

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23 «Малышок» города Рубцовска Алтайского края

Гимнастика - побудка



Подготовила: воспитатель
Блюменштейн Ирина Владимировна

Здоровье - это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции.



«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»
В.А. Сухомлинский



Для того, чтобы укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.



Гимнастика-побудка или гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая, при правильном руководстве, оздоровительный характер.

Мальчики и девочки дружно
просыпаются,
У мальчиков и девочек глазки
открываются.

Веки поднимаются, одеяла в сторону
тут же убираются.

1,2,3,4,5 гимнастику нашу нам нужно
начинать!



Переход от состояния сна
к состоянию бодрствования
происходит постепенно.



Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Поэтому эту гимнастику ещё называют «ПРОБУДИТЕЛЬНОЙ».

Потянулись - раз, два, три
Улыбнулись – посмотри.
Ручки к потолку подняли
Ими дружно помахали.



Основная цель гимнастики - поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.



Задачи гимнастики после сна:

- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника;
- способствовать гармоничному пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности;
- развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей: Гимнастика в постели



Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия



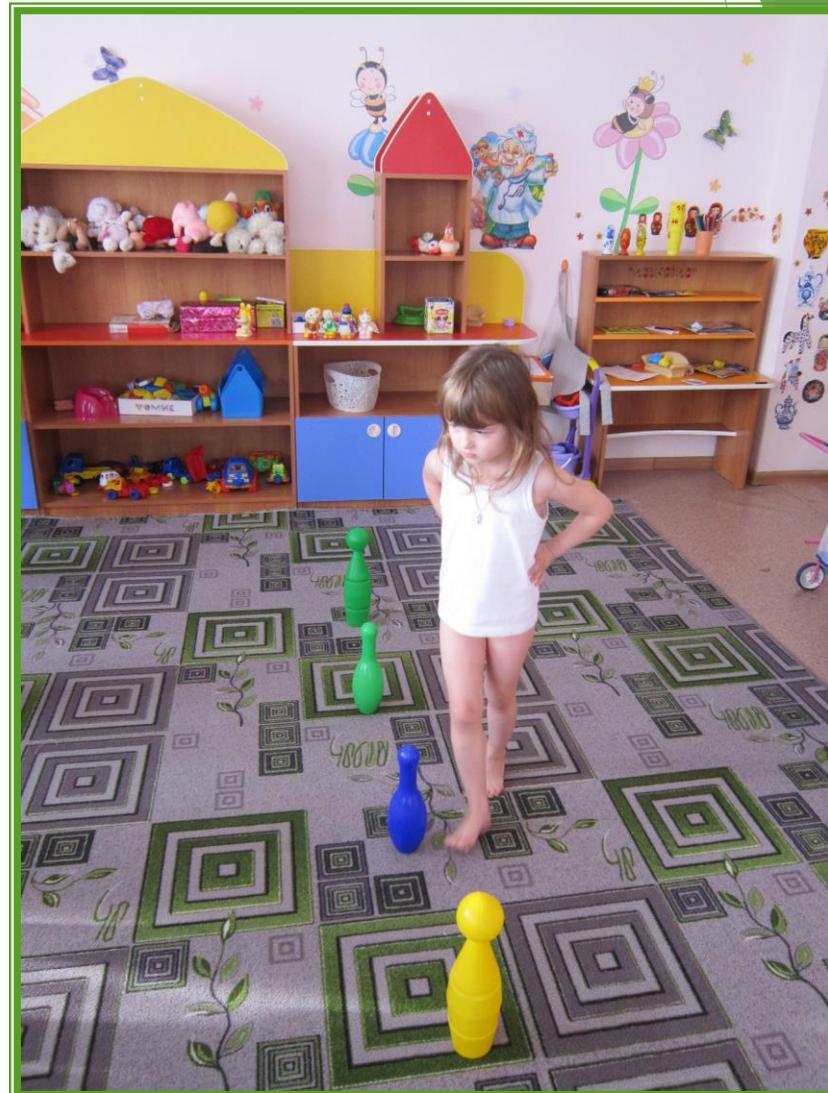
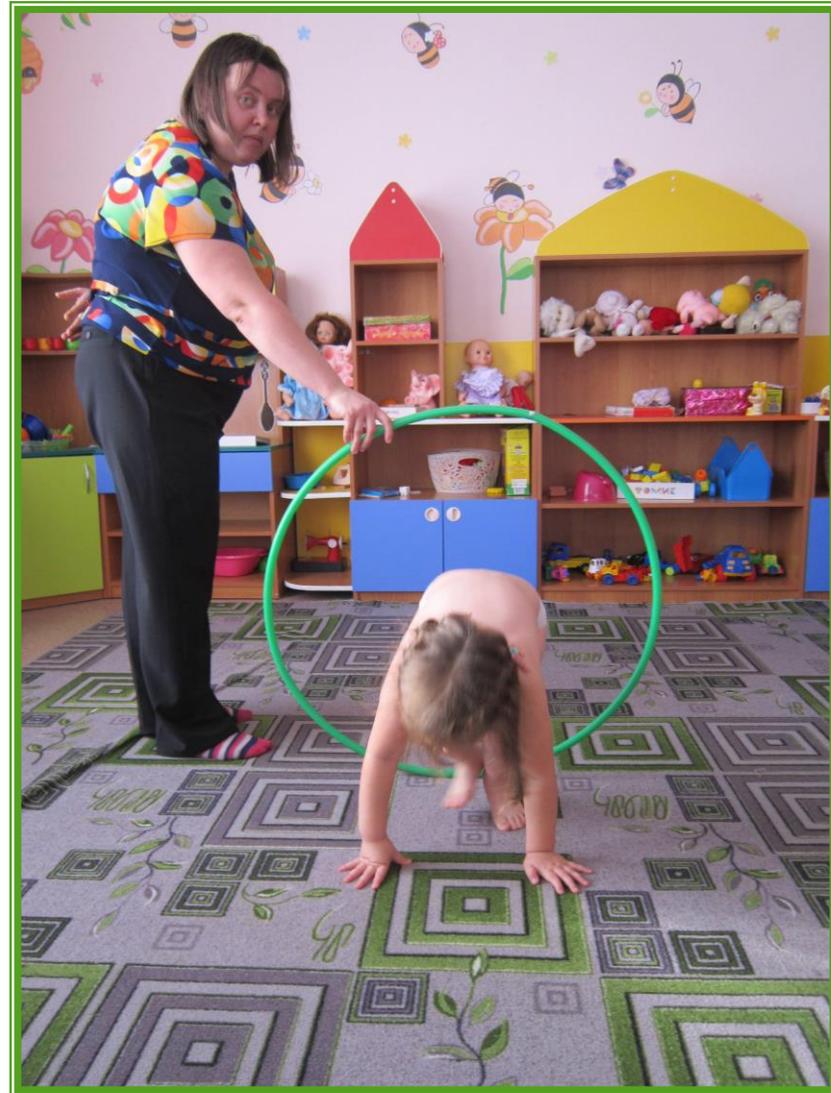
Весёлые ноги идут по дороге,
ловкие ноги идут по дороге,
забавные, озорные, ноги идут
по дороге.



