

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ, КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»*

Сухомлинский В. А.

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако, после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна.

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закалывающей процедурой.

Цель: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; закреплять навыки проведения дыхательных упражнений, точечного массажа, самомассажа рук, стоп ног, активизируя биологические активные точки; приучать осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

Пробуждение - является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук,

ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики.

Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Гимнастика после сна, её организация и проведение.

При составлении комплексов упражнений после дневного сна нужно стремиться к тому, чтобы они были не сложными по координации, охватывали крупные мышечные группы, обязательно включали общеразвивающие упражнения и циклические виды движений.

При проведении гимнастики используются такие методы и приемы, как показ упражнений, объяснение, имитация, зрительные ориентиры, выполнение упражнений в игровой форме, музыкальное сопровождение, сюжетный рассказ.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

I часть – гимнастика в кроватках.

Проводить ее начинаем с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Упражнения:

«Мальчики и девочки дружно просыпаются,

У мальчиков и девочек глазки открываются.

Веки поднимаются, одеяла в сторону тут же убираются.

1,2,3,4,5 гимнастику нашу нам нужно начинать!»

Разминочные упражнения в постели: самомассаж, пальчиковая гимнастика

под негромкую музыку.

Предлагаем разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник.

- дети поглаживают руки от кистей вверх;

- растирают ладони.

Руки будят лицо:

- потирают глаза, брови, нос и уши.

Лицо развеселилось: гримасничают языком, губами, улыбаются.

Руки будят ноги: поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник.

А теперь разбудим живот:

- круговыми движениями погладим живот;

- отбросим одеяло и закроемся одеялом (2-3 раза).

Проводим гимнастику для глаз:

Просыпаются наши глазки, открыли глазки, закрыли 2р, поморгали, зажмурили.

«Вдаль на пальчик посмотри,

Пальчик близко к носу поднеси,

1,2,3 глаза закрой,

1,2,3 глаза открой».

Проводим гимнастику для лица: Растираем лобик, щечки, ушки.

Проводим гимнастику для шеи.

Повороты головы в одну, затем в другую сторону 2р.

Общеразвивающие упражнения

(лёжа в постели, убираем из-под головы подушку, одеяло откидываем):

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох(3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котята, руки вверх (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение (3-4 раза);

Упражнение «Потягушки»

«Мы проснулись, улыбнулись, сильнее потянулись» Дети лежат на спинке, руки поднимают над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

Упражнение «Змейка»

Дети лежат на спине и выполняют перекачивания с одного бока на другой, при этом руки прижаты к телу.

Упражнение «Лежебоки»

Дети переворачиваются попеременно с одного бока на другой, и еще раз.

Упражнение "Велосипедист"

«Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедem на велосипеде.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры.

Дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Разнообразие вариантов гимнастики обеспечивается чередованием как разных упражнений в ее структуре, так и методов ее проведения. Использование имитации и сюжетов «Зайки на лужайке», «Солнышко проснулось», «Осенний листопад», «Бабочки», «Воробушки», «Сонные котята», «Веселые снежинки», «Мы – веселые ребята» «Гномики проснулись в домике» и др. обеспечивает эмоциональный подъем детей, легкое и быстрое пробуждение. Применение имитации и игровых приемов способствует повышению точности выполняемых движений, усвоению пространственно-временных характеристик выполняемых упражнений (увеличивает амплитуду, регулирует скорость, темп), позволяет формировать осознанное отношение к занятиям физической культурой. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Дыхательная гимнастика

«Самолёт»

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Дети выполняют движения в ритме стиха. Повторить 2-3 раза

«Мышка и мишка»

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево повшищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

III часть – заключительная.

Можно использовать также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и Су-джок - терапию.

Упражнения Су-джок – терапии

«Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров ты, пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

Массажировать и закреплять название пальцев.

«Кручу - верчу»

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т. д.)

«Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.

Он хороший ученик.

(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам).

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Завершить упражнения желательно водными процедурами: умывание, обширное умывание, сухое растирание махровой варежкой и др.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 10-15 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья. Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма. Выстроенная таким образом система проведения бодрящей гимнастики, помогает детскому организму постепенно и мягко перейти от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

*«Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От хвори и болезни,
Спасает нас она!»*

