

Консультация для воспитателей «Комплекс бодрящей гимнастики после сна».

*Воспитатель
МБДОУ «Детский сад №42
«Аленький цветочек» Авхадеева Г.Т.*

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ.

В настоящее время ФГОС направлен на решение ряда задач, в том числе, и охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, и их эмоционального благополучия.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные и подвижные игры, физкультминутки, закаливание, гимнастика после дневного сна и другие.

Гимнастика после дневного сна – комплекс мероприятий направленных на обеспечение плавного пробуждения, и имеющая оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Для облегчения протекания процессов перехода от состояния покоя к состоянию бодрствования можно включить музыку, громкость которой постепенно нарастает, раздвинуть жалюзи для поступления солнечного света, выполнить комплекс физических упражнений.

Гимнастика в постели направлена на плавный переход от сна к активному бодрствованию.

Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поднимание и опускание рук и ног и т.д.

Главное правило – исключить резкие движения!

Далее дети выполняют комплекс упражнений или физкультминутку на корригирующих ковриках. Затем, переходят на «Дорожку здоровья», направленную на профилактику плоскостопия. В заключении дети переходят в игровую комнату, где выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна составляет 10 – 15 минут, в зависимости от возрастных особенностей детей.

Задачи:

- Повысить жизненный тонус;
- Совершенствовать и развивать координацию движений;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Как влияет бодрящая гимнастика на здоровье детей:

- *гимнастика пробуждения* поднимает настроение, укрепляет нервную систему детей с психическим нарушением
- *дыхательная гимнастика* улучшает работу дыхательной системы, уменьшает риск заболевания дыхательных путей
- *поглаживающий массаж* укрепляет мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие
- *коррекционные упражнения, ходьба по массажной дорожке* для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки.

В функции воспитателя в организации бодрящей **гимнастики после дневного сна входят:**

- обеспечить гибкий двигательный режим.

температурный режим в спальне - не менее 16-18 градусов С.

обеспечить постепенное пробуждение детей.

Детям, перенесшим ОРВИ – две недели отменить хождение босиком по полу.

Другие упражнения выполняются с учётом индивидуального самочувствия детей.

При нежелании ребенка проводить гимнастику его не беспокоить, тактично выяснять причину.

Предлагаю Вашему вниманию несложный комплекс.

1. *«Потягушки».*

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища,

1- потягивание,

2-и. п. (4-5 раз)

2. *«Горка».*

И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

1- опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать

2- вернуться в и. п. (3-4 раза)

3. *«Лодочка».*

И. п.: лежа на животе, руки вверх.

1- прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать).

2- вернуться в и. п. (4-5 раз)

4. *«Волна».*

И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- сесть справа от пяток, руки влево.

2- И. П.

3- сесть слева от пяток, руки вправо.

4- и. п. (4-5 раз)

5. *«Мячик».*

И. П.: о. с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. *«Послушаем свое дыхание».*

И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.

Важно проводить гимнастику после сна в игровой форме, это доставляет огромное удовольствие детям.

Таким образом, ежедневное выполнение детьми комплекса гимнастики, позволяет подготовить детский организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, и является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья.

Желаю Удачи!

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания. Пробуждение детей должно происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

«Весёлый зоопарк»

(Гимнастика игрового характера).

Проводится в постели.

Воспитатель: Дети отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка

И коварна и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышатами поживиться

Любит рыжая...

1.«Хитрая лисичка». Улыбнуться как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

2.«Филин». И.п. – лёжа на спине, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторять четыре раза; темп медленный.

3.«Ловкие зайчата». И.п. – лёжа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги. Пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и.п. Повторять пять раз; темп умеренный.

4.«Сильный слон». И.п. – лёжа на спине; ноги согнуты в коленях. 1 – 3 – имитация ходьбы. 4 – вернуться в исходное положение.(30 сек.). Темп умеренный.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа.

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет.

«Лепим Буратино»

(С элементами точечного массажа).

Проводится в постели, по спокойную, медленную музыку.

(Все упражнения выполняются из и.п. лёжа на спине).

«Лепим лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу с середины к вискам.

Повторить три раза, темп умеренный.

«Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«Лепим нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторять четыре раза; темп быстрый.

Продолжаем «Лепим уши», «Лепим руки», «Лепим руки», «Лепим ноги» и т.д.

В конце упражнения дыхательное упражнение **«Молодцы».** 1 – вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо - лод - цы». Повторить три раза; темп медленный.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, пальчиковую гимнастику, и, конечно же, дыхательную гимнастику.

«Весёлые ребята».

Проводятся в постели.

«Проснулись». И.п. – лёжа на спине. Потянуться в постели всем телом. Руки над головой тянутся вверх, носочки – вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох. Повторять пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И.п. – лёжа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30 – 60 с.). Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И.п. – лёжа на спине, руки на животе. Вдох – напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Вдох – втянуть живот. Вернуться в и.п. Повторять пять – семь раз; темп медленный. Вдох через нос, выдох через рот.

«Играем». И.п. – сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и.п. То же проделать с левой стопой. Каждый ребёнок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м].

При выдохе пальцами рук поочерёдно постукивать по крыльям носа.

(Дети встают с кровати и выполняют закаливающие процедуры).

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 течение 2-3 минут.

В результате грамотного выполнения комплекса **гимнастики после сна** создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка, что соответствует требованиям современной ФГОС.