Дыхательная гимнастика



Индивидуальные задания



Водные процедуры

Мы к водичке подойдём
Глазки моем, щёчки трём
Окончательно проснулись,
Весело всем улыбнулись.



Главное правило - ИСКЛЮЧИТЬ
резкие движения, которые могут
вызвать растяжение мышц,
перевозбуждение и,
как следствие, головокружение.

В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:

- действие солнечных лучей;
- действие холодного воздуха;
- действие холодной воды (обтирания, обширное умывание).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

**Закаливание организма можно
осуществлять только при
отсутствии воспалительных
процессов.**

**В противном случае
закаливающие процедуры могут
спровоцировать обострение
заболеваний.**

Пока дети спят педагог готовит «холодную» комнату (игровую), где температура с помощью проветривания снижается на 3 - 5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.



Пробуждение происходит под звуки
плавной музыки с постепенным
нарастанием громкости



Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочередное поднятие рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног.

Длительность гимнастики в постели около 2 - 3 минут.



В «холодной» комнате дети выполняют корригирующую гимнастику:

- ходьба на носках
- ходьба на пятках
- ходьба с высоким подниманием колен
- ходьба в полуприседе
- ходьба на внешней стороне стопы
- ходьба с перекатом с пятки на носок
- ходьба по корригирующим дорожкам



Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись.



А главное - это доставляет детям
огромное удовольствие.

«Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От хвори и болезни,
Спасает нас она!»

