

Гимнастика после сна !



*Подготовила:
воспитатель
Истошина
Н.В..*

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.



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

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.



Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни



Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.



Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10-15 минут

- ▶ Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам) Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног).
- ▶ В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Упражнения для глаз.
6. Водные процедуры.



Методика проведения гимнастики после дневного сна

Пока дети спят, педагог создает 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 «теплой» комнатой.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

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 в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.



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.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст).

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное - все это доставляет им огромное удовольствие.

Ожидаемые результаты

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.





Предлагаем вам комплекс гимнастики после сна

Гимнастика пробуждения происходит под звуки плавной музыки. Музыка вызывающие приятные положительные эмоции(пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей).

Или под словесное сопровождение.

Медвежата

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в медвежонка превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так. Вот так

Головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел —

Мало меду, много пчел

(махивает руками).

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох,

На выдох: «М-М-М».

Были медвежатами,

Станьте же ребятами.



Я на солнышке лежу

Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
(дети улыбаются).
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу
взрослый говорит:
«Повернись на живот,
пусть твоя спинка
погреется на солнышке».



Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу
(лежа на животе, движения ногами).
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
(движения руками).
Вышли на берег крутой,
И отправились домой
(имитация ходьбы).

Что такое, что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильнее,

И по крыше бьет быстрее

(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладонке другой).

Вверх поднимем наши ручки

И дотянемся до тучки

(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей,

Не пугай ты нас, детей

(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,

Стало весело, светло

(поворачивают голову направо, налево).

А теперь на ножки встанем,

И большими станем

(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять

сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).





спражнений (Движения выполняются в ритмическом темпе и с хлопком)

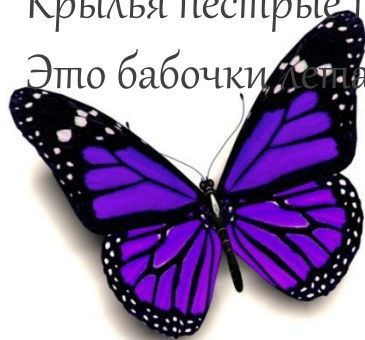
Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.

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

С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.



Встанем у кроватки
дружно.

И посмотрим мы в окно.

Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал. Ну и мы в
ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.



Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в зайчишку превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и прыжок

*(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).*

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих

(прижать руки к груди,

затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим

*(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).*

Были вы зайчишками,

Станьте ребятишками.



Дыхательная гимнастика



Бегемотик

Бегемотик. Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем ручку ребенка на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте ребенку последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

Сели (легли) бегемотики, попрогали
животики.

То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).



Воздушный шарик

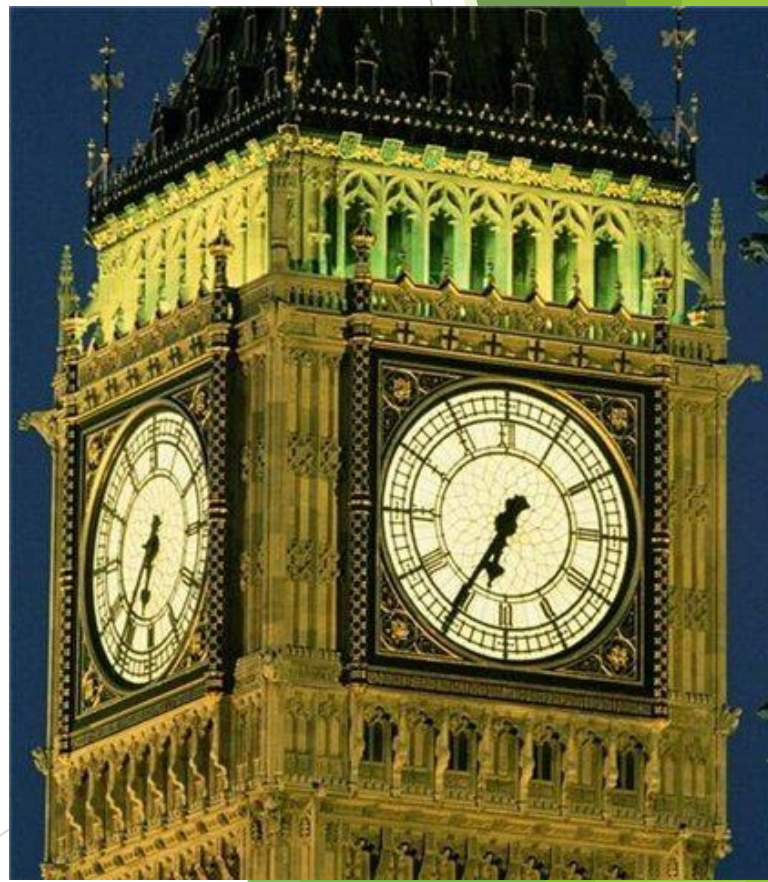
Воздушный шарик. Ребенок лежит на спине, ручки положив на животик. Вы можете составить ему компанию. Вдыхаем воздух и надуваем животик, как шарик. Теперь задерживаем дыхание на 5 счетов, а затем постепенно сдуваем живот-шарик. И опять задерживаем дыхание. Всего нужно надуть 5 шариков.



