

Оздоровительная гимнастика после дневного сна с дошкольниками в условиях ДОУ

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее 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.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Сохранить и укрепить здоровье детей .

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, аутотренинга.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания.

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

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

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.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников).

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

Предлагаем вам комплекс гимнастики после сна. Они представлены на слайдах.