

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru <https://119.tvoyasadik.ru>



Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Бабаян А.В.
1 КК

Екатеринбург 2020

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и т. д. В связи с этим принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных и спортивных центров, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения насыщен разнообразными видами деятельности, дающими как физическую, так и эмоциональную нагрузку.

Такая форма работы как корригирующая гимнастика после сна обладает замечательным и оздоровительным потенциалом. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после сна направленность, обеспечивающую облегчение перехода от сна к бодрствованию, создающую положительный эмоциональный фон, имеющую огромные возможности для восстановления у воспитанников здоровья.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры и это, конечно, очень важно. Но на практике осуществить эффективное закаливание детей с учётом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 30-40 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. Например, одни дети регулярно и систематически посещают детский сад, другие по состоянию здоровья являются часто болеющими, иногда группы пополняются воспитанниками, переходящими из других садов, где была иная система оздоровительной работы, некоторые ослаблены после перенесённых заболеваний. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы: систематичность и последовательность к каждому ребёнку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющих ограничений или противопоказаний. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и зрительной гимнастикой, профилактикой и коррекцией осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, логоритмикой, элементами психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т. д.

В нашем ДОУ комплексы корригирующей гимнастики после дневного сна составляются на две недели. Это обусловлено тем, что за данный промежуток времени дошкольники успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур и сохраняется интерес к гимнастике.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после сна:

- гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;
- водные процедуры.

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна: пока дети спят, педагог создаёт условия для контрастного закаливания детей,

проветривает игровую комнату, температура воздуха в ней снижена на 3-5 градусов (*на начальном этапе*).

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

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию, может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. д. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать перевозбуждение, растяжение мышц, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели- 2-3 минуты.

Затем следует переход детей в групповую комнату босиком. Дошкольники выполняют корригирующую ходьбу: с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по «*массажным*» дорожкам (*корригирующим*) с комплексом упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом педагог следит за осанкой детей: положением головы, спины, плеч, рук; за правильностью выполнения упражнений для ног. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Возможно выполнение детьми комплексов упражнений или физминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Для этого используются: кубики, мячи, обручи, гимнастические палки и другие. Выполняются упражнения 2-3 минуты.

Важным аспектом оздоровления детей являются упражнения дыхательной гимнастики для укрепления иммунитета, профилактики ОРЗ и заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется упражнение несколько секунд. Важно, чтобы у воспитанников не возникло переутомление, головокружение.

Очень важна индивидуальная и дифференцированная оздоровительная работа с некоторыми детьми с частыми простудными заболеваниями (*ЧБД*) и другими. Она заключается в том, что детям даются задания (например: «*собрать*» каштаны поочередно то правой, то левой ногой для коррекции плоскостопия). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры: обливание рук прохладной водой, умывание и т. д.

Если педагог использует водно-солевое закаливание дошкольников, он должен знать и учитывать индивидуальные особенности воспитанников: группы здоровья, закаливания; детей после перенесенных заболеваний (характер и длительность, самочувствие в данный период).

Общая длительность гимнастики после дневного сна не должна превышать 12-15 минут. Комплекс проводим в игровой форме. Таким образом, решаются одновременно несколько задач: оздоровление детей, развитие двигательного воображения, моторики. Главное, чтобы у детей улучшилось физическое и эмоциональное состояние.

Предлагаю комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна (*старший дошкольный возраст*).

Корригирующая гимнастика в постели:

Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.

1.«Потянуться»

Лежа на спине, вытянуть до упора руки и ноги. Затем расслабить мышцы
- Потянуться, потянуться, влево, вправо повернуться (*Повтор движений на правом, левом боку*).

2.«Разогреем стопы, ручки»

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потереть подошву ноги о подошву другой ноги, ладонь о ладонь.

3. «Поиграем с пальчиками рук»:

Пальчики уснули,

В кулачки свернулись.

1,2,3,4,5- вышли пальцы погулять,

1,2,3,4,5- в домик спрятались опять.

Каждое упражнение повторить 3-4 раза

Профилактика плоскостопия.

1. Может проводиться с использованием «массажной» дорожки.

Бим-бом, бим-бом

В детский садик мы идём.

Вот шагаем по дорожке,

Укрепляем наши ножки. (*Ходьба по массажным дорожкам*).

Медвежата в чаще жили,

Вперевалочку ходили:

Вот так, вот так,

Вперевалочку ходили. (*Ходьба на внешней стороне стопы*).

2. Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках:

«Согреем замерзшие ножки»: ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперёд и соединить, «рисуя» ногами в воздухе фигуры: круг, квадрат, треугольник и т. д. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1. Физминутка.

«У меня спина прямая» - узкая стойка, руки за спину сцеплены в замок.

«Я наклонов не боюсь» - наклоны вперед.

«Выпрямляюсь, прогибаюсь» - выполнение действий по тексту.

«Поворачиваюсь: 1,2,3,4» - повороты туловища.

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» - ходьба на месте.

Дыхательная гимнастика с ЧБД.

Игры и упражнения:

1.«Шарик» - в положении стоя, руки опущены: вдох - медленно руки поднять вверх, выдох – опускаем руки, наклониться «сдулся» шарик: ш-ш-ш. (*произнесение звуков*).

2.«Гонки снежинок», «Дрожат листочки на ветру»: Перед детьми висят «снежинки», «листочки», ватные шарики (по выбору воспитателя, в соответствии с игровой мотивацией) - по команде дети начинают дуть на свою «снежинку». Побеждает тот чья «снежинка» (шарик, листок и т. д.) поднимется выше.

Самостоятельная работа детей с диагнозом «плоскостопные стопы» на стационарных массажёрах.