Башенные Часы

Башенные Часы.

Становимся, слегка
расставив ноги в стороны,
руки опущены. Теперь
пришло время часам
заработать: произносим
«тик-так, тик-так» и
машем курами вперед назад.
Повторить до 10 раз.



Ворона

Ворона. Ребенок стоит, ИП такое же, как и в предыдущем упражнении. С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем, старайтесь, чтобы звук «р» длился, как можно дольше.



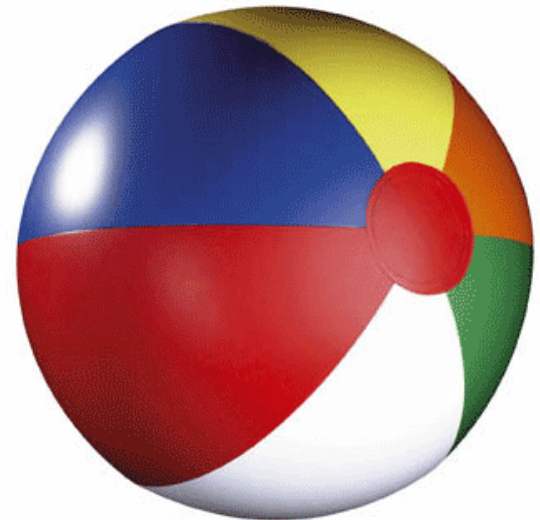
Паровозик Чух-чух-чух

Паровозик Чух-чух-чух. После статичных упражнений можно и немного походить. Тем более это упражнение всем известное и малышами очень любимое. Малыш наверняка захочет быть паровозом, а мама с папой могут стать вагончиками. Изображаем согнутыми в локтях руками движение паровоза и приговариваем «чух-чух-чух», а когда придет время остановки, взмахиваем рукой и громко гудим «ту-тууу».



Кидалки

Кидалки. В дыхательной гимнастике можно использовать и некоторый спортивный реквизит, например, мяч. Становимся, руки с мячом находятся на уровне груди. На выдохе кидаем мячик максимально далеко от себя, при этом помогаем себе голосом «уууххххх». Достаточно будет сделать 5-6 таких бросков. Упражнение, во избежание всевозможных разрушений лучше делать на улице.



Дерево в ветреный день

Дерево в ветреный день.

Садимся на колени или на пятки (как малышу удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка наклоняя туловище, совсем как ствол дерева, ветки которого качаются на ветру.



Хомячок

Хомячок. Какому ребенку не нравится симпатяга хомячок с круглыми щечками. Предложите ему на несколько минут побыть таким щекастым другом. Помните. Как Хома в сказке переходил речку с щеками, полными гороха. Надуваем щеки побольше, а теперь делаем несколько шагов по комнате. Переправились на тот берег, хлопаем по щекам ладошками, и они с веселым хлопком сдуваются. Теперь немного отдохнем и повторим.



В работе можно использовать:



Комплексы
бодрящей гимнастики
после сна



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061503

Владелец БЕЛКИНА ВАЛЕНТИНА ВИТАЛЬЕВНА

Действителен с 12.02.2025 по 12.02.2026