

Методика проведения гимнастики после сна.

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут до нескольких десятков минут.

Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Как нам известно, гимнастика после сна относится к закаливающим процедурам. Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут. После дет встают и выполняют упражнения у кровати на профилактику плоскостопия, чтобы разогреть стопу и голеностопный сустав к последующей деятельности.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корректирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок) или по корректирующим дорожкам. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2—3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5—1 до 5—7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (например, с ЧБД). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопные стопы» собирать предметы то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять от 7 до 15 минут в зависимости от возраста детей.

Гимнастику после сна можно проводить под музыкальное сопровождение. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Особенности проведения гимнастики после сна.

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.

Подготовка к бодрящей гимнастике:

- проветривание помещения, подготовка «холодной» игровой комнаты;
- раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря;
- подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
3. Развить координацию движений;
4. Научить правильно дышать через нос;
5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после пробуждения и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

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. Кроме того, принимая определенный игровой

образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.