



# «Бодрящая гимнастика после сна в ДОУ»





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 контрастных  
воздушных ванн и 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:

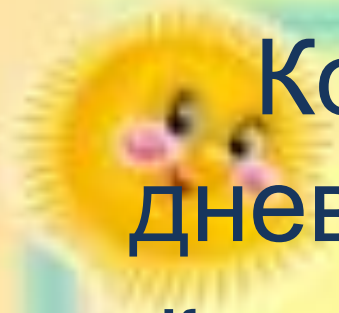
- воспитывать привычку здорового образа жизни






**Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляют 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), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами. 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. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. 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.

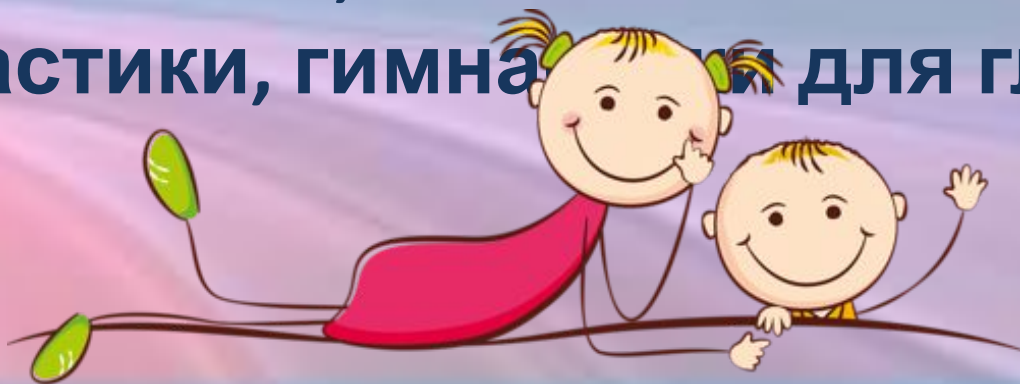
Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.





**Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание 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.**




**Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, 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 (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 МИНУТЫ.**



**Далее дети переходят опять в «Теплую» комнату, где выполняют , например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они тоже выполняются в течении 2-3 минут.**







Затем необходимо перейти опять в «холодную» комнату для выполнения комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.





Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)



**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.



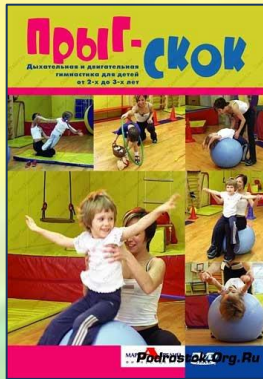
# Ожидаемые результаты

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





# В работе можно использовать:



<p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p>И.п. - основная стойка</p> <ol style="list-style-type: none"><li>наклон туловища в сторону (выдох)</li><li>руки скользят, при этом громко произносить звук: «с-с!» (выдох)</li></ol> <p>10 раз</p>	<p><b>Гуси летят!</b></p> <p>Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.п. - основная стойка</p> <ol style="list-style-type: none"><li>руки поднять в стороны (выдох)</li><li>руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)</li></ol> <p>4 раза</p>
<p><b>„Насос“</b></p> <p>Накачем мы воды, Чтобы поливать цветы. И.п. - основная стойка</p> <ol style="list-style-type: none"><li>наклон туловища в сторону (выдох)</li><li>руки скользят, при этом громко произносить звук: «с-с!» (выдох)</li></ol> <p>10 раз</p>	<p><b>„Дыхание“</b></p> <p>Подыши одной ноздрей, И к тебе придет покой. И.п. - стоя, туловище выпрямлено</p> <ol style="list-style-type: none"><li>правую ноздрю закрыть, указательным пальцем правой руки, левой ноздрей дышать тихо, продолжительный выдох</li><li>так только левую ноздрю, открыть правую ноздрю, левую закрыть</li></ol> <p>4 раза</p>
<p><b>„Задувание свечи“</b></p> <p>Нужно глубоко вздохнуть, Чтобы свечку нам задуть. И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч</p> <ol style="list-style-type: none"><li>сделать свободный вдох и задержать дыхание</li><li>сломать губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу»</li></ol> <p>4-6 раз</p>	<p><b>„Вырасти вольшой“</b></p> <p>Вырасти кошу скорей, Добро делать для людей. И.п. - основная стойка</p> <ol style="list-style-type: none"><li>поднять руки вверх, потянуться, податься на носки (выдох)</li><li>опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), пронаести «У-а-а»</li></ol> <p>3 раза</p>

Комплексы  
бодрящей гимнастики  
после сна





# Список литературы:

- Алямовская В.Г. Ясли — это серьезно. — М.: Линка-Пресс, 1999. — 144 с., илл.
- Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. — 80 с.
- Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. СПб: Речь, 2005. 240 с.
- Костыркина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт — привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. — 120 с.
- Потапчук А.А. Диагностика развития ребенка. — СПб: Речь, 2007. — 154 с.
- Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. воспитателю о ребенке дошкольного возраста: (От рождения до 7 лет). — М.: Просвещение, 1987. — 224 с., 16 л. Ил. — (Б-ка воспитателя дет. сада).
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.
- Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.