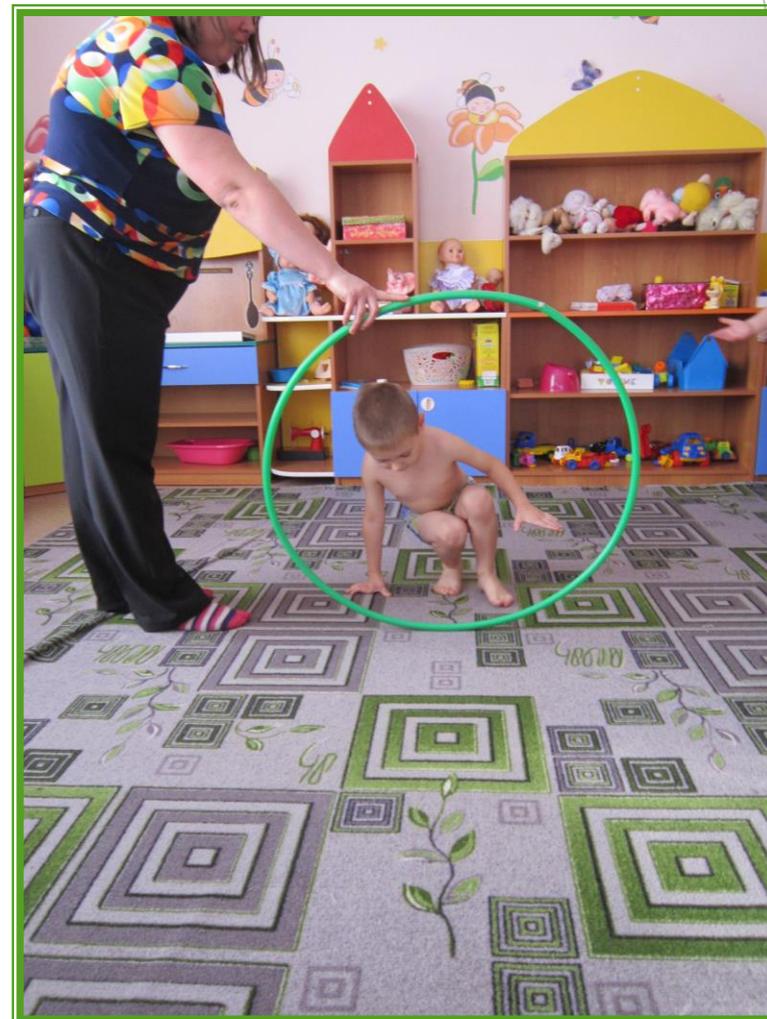
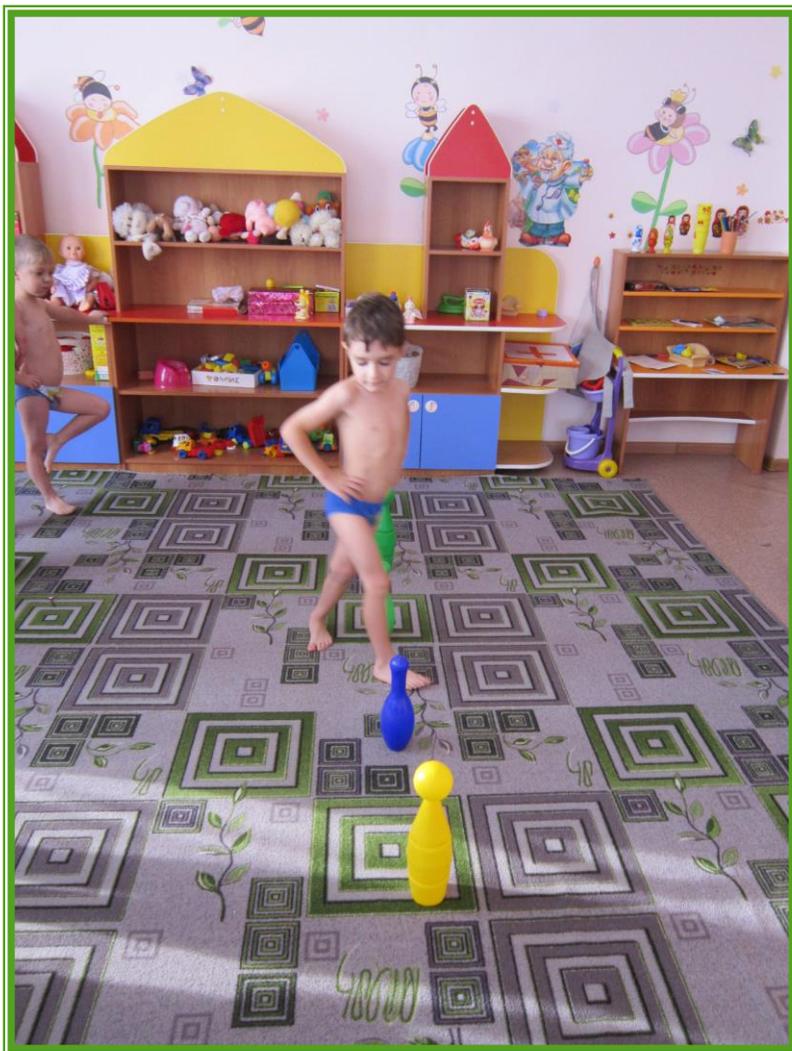


Затем выполняется дыхательная гимнастика.
Она важна для восстановления сердечного ритма,
снятия возбуждения, укрепления иммунитета,
профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Хорошо позанимались.
Все трудились, все старались.
Отдохнуть пришла пора.
Ровно дышим, детвора!
Пусть немного мы устали,
Но, сильнее и крепче стали.
Ежедневная зарядка
Помогает быть в порядке.
Утренние упражненья
Поднимают настроенье.



Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует ее как самостоятельную деятельность детей.



Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание, обтирание)



Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

Общая длительность гимнастики после
дневного сна для малышей составляет
7 - 10 минут, для старших
дошкольников 10 - 15 минут



Важно проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

В качестве примера рассмотрим комплекс упражнений в постели
для детей среднего дошкольного возраста
«КИСОНЬКА-МУРЫСОНЬКА»

Педагог произносит слова, дети
выполняют движения.

На скамейке у окошка

Улеглась и дремлет кошка.

Дети изображают кошку, свернувшись
калачиком.



***Киска, глазки открывай!
День зарядкой начинай!***

Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.



***Захотела наша кошка
Когти поточить немножко.***

Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв рук вверх, делают пальцами царапающие движения.

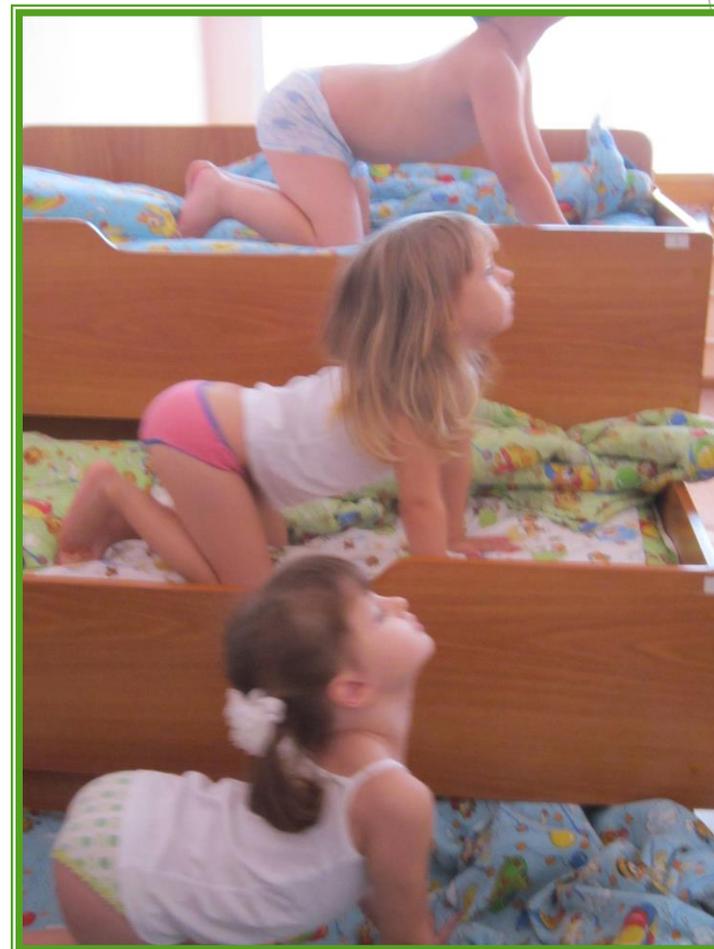


*Потянула кошка лапки,
Убедилась: все в порядке.*

Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поднимают выпрямленные ноги.



***Кошка хвостиком махнет,
Поворачивают голову вправо-влево.
Спинку плавно разогнет.
Прогибают и выгибают спину.***



***После разминки - надо подкрепиться,
Молока из блюдечка следует напиться.***

Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.



Кошка умывается, лапкой утирается.
Сидят, скрестив ноги «по-турецки», и имитируют движения
умывающейся кошки.





***Чешется за ухом.
Может, это муха?
Муху надо бы поймать.
Не мешает пусть играть.***

Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.

***Со скамейки кошка - прыг!
И поймала муху вмиг!***



Список литературы

- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.
- Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна / Журнал «Здоровье и физическая культура» № 2, 2007.
- Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. - 2004. - №17.
- Береснёва, З.И. Программа оздоровления детей в ДООУ «Здоровый малыш». М. Творческий Центр Сфера, 2005г.
- Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДООУ. 2004. №1.
- Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников / Т.Е. Сергиенко // Методист. - 2006. - №10.
- Интернет ресурсы.

Спасибо за внимание!

