

Гимнастика после дневного сна

Оздоровительная гимнастика включает в себя щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений: растяжки, профилактика нарушений осанки, плоскостопие, кинезиологические упражнения, пальчиковую гимнастику, элементы хатхи-йоги, самомассаж, дыхательная гимнастика.

Каждый комплекс оздоровительной гимнастики рассчитан на две недели. Благодаря частой смене комплексов интерес детей поддерживается на протяжении всего года. Продолжительность оздоровительных процедур в младшей группе 3-5 минут, в средней- 5-7 минут, в старшей- 7-10 минут, в подготовительной- 10-12 минут.

Схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна:

1. Постепенное пробуждение под тихую мелодичную музыку.
2. Гимнастика в постели (растяжка).
3. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Водные процедуры.

Методика проведения оздоровительной гимнастики:

1. Во время сна детей создание условий для контрастного закаливания детей (температура «холодной» комнаты на 3-5 градусов ниже температуры «теплой» комнаты).
2. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

3. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать перевозбуждение, перепад кровяного давления и головокружения. Длительность гимнастики в постели- 2-3 минуты.
4. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Корригирующая ходьба босиком и в трусиках в «холодной» комнате. Длительность- 2-3 минуты.
5. Комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки. Упражнения выполняются в «теплой» комнате 2-3 минуты.
6. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Важен для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Дозировка от 0,5-1 минуты до 5 минуты.
7. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

Руководствуясь развивающей формой оздоровления дошкольников (технология В.Т. Кудрявцева и Б.Б.Егорова), оздоровительные мероприятия после дневного сна проводятся в игровой форме, что позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.