



# ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

**современная школа**



Спикер: Казакова Елена Ивановна



# ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющий оздоровительный характер при правильном руководстве

Организованная форма двигательной активности

Относится к физкультурно-оздоровительной деятельности в течение дня

# ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

- звуковые сигналы (музыка, будильник)
- зрительные сигналы (яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов (мышц, кожи, суставов, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

- элементы закаливания
- дыхательной гимнастика
- звуковая гимнастика
- профилактика и коррекция нарушения осанки, плоскостопия
- гимнастика для глаз
- пальчиковая гимнастика
- элементы хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа

# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

**Главная цель** – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

## **Задачи:**

### **Оздоровительные:**

- укреплять ОДА;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
  - повышать жизненный тонус;
  - укреплять иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат

### **Образовательные:**

- учить правильно дышат через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- закрепить приемы элементарного самомассажа.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать привычку к ЗОЖ

# ПОДГОТОВКА К ГИМНАСТИКЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

- проветривание помещения – подготовка «холодной игровой комнаты»
- раскладывание массажных ковриков и коррегирующих дорожек, спортивного инвентаря
- подготовить тихую спокойную музыку для пробуждения

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Укрепление здоровья, иммунитета и ОДА детей
2. Повышение жизненного тонуса и положительного эмоционального состояния
3. Развитие координации движений
4. Воспитание привычки к ЗОЖ

# ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ

1. Ориентирование на те занятия, которые предшествовали отдыху
2. Соответствующая температура (18 градусов)
3. Подготовка комплекса самомассажа для «ранних пташек»
4. Соответствующая одежда (трусики, майки)
5. Нельзя принуждать к выполнению упражнений
6. Исключение ходьбы босиком (в период ОРВИ, гриппа)
7. Комбинированные нагрузки по рекомендации врача (для групп на карантине)
8. В летний период – ходьба и бег проводятся на улице



# ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

## 1. Словесные приёмы:

- Объяснение
- Загадки
- Стихотворения
- Сказки



# ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

## 2. Наглядные:

- картинки, иллюстрирующие ход выполнения упражнений
- демонстрация педагогом порядка выполнения задания
- показ видео

## 3. Практические:

- собственно выполнение упражнений
- рисунки, аппликации, связанные с содержанием комплекса
- поделки

## 3. Игровые:

Игра используется в качестве формы проведения упражнений.

Игры обычно либо начинают комплекс, то есть проводятся, когда малыши ещё лежат в кроватях, либо завершают блок заданий.

# СТРУКТУРА ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

1. Упражнения в постели
2. Гимнастика для глаз
3. Самомассаж
4. Ходьба по коррегирующим и массажным дорожкам
5. Упражнения для профилактики и нарушений осанки и плоскостопия
6. Дыхательные упражнения
7. Индивидуальные задания
8. Вводные процедуры

# ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

- МЛАДШИЕ ДОШКОЛЬНИКИ – 7 – 10 МИНУТ
- СТАРШИЕ ДОШКОЛЬНИКИ – 10 – 15 МИНУТ

*!!! Не рекомендуется применение силовых упражнений и упражнений на выносливость*

*!!! Способ оценки адекватности нагрузки – самочувствие ребенка после гимнастики*

# ГИТМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ – закаливающая процедура

**!!!** Осуществляется только при отсутствии  
воспалительных процессов



# УСЛОВИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ

1. Подготовка «холодной» комнаты» для контрастного закаливания
2. Простота, доступность к пониманию, запоминанию и выполнению упражнений
3. Игровая, сюжетно-ролевая форма

# УПРАЖНЕНИЯ В ПОСТЕЛИ

Упражнения с потягиванием, поочередным и одновременным подниманием и опусканием рук и ног, элементами самомассажа, поворачивания с боку на бок, упражнения лежа на животе, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и др.

**Главное правило** – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления, и, как следствие, головокружение.

*Длительность упражнений в постели – 2-3 минуты*

# УПРАЖНЕНИЯ В «ХОЛОДНОЙ» КОМНАТЕ

## *корректирующая гимнастика*

1. Переход из спальни по массажным и корректирующим дорожкам
2. Корректирующая ходьба (на пятках, носках, с высоко подниманием колен, в полуприсяде, в полном присяде, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок)
3. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия

*Длительность корректирующей гимнастики – 2-3 минуты*



# УПРАЖНЕНИЯ В «ТЕПЛОЙ» КОМНАТЕ

## Упражнения на профилактику нарушений осанки

- Упражнения или Физкультминутки на профилактику нарушений осанки
- Использование кубиков, мячей, обручей, гантелей, гимнастических палок, фитболов

*Длительность – 2-3 минуты*

# Комплекс дыхательной гимнастики

- для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей
- необходимость в длительном выполнении дыхательных упражнений
- постепенное увеличение дозировки от 0.5 – 1 минут до 5 -7 минут

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ РАБОТА

- оздоровительную работу с нуждающимися детьми (с нарушением ОДА)
- самостоятельная работа по оздоровлению

**!!!** *Заканчивается гимнастика пробуждения  
ВОДНЫМИ ПРОЦЕДУРАМИ*

# СТРУКТУРА ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ - ТРЕХЧАСТНАЯ

## **1. ВВОДНАЯ**

(УПРАЖНЕНИЯ В ПОСТЕЛИ, ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ,  
САМОМАССАЖ, ХОДЬБА ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ ИЛИ  
КОРРЕГИРУЮЩИМ ДОСКАМ)

## **2. ОСНОВНАЯ**

(УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И  
ПЛОСКОСТОПИЯ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

## **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**

(ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ)



**Спасибо за внимание!**

**современная школа**