

Бодрящая гимнастика после дневного сна

План:

1. Цель, задачи, длительность бодрящей гимнастики
2. Предварительная работа
3. Структура бодрящей гимнастики: задачи и содержание каждой части

1. Цель бодрящей гимнастики- способствовать комфортному пробуждению детей после дневного сна, подготовить организм детей к двигательной активности (ДА) после дневного сна.

Задачи:

- Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, нервной, дыхательной систем;
- Повысить мышечный тонус;
- Способствовать профилактике простудных заболеваний;
- Способствовать укреплению иммунитета;
- Вызвать положительный эмоциональный настрой;
- Развивать умение активно, с мышечным напряжением выполнять упражнения;
- Формировать у детей двигательные навыки, способствующие сохранению правильной осанки;
- Способствовать развитию мелкой моторики рук;
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, интерес к совместной деятельности, дружеские взаимоотношения.

Длительность бодрящей гимнастике (Н.Н. Ефименко)

Возрастная группа	Длительность
1-я младшая группа	4-5 минут
2-я младшая группа	5-6 минут
Средняя группа	7-8 минут
Старшая группа	8-10 минут
Подготовительная группа	10-12 минут

2. Предварительная работа

1. Заранее приносит спортивный инвентарь, который помогает подобрать инструктор по физическому воспитанию (если есть)
2. Проветривает групповую комнату, избегая сквозняков;
3. Готовит музыкальное сопровождение;
4. Материал для закаливающих процедур, если они проводятся.

3. Структура бодрящей гимнастики: задачи и содержание каждой части

Содержание бодрящей гимнастики			
1-я часть	2-я часть	3-я часть	4-я часть
Индивидуальное пробуждение, во время которого звучит музыка	Гимнастика в постели в сочетании с самомассажем, пальчиковой гимнастикой и гимнастикой для глаз	Блок разнообразных упражнений общеукрепляющего характера, направленных на формирование правильной осанки, предупреждения плоскостопия и косолапия, развитие функции внешнего дыхания. Упражнения могут выполняться у кроваток, на ковре в групповой комнате, в спортивном зале, если позволяет график его работы и на спортивной площадке, если позволяет график его работы и на спортивной площадке, если позволяет погода. его работы и на спортивной площадке, если позволяет погода.	Процедуры закаливания (умывания, полоскание горла, обтирание, обливание стоп и т. д.)

Задача 1-2 части: помочь ребенку перейти от состояния покоя после пробуждения к активному бодрствованию, сделать переход более физиологичным,

Содержание 1-2 части

1-я часть

- В течение 1-1,5 мин. Звучит музыка, громкость которой медленно нарастает (тихая, легкая, нежная). 1-1,5 месяца музыкальная композиция не меняется
- Голос ласковый, мягкий, относительно эмоциональный
- Улыбка

2-я часть

Гимнастика в кроватках

- 4-6 несложных упражнений (потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, самомассаж), дозировка в среднем 4 раза.

Требования к организации и проведению:

- Ровная постель, подушка не должна мешать выпрямлению ребенка во весь рост
- Педагог располагается так, чтобы видеть всех детей
- Исключить резкие движения
- Рекомендуется использовать фиксацию правильных положений и поз (от 2 до 6 секунд)
- Направление массажных движений – «от кисти – к плечу», «от стопы – к бедру».
- Если кроватки расположены близко друг к другу не использовать движения с широким разведением рук и ног.

Длительность 2 части - 2-3 минуты

3-я часть

Задача 3-й части – способствовать активизации нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма детей, содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, создать положительный эмоциональный настрой группы.

Содержание 3 части

1. Выполнение ОРУ в сочетании и дыхательной гимнастикой
2. Комплекс с применением массажных дорожек в сочетании с дыхательной гимнастикой
3. Подвижные игры с контрастной температурой воздуха
4. Выполнение упражнений с тренажерами и на тренажерах в сочетании с дыхательной гимнастикой
5. Выполнение упражнений танцевального характера
6. Выполнение основных движений или действий с предметами(упражнения в равновесии, ходьба, легкий бег, ползание, действия с мячом и др.

4-я часть Закаливающие процедуры

Содержание 4 части

- Ходьба по влажной солевой дорожке (коврику) с переходом на сухую (байковую)
- Умывание лица и рук до локтей водой комнатной температуры
- Контрастное обливание (рук или ног)
- Обтирание всего тела влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем

Три степени сложности гимнастики пробуждения (по Н.Н.Ефименко):

- «По подражанию»
- «Самостоятельный»
- «Полное самовыражение»

Литература:

- **Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа. – Таганрог: 2015. - 68 с.**
- Калашникова М.В., Мурзина Т.В., Чернова В.А., Федяева Н.В. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата воспитанников ДОУ с помощью элементов гидрокинезотерапии // Дошкольная педагогика: Петербургский научно-практический журнал. - № 9 (104) / ноябрь /. - 2014. – С. 16-21
- Карманова Л.В., В.Н. Шебеко Физическая культура в старшей группе детского сада: методическое пособие. - Минск: Польша, 1987. - С. 11-12
- Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 256
- **Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Дошкольное воспитание. - № 2.- 2007.**
- **Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 (2015)**