



ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

современная школа

Спикер: Казакова Елена Ивановна
специалист по УМР МОЦДО

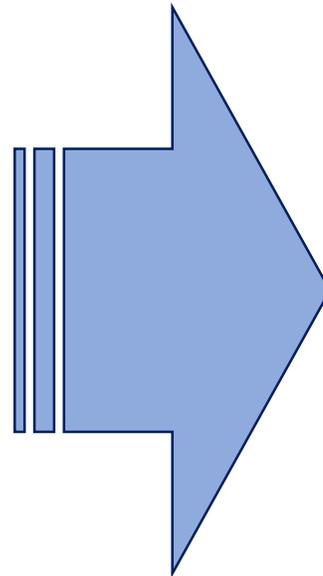
ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

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).



- создается оптимальная возбудимость нервной системы,
- улучшается работа сердца;
- увеличивается кровообращение и дыхание;
- исчезает чувство сонливости, вялости;
- повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребенка.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ

- щадящие 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:

- укрепление ОДА;
- совершенствование и развитие координации движений;
- повышение жизненного тонуса;
- укрепление иммунитета;
- тренировка терморегуляционного аппарата

Образовательные:

- обучение правильному дыханию через нос;
- упражнение в плавном свободном выдохе;
- закрепление приемов элементарного самомассажа.

Воспитательные:

- Воспитание привычек к ЗОЖ



ПОДГОТОВКА К ГИМНАСТИКЕ ПОСЛЕ СНА



- проветривание помещения – подготовка «холодной игровой комнаты»
- раскладывание массажных ковриков и коррегирующих дорожек, спортивного инвентаря
- подготовка тихой спокойной музыки 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

МР

1. Ориентирование на те занятия, которые предшествовали отдыху
2. Соответствующая температура (18 градусов)
3. Подготовка комплекса самомассажа или пальчиковой гимнастики 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)



ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

МР

1. Словесные:

- объяснение;
- загадки;
- стихотворения;
- сказки

2. Наглядные:

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

3. Практические:

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

4. 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

MP

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 ПОСЛЕ СНА

МР

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

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



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА – закаливающая процедура



*!!! Осуществляется только при отсутствии
воспалительных процессов*



УСЛОВИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ

МР

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



СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ



1. 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



СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ В «ХОЛОДНОЙ» КОМНАТЕ

1. корригирующая гимнастика

1. Переход из спальни по массажным и корригирующим дорожкам
2. Коррегирующая ходьба (на пятках, носках, с высоко подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок)
3. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия



Длительность корригирующей гимнастики – 2-3 минуты



СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ



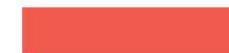
УПРАЖНЕНИЯ В «ТЕПЛОЙ» КОМНАТЕ

2. Упражнения на профилактику нарушений осанки

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



Длительность – 2-3 минуты



СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ В «ТЕПЛОЙ» КОМНАТЕ

3. 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 минут



СТРУКТУРА ПРОВЕДЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЯ В «ТЕПЛОЙ» КОМНАТЕ

4. Индивидуальная и дифференцированная работа

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



5. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



СТРУКТУРА ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА - ТРЕХЧАСТНАЯ



1. ВВОДНАЯ

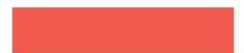
(УПРАЖНЕНИЯ В ПОСТЕЛИ, ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ, САМОМАССАЖ, ХОДЬБА ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ ИЛИ КОРРЕГИРУЮЩИМ ДОСКАМ)

2. ОСНОВНАЯ

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

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

(ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ)



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ



1. Вводная часть

В постели:

«Колобок»

И.П. - ребенок лежит на спине, раскинув руки в стороны.

1 - сгруппироваться – подтянуть колени к груди и обхватить их руками.

2 - вернуться в и.п.

«Велосипед»

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища

Поднять ноги и крутить воображаемые педали с перерывом 2 раза.

«Кошечка»

И.П. – стоя на четвереньках

1 – «Добрая кошечка» (прогнуть спину вниз)

2 – «Сердитая кошечка» (выгнуть спину вверх)

Переход из спальни в проветренную групповую «холодную» комнату по массажным ковриками
корректирующим дорожкам.



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

MP

2. Основная часть

В «холодной» комнате:

Корригирующая ходьба:

Ходьба на носочках, пяточках, затем легкий бег несколько секунд, затем снова ходьба.

Упражнения на сохранение правильной осанки:

«Журавль»

И.П. – стоя ноги слегка расставлены, руки на пояс

1, 3 – поднять правую (левую) ногу, немного подержать на весу (до 5-6 сек)

2,4 – и.п.

«Солнышко»

И.П. – стоя ноги слегка расставлены, руки внизу

1 – руки перед собой соединить в круг

2 – подняться на носочки, руки, сложенные кругом поднять над головой,

3 – потянуться

4 – вернуться в и.п.

Дыхательные упражнения



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ



3. Заключительная часть

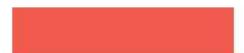
Индивидуальная работа

Упражнения на профилактику плоскостопия и вальгусной постановки стопы:

- катание гимнастических палок;
- поднятие пальцами ног платочков.

Переход из групповой комнаты в туалетную.

Водные процедуры: обливание ног прохладной водой, обирание ног сухим полотенцем, умывание прохладной водой.



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

МР

1. Вводная часть

В постели:

«Разбудим глазки»

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

«Потягушки»

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок».

1- поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох

2 - вернуться в и.п. - выдох.

«Посмотри на дружочка»

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо.

1- повернуть голову вправо

2 - вернуться в и.п.

То же влево.

«Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади.

1- поднять правую ногу согнутую в колене

2 - вернуться в и.п.

То же левой ногой.

Переход в холодную комнату по массажным коврикам или коррегирующей дорожке



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

МР

2. Основная часть

В «холодной» комнате:

Корректирующая ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы с чередованием обычной ходьбы.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

1. И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.
2. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.
3. И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.
4. И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.

Упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. «Кошечка сердитая»

И.п. – стоя на четвереньках

- 1 - голову опустить, спину плавно выгнуть вверх,
- 2 - вернуться в и.п.

2. «Кошечка добрая»

И.п. - то же.

- 1- голову поднять, плавно прогнуться в пояснице
- 2 - вернуться в и.п.

3.«Хвостик»

И.п. - то же.

Дыхательные упражнения.



3. Заключительная часть

Индивидуальная работа (по необходимости)

Водные процедуры: ходьба по мокрым полотенцам с зашагиванием в таз с прохладной водой, обтирание ног сухим полотенцем.

Переход в туалетную комнату: полоскание рта водой комнатной температуры, умывание прохладной водой.





Спасибо за внимание!

современная школа