

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна

Анна Карленовна

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает **проводить** ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. **Гимнастика** в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой **гимнастики**, **гимнастики для глаз**.

Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение 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 ходьбу (на носка, 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. Длительность этой части **гимнастики 2-3 минуты**.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, **гимнастические палки**, фитболы, а также упражнения хатха-йоги, как «*Кошечка*», «*Змея*», «*Дерево*», «*Рыба*», «*Кузнечики*». Они выполняются в течении 2-3 минут.

Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс 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 ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший **оздоровительный** эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем **проводятся** индивидуальная или дифференцированная **оздоровительная** работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя **проводят водные процедуры**: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др.

Общая длительность **оздоровительной гимнастики после дневного сна** должна составлять 12-15 минут.

Комплекс № 1

«Мы проснулись»

1. «*Веселые ручки*» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «*Резвые ножки*» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «*Жучки*» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «*Кошечки*» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс № 2

«*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 И. п.: стоя. Повороты головы

не захотел вправо-влево, показать

пальчиком «*не захотел*».

Потянулся, улыбнулся, Дети выполняют

Взвился вверх и полетел движения по тексту.

(2-3 раза)

Комплекс № 3

«*Солнышко*»

1. «*Солнышко просыпается*» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «*Солнышко купается*» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «*Солнечная зарядка*» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.

(4 раза)

4. «*Солнышко поднимается*» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «*Солнышко высоко*» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

(4 раза)

6. «*Я – большое солнышко*» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

Комплекс № 4

«*Пробуждение солнышка*»

1. «*Вот как солнышко встает*» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «*Выше, выше, выше*» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. «*К ночи солнышко зайдет*» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «*Ниже, ниже, ниже*» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. «*Хорошо, хорошо*» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. «*Солнышко смеется*» - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. «*А под солнышком таким веселей живется*» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.
(Повторить 2 раза)

Комплекс № 5

«*Зайка – зайчишка*»

1. «*Зайка, подбодришь, И. п.: стоя, руки вдоль серенький, потянись*» туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. «*Зайка, повернись, И. п.: стоя, руки на поясе. серенький, повернись*» Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. «*Зайка, попляши, И. п.: то же. Мягкая серенький, попляши*» пружинка.
4. «*Зайка, поклонись, И. п.: то же. Наклоны серенький, поклонись*» туловища вперед.
5. «*Зайка, походи, И. п.: то же. Ходьба на серенький, походи*» месте.
6. «*Пошел зайка Ходьба по ребристой по мосточку*» доске.
7. «*Да по кочкам, Ходьба по резиновым да по кочкам*» коврикам. 3 притопа.

Комплекс № 6

«*Ветерок*»

1. «*Ветерок*» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «*фу-у-у*».
2. «*Полет ветерка*» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. «*Ветерок играет*» - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. «*Ветерок гонит тучи*» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
5. «*Большие серые тучи*» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. «*Ветер дует на полями, над лесами и садами*» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7

«*Лесные приключения*» часть первая.

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс № 8

«Лесные приключения» часть вторая

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

Комплекс № 9

«Путешествие снежинки» часть первая.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

Комплекс № 10

«Путешествие снежинки» часть вторая.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. «Снежинки-самолетки» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
5. «Метель замечает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.