



***Кулачками машем,
хоть лежим, а пляшем!***

*Подготовила:
Музыкальный руководитель
МБДОУ №1 г. Кингисепп
Деревенская Екатерина Борисовна*

Гимнастика после дневного сна - это одно из средств сохранения здоровья дошкольников.

Ребенок испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия.

В этих условиях надо применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

В дошкольных учреждениях активно внедряются разнообразные формы оздоровления детей: прогулки, закаливания, полоскание горла и полости рта, гимнастики утренние и после сна.

Именно гимнастика после сна несет значительный потенциал в оздоровлении дошкольников и используется не только с целью постепенного перехода детей от сна к бодрствованию, но и с целью дифференцированного подхода к закаливанию.

Цель -

- Сохранение и укрепления здоровья детей.*
- Профилактика нарушений осанки.*
- Создание положительного настроения на вторую половину дня.*
- Закаливание организма ребёнка.*

Задачи -

- Способствовать постепенному пробуждению после дневного сна.*
- Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки.*
- Предотвращать простудные заболевания.*
- Укрепить дыхательный тракт.*
- Воспитывать бережное отношение к своему телу.*
- Дать заряд бодрости на вторую половину дня.*
- Научить родителей элементам корригирующей гимнастики.*

Ожидаемые результаты -

- *Разработка эффективного комплекса корригирующей гимнастики после сна.*
- *Коррекция и профилактика нарушений осанки и плоскостопия.*

Целевая группа -

- *Воспитанники старшей группы № .*

Продукт физкультурно – оздоровительной деятельности:

- *Карточка комплекса корригирующей гимнастики после сна.*

Справка

Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДОУ. Она имеет оздоровительную направленность: поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, повышает адаптивные возможности детского организма. Все это становится возможным за счет включения в гимнастику после сна физических упражнений, контрастных воздушных ванн, щадящего водного закаливания.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Длительность гимнастики после сна в постели составляет не более 2-3 минут, затем проводятся водные и воздушные закаливающие процедуры, элементы массажа и самомассажа в проветренной групповой комнате.

Этапы работы

Подготовительный этап:

- *Подбор методической литературы;*
- *Анкетирование родителей;*
- *Разработка комплекса корригирующей гимнастики после сна.*

Основной этап:

- *Проведение занятий по разработанной программе;*
- *Консультирование родителей и воспитателей.*

Заключительный этап:

- *Открытый просмотр комплекса корригирующей гимнастики;*
- *Фотоотчёт.*

Основой этап включает в себя четыре вида упражнений:

- Упражнения в кроватке три вида упражнений.*
- Упражнения на коврике: (дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*
- Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.*
- Дыхательные упражнения три вида упражнений.*



Упражнения в кроватке - три вида упражнений на примере одного месяца

- 1. «Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз).*
- 2. «Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котёнок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз).*
- 3. «Массаж рук» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз).*



Упражнения на коврике:

*(Дети имитируют движения в соответствии
с текстом 3-4 раза)*

Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

Руки в стороны – четыре,

С силой их к плечам прижать – пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.



*Ходьба по коррегирующим
и солевым дорожкам*



Дыхательные упражнения:

- 1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.*
- 2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р... », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.*
- 3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).*



Важно отметить - что, внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников следует проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна.

Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

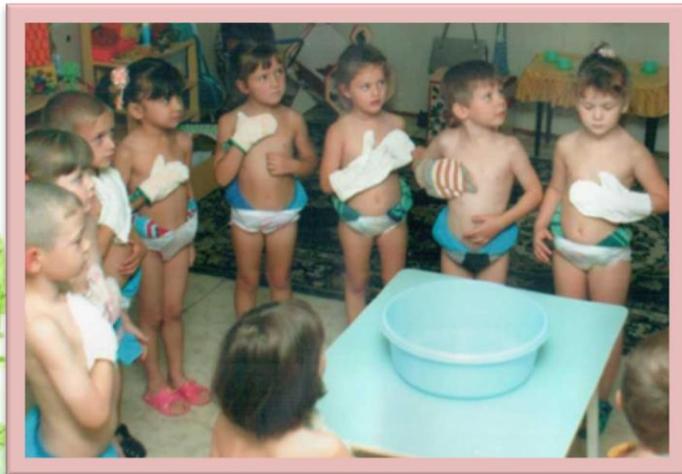
Кроме того, принимая определенный шаровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: оздоравливание детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

А главное — все это доставляет им огромное удовольствие.

Заключительный этап:

- 1. Открытый просмотр комплекса корригирующей гимнастики;*
- 2. Фотоотчёт.*



*Гимнастика пробуждения
после дневного сна -
С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ*

"БАБОЧКА"

Спал цветок

*И.п.: сидя на корточках, вместе под
щекой, глаза закрыты, голова
наклонена.*

И вдруг проснулся

*И. п.: то же. Медленно открыть
глаза, опустить руки через стороны,
встать.*

Больше спать не захотел

*И. п.: стоя. Повороты головы
вправо-влево, показать пальчиком
«не захотел».*

*Потянулся, улыбнулся,
Взвился вверх и полетел*

*Дети выполняют движения по
тексту.*

(2-3 раза)







Литература:

- 1. Интернет ресурсы.*
- 2. О.А.Парамонова «Развивающие занятия с детьми от 3-5 лет».*
- 3. Е.Т.Петровских «Комплекс корригирующей гимнастики».*



***Всем вдохновения и безграничных идей!
Создавайте для детей радость!
Спасибо за внимание!***

