

Гимнастика после дневного сна

Методика проведения

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня дошкольника чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна оздоровительное направление. Обычно в детском саду после дневного сна проводят закаливающие процедуры. Однако, на практике осуществить эффективное закаливание с учётом предъявляемых требований очень сложно. Группу посещают более 20 детей и индивидуальный подход почти невозможен. К примеру, один ребёнок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий – перешёл из другого детского сада, где закаливание не проводилось и т.д. Но если не учитывать индивидуальные особенности, то нарушаются принципы последовательности и систематичности по отношению к каждому ребёнку. Поэтому в гимнастику после дневного сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой нарушений осанки и плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, самомассажа, аутотренинга ит.д.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-30 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастику после сна у нас в детском саду включаем щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений.

Мы сочетаем их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажем, аутотренингом.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.

Комплексы гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

Схема проведения гимнастики после дневного сна:

- 1 Гимнастика в постели**
- 2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия**
- 3 Дыхательная гимнастика**
- 4 Индивидуальные задания**
- 5 Водные процедуры**

Методика проведения гимнастики.

- 1.** Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалка), где температура с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» комнатой. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости
- 2.** Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения. Длительность гимнастики в постели 2-3мин. Затем дети переходят в «холодную» комнату.
- 3.** В «холодной» комнате дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. В полуприседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Затем дети выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, гимнастические палки, мячи, элементы хатха-йоги и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.
- 4.** Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики вызывает у детей наибольшие затруднения, и педагог ограничивается 2-3 упражнениями в течение нескольких секунд. Это, безусловно, не несёт вреда, но оздоравливающий эффект достигается только при длительном выполнении упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 5 мин. Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников). Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.
- 5.** Индивидуальную работу с нуждающимися детьми педагог организует как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. В это время остальные дети выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой).

Проводится такая гимнастика приоткрытых фрамугах.

В течение года используются разные варианты гимнастики.

1-й вариант. Разминка в постели и самомассаж.

Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются. Воспитатель привлекает внимание детей и выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений (3—5), повторяя каждое упражнение 3—4 раза.

1. Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.
2. Поглаживание рук (правой, левой от пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук.
3. Сгибание ноги в колене. Выпрямление ее вперед, сгибание и опускание (поочередно правой и левой ногой).

После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия: ходьба на месте с разными положениями рук — на пояс, в стороны, за спину; подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

2-й вариант. Пробежки по игровой дорожке (массажные коврики, ребристые доски, модуль «змейка», резиновые кольца, расположенные между ковриками, и другие плоские мелкие предметы).

Дети спокойно обычным шагом проходят по всей игровой дорожке, по сигналу легко друг за другом бегут со средней скоростью за воспитателем (1—1,5 мин). Затем выполняется ходьба с дыхательными упражнениями. После этого воспитатель предлагает детям собрать кольца. Звучит сигнал — дети легко бегут по массажной дорожке, собирают кольца и кладут их в ящик.

3-й вариант. Комплекс общеразвивающих упражнений с тренажерами (эспандеры, резиновые кольца, гантели, гири весом (0,3—0,5 кг, массажеры), аналогичный комплексу утренней гимнастики.

4-й вариант. Гимнастика игрового характера.

Дети произвольно под мелодичную музыку выполняют с любимой игрушкой или пособием различные действия: ходьба с подскоками, подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча в «воротики», танцевальные и ритмические движения и т. д. Звучит музыкальный сигнал — воспитатель предлагает детям убрать все пособия и разложить мелкие предметы разного цвета по всему свободному пространству.

Игровое упражнение «Собери предметы одного цвета»: дети под музыку танцуют, выполняют различные ритмические движения. По сигналу быстро собирают предметы одного цвета. Участники игры считают количество собранных предметов. Воспитатель поощряет их, подводит итоги.

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс «Лошадки»).

Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной И поскачем все домой!»

Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»).

Гимнастика после дневного сна может включать игровые упражнения для развития и совершенствования координации движений у детей. Предлагаем игры-упражнения:

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.
2. «Кто дольше»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей, сохраняя равновесие.
3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).
4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.
5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.
6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Упражнения в постели.

- Потягивания поочередно руками в разные стороны, ногами: «растём», «черепашка», «бабочка», «солнышко» ...
- Игры: «зима – лето» - свернутся в клубочек, затем выпрямится, плавно пошевелить руками, ногами; «жук и воробей» - поболтать руками – ногами, затем повернуться на бок.
- Самомассаж ладоней (добываем огонь), головы (птички, помоем, причешем голову), пальчиковая гимнастика, затем тёплыми ладонями «умыть лицо».

Профилактика плоскостопия.

- Ходьба по массажным дорожкам
- Упражнения стоя: подъём на носках, на пятках, подъём пальцев ног, «рисование» фигур на полу пальцами ног, помашем платочком, ленточкой.
- Самомассаж стоп: растирание, поглаживание, пощипывание, поколачивание, надавливание. Закончить обязательно растиранием и поглаживанием

Разминка в постели и самомассаж.

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями. Приведу пример одного из вариантов гимнастики после сна.

Гимнастика после дневного сна

1. «Потянулись».

И. п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. (4 раза)

3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

4. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 - вернуться в и.п. (4 раза)

5. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 свернуться в и.п. (4 раза)