

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

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.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Они выполняются в течение 2-3 минут. Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

Комплекс № 1 «Мы проснулись»

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.
2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.
3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.
4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.
5. **«Рычание»** - вдох, рычать на выдохе, руки напряженные, пальцы, как когти.
6. **«Десять братцев»** - растираем каждый пальчик на одной руке, потом на другой. Ходьба по дорожкам здоровья.

Комплекс № 2

1. **«Ножки танцуют»** - и.п. лежа на спине, руки под головой, ноги приподнять, развести в стороны, вернуться в и.п.
2. **«Холодно - жарко»** - и.п. сидя, скрестить ноги, подул холодный ветерок – съежились в комочки, выглянуло солнышко – расслабиться.
3. **«Гимнасты»** - и.п. сидя, ноги положить стопами друг к другу, колени поднимать и опускать до поверхности кровати.
4. **«Ныряльщики»** - развести руки в стороны, вдох ртом, обхватываем себя руками и приседаем, выдох ртом.
5. **«Петушки»** - и.п. ноги врозь, руки опущены, поднять руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и произносят «ку-ка-ре-ку».
6. **«Полное дыхание»** - рука на животе, глубокий вдох, выдыхаем воздух маленькими порциями.

Комплекс № 3

«Солнышко»

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.
2. **«Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.
3. **«Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.
4. **«Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.
5. **«Солнышко высоко»** - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.
6. **«Я – большое солнышко»** - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

Обычная ходьба босиком.

Комплекс № 4

«Пробуждение солнышка»

1. **«Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.
2. **«Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.
3. **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. **«Солнышко смеется»** - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

Комплекс № 5

«Зайка – зайчишка»

- | | |
|--|--|
| 1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх. |
| 2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. |
| 3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» | И. п.: то же. Мягкая пружинка. |
| 4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед. |
| 5. «Зайка, походи, серенький, походи» | И. п.: то же. Ходьба на месте. |
| 6. «Пошел зайка по мосточку» | Ходьба по ребристой доске. |
| 7. «Да по кочкам, да по кочкам» | Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа. |

Комплекс № 6

«Ветерок»

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7

«Лесные приключения» часть первая.

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.
7. **«Летящая птица»** - вдох – руки – крылья поднимаются, выдох – опускаются.

Комплекс № 8

«Лесные приключения» часть вторая

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчишки-трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. **«Волчек-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.
6. **«Полет жука»** - жук поднимает голову, делает вдох, расправляет крылья, и летит, громко жужжа – ж – ж – ж.

Комплекс № 9

«Путешествие капельки» часть первая.

1. **«Капельки проснулись»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. **«Капельки потянулись»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. **«Капельки побежали»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «**Дождик**» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «**Капельки танцуют**» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.
6. Дыхательные упражнения по желанию детей.

Комплекс № 10

«Путешествие снежинки» часть вторая.

1. «**Снежинки просыпаются**» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. «**Снежинки-пушинки**» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «**Клубок снежинок**» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. «**Снежинки-самолетики**» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
5. «**Метель заметает снежинки**» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. «**Снегопад**» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.
Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.