Консультация для воспитателей

«Оздоровительная гимнастика после дневного сна в детском саду»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.

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.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений, сочетать их с другими оздоровительными процедурами – дыхательной гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем. Пробуждение детей может происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей.

Комплексы гимнастики после сна

Комплекс 1

1. И.п.- лежа на спине. Тянуть обе ноги (пятками вперед) по кровати, обе руки вдоль туловища. Задержать дыхание-и медленно выдохнуть через рот.

2. И.п.- лежа на спине. Поглаживать живот по часовой стрелке, пощипывать, имитировать движение замешивания теста, снова поглаживать.

3. И.п. – лежа на спине. Лежа на спине. Поглаживать одну руку ладонью другой снизу вверх, затем ладонью вниз и потряхивать кистями рук.

4. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать шею от грудного отдела к подбородку.

5. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

6. И.п. – сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы (пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга).

7. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать лоб, шею. Крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать подушечками пальцев по коже, словно уплотняя ее.

8. И.п. – сидя по-турецки. Мягко поворачивать голову вправо-влево. Голову держать прямо.

9. И.п. – сидя по-турецки. Поглаживать, пощипывать, растирать голени и бедра.

10. И.п. – лежа на спине. Подтянуть колени к животу, раскачиваться вдоль позвоночника.

11. И.п. лежа на животе. Упражнение «качалочка»: приподнять голову, выпрямить руки, согнуть ноги, прогнуться назад, касаясь головой пальцев ног.

12. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. Вдох: приседать с прямой спиной, пятки отрывать от пола; выдох: встать с прямой спиной, напрягая ягодицы.

Комплекс 2

«Мы проснулись»

Выполняется лежа в кровати.

Наконец-то мы проснулись.

Протирают глаза кулачками.

Сладко-сладко потянулись.

Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули,

Зевают.

Головой слегка тряхнули.

Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали,

Поднимают плечи.

Ручками махали,

Руки перед грудью, «ножницы».

Коленки сгибали,

Сгибают ноги в коленях.

К груди прижимали.

Обхватывают руками ноги, прижимают.

Носочками подвигали.

Носки на себя, от себя поочередно.

Ножками подрыгали.

Вытягивают ноги, дрыгают ими.

Не хотим мы больше спать,

Пальчиками или ладошками показывают.

Будем весело играть.

Хлопают в ладоши.