

Бодрящая гимнастика

Бодрящая гимнастика

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов ребенка. С этой целью после дневного сна проводится **бодрящая гимнастика** или **гимнастика пробуждения**, направленная на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Такой вид гимнастики относится к физкультурно-оздоровительной технологии, используемой педагогами в работе с детьми. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило – это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит групповую комнату, температура в ней снижается путем проветривания на 2-3 градуса. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.



Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 11-15 минут в зависимости от возраста детей и самочувствия.

Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик и желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.



Затем дети переходят в групповую комнату босиком и в трусиках. 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 и нарушений осанки. Длительность этой части гимнастики 3-4 минуты.

В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями. Длительность этой части гимнастики 3-5 минуты.

После проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др. Длительность этой части 3 минуты.

Разминка в постели и самомассаж.

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные, приятные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 3-4 упражнения общеразвивающего характера.

Хождение по массажным коврикам.

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в медленном темпе по дорожкам и плавно переходят на обычный темп в сочетании с дыхательными упражнениями. Под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально - ритмические движения. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.



Примерные комплексы упражнений.

Комплекс №1 (для младшего возраста).

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 ребяташками.

Комплекс №2 (для старшего возраста).

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Комплекс № 3(подготовительная группа).

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сесть по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед-вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 6 невысоких прыжков на левой ноге, затем, то же — на правой. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

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. Естественно, упражнения гимнастики пробуждения должны быть увлекательны и интересны детям, должны способствовать приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, мотивировать на физическое самосовершенствование. Заинтересованности детей способствует использование музыки, повышающей эмоциональный фон, стихотворных форм, малых жанров фольклора.

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!