


Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного 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



Методика проведения гимнастики после дневного сна

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой. Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



Главное правило –

исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.



Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. Водные процедуры.



Музыка для бодрящей гимнастики

1 часть - тихая, неторопливая, плавная (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;

2 часть - более динамичная, ритмичная (Ф. Шуберт «Серенада» И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;

3 часть заключительная – энергичная, бодряя, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза») - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.



fppt.com

Гимнастика пробуждения после дневного сна

«ПРОБУЖДЕНИЕ СОЛНЫШКА»

1. «Солнышко просыпается» - и. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же.

Обхватить руками колени, перекатыться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

