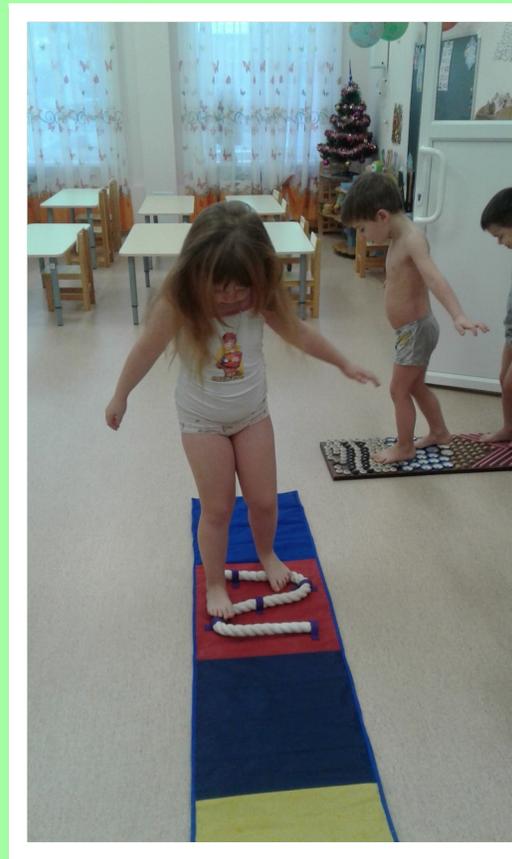
Разминка, проводимая в постели.

- Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п. Сделайте несколько более сложных упражнений — подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка». Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.



Игровые упражнения

Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики. Очень хорошо, если у вас уже есть массажные коврики — используйте их 2–3 раза в неделю. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. И дети будут вставать «с той ноги».



- **Кошечка.**

Ребенок встает на четвереньки, а вы просите его показать, как кошка выгибает спину, когда сердится. Затем попросите малыша прогнуться и потянуться — кошка опять стала доброй!





Главное правило

- Это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.
- Нужно следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнений.



Примерный комплекс упражнений.

Упражнения пробуждения:

Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и. п. (3-4 раза)

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.



Упражнение в кровати.

СЕНТЯБРЬ

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки,
А в ножки ходунушки,
А в ручки хватунушки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.

2. «Кулачки - ладошки»

(Упражнение на сжатие и разжимание пальчиков рук).

В прятки пальчики играли,
И головки убирали.
Так, так и вот так,
И головки убирали.

II. Возле кроваток

1. Ходьба

Ножками потопали,
Ручками похлопали,
Качаем головой.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»
(резиновые коврики).

IV. П/и «Догоним Зайку»
(бег группой).



ОКТАБРЬ

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки,
А в ножки ходунушки,
А в ручки хватунушки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.

2. «Мы себя любим»

1. - руки в стороны;
2. - руки скрестно на груди.

3. Нарядили ножки В новые сапожки.

(Поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

II. Возле кроваток

Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Топ - топ, топ - топ.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»
(Коррекционная дорожка: резиновые коврики,
пуговицы).

IV. П/и «Бегите ко мне»



Н О Я Б Р Ъ

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась,
Потянулась, оглянулась,
С боку на бок повернулась -
И Андрюше (любое имя) улыбнулась.



2. Есть у кошки лапки,
лапки цап - царапки.

(Сгибание - разгибание кистей рук).

3. Сшили нашей кошке
Красные сапожки.

(Поочередное поднятие ног, поглаживание
руками).



II. Возле кроваток

Вы шагайте - топайте
По лужицам, и шлепайте.
В грязь не заходите,
Сапожки не мочите.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»
(Коррекционная дорожка: резиновые коврики,
пуговицы).

IV. П/у

Д Е К А Б Р Ъ

«Жуки»

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягивание»

По дороге жук, жук,
По дороге черный.
Посмотрите на него -
Вот какой проворный.



2. Лежа на спине, круговые движения ногами.

Звуковое сопровождение («Ж,ж,ж»).

Он на спинку упол,
Лапками задрыгал,
Крылышками замаhal,
Весело запрыгал.

3. «Качалочка»

(Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к
животу. Раскачиваться с боку на бок.

II. Возле кроваток.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»
(Коррекционная дорожка: резиновые коврики,
пуговицы).

IV. П/у



ЯНВАРЬ



«Зайки»

I. В кроватках

1. «Потягушки»

Это кто уже проснулся? (Тереть глазки кулачками).

Кто так сладко потянулся? (Потянуться, подняв руки вверх).

Потягушки-потягушки-потягушечки.
(Потянуться вверх одной рукой, другой, подняв руки вверх).

От носочков до макушки (Присесть показывая носочки, встать, подняв руки вверх).

Уж мы тянемся - потянемся, (Потянуться вверх одной рукой, другой).

Маленькими не останемся, (Движение пальчиком из стороны в сторону).

Вот уже растём, растём ... (Из положения приседа постепенно вставать, поднимая ручки вверх).

II. Возле кроваток

Зайка беленький сидит (Присаживаются на корточки и покачивают головой).

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапоники согреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (Хлопают)



Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок! (Прыжки на двух ногах).

Кто-то зайку испугал,
Зайка прыг ... и ускакал. (Дети убегают по ребристой дорожке из спальни).

III. Ходьба по кочкам (Из любого материала).

IV. П/и «Зайчишка - трусишка»

Воспитатель: - Играем в огород. Вы - морковки.
Зайчишка-трусишка, (Приседают свободно в группе)

Ишь какой воришка, (Воспитатель берёт игрушку)

В огород прискакал,

Морковку таскал.

Убегайте, морковки. (Дети убегают к стульчикам)



Ходьба по корригирующим дорожкам:
на носочках, на пятках, с высоко поднятыми
ногами и. т. д.

Дыхательные упражнения:

1. "Кошка". Ноги на ширине плеч, чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. На ту, в которую сторону вы повернулись. и шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.
2. "Насос". Думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос.
3. «Вырастим большими». На счет «раз, два» поднять руки вверх, вдох, на счет «три, четыре» — руки вниз, выдох. (4 раза)





Спасибо за внимание!