

Консультация для педагогов

«Гимнастика после дневного сна или бодрящая гимнастика»

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности.

Гимнастика помогает «разбудить» организм, включить в работу, обеспечить необходимый уровень ДА в течение второй половины дня, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится 8-12'.

В структуру гимнастики могут входить:

- разминка в постели;
- ОРУ;
- подвижные игры и танцевальные движения;
- релаксационные упражнения.

Закончить гимнастику после сна можно на «дорожке здоровья» для профилактики плоскостопия, при этом дети могут по очереди проходить солевую дорожку, массажные коврики, перепрыгивать на носках через различные предметы, «топтаться» по камешкам, ходить по дорожке с нашитыми пуговицами. При проведении закаливающих процедур длительность гимнастики после дневного сна можно увеличить до 20'.

Во время проведения гимнастики после сна учитываются индивидуальные особенности детей. Принуждение исключено!

Комплекс бодрящей гимнастики

«Улетают сны в окошко»

Цель:

- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»;
- развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

Оборудование. МЦ, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные, ребристые дорожки; массажеры для стоп, спины.

Алгоритм выполнения.

1 ЧАСТЬ

Пробуждение

Воспитатель ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём». Улыбается. Не торопит детей разбудить всех сразу. Предлагает снять с себя одеяло и принять И. П.

Под лёгкую, тихую музыку дети постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину.

Упражнения в кровати:

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Детки дружно все проснулись

И, проснувшись, улыбнулись.

Пора глазки открывать,

Им давно пора вставать.

Сначала у деток ручки проснулись,

Проснулись и дружно потянулись.

Затем ребятки на спинку легли

И с боку на бок покачались как могли.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

Ручки вверх и ножки вверх,

Пошалить сейчас не грех.

Самомассаж

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладонку ставим козырьком.

Вилку пальчиком делай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да-да-да,

Нам простуда не нужна!

2 ЧАСТЬ

Упражнения около кровати:

Вправо-влево повернись

И в зайчишку превратись!

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки.

Прыг- скок, прыг- скок,

Зайка прыгнул на пенек.

В барабан он громко бьет,

На разминку всех зовет.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок, скок, скок.

Упражнение на дыхание «Зайки нюхают цветы»

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?

И. п – стоя ноги врозь, напрячься. Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены.

(3-4 раза)

Гимнастика для глаз «Жмурки»

1. Закрывать глаза руками, открыть.

2. Быстро поморгать.

3 ЧАСТЬ

- Хождение по «дорожкам здоровья».
- Массаж стоп и спины с помощью массажеров.