

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

- Помогает улучшить настроение детей.
- Поднимает мышечный тонус.
- Способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

- Гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.
- Длительность гимнастики 7-15 минут.
- В течении года желательно использовать различные варианты гимнастики после дневного сна.

ВАРИАНТЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

1. Разминка в постели и самомассаж.
2. Гимнастика игрового характера.
3. Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
4. Гимнастика с применением массажных дорожек.

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОММАСАЖ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ.

1. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции.
2. Предложить детям потянуться.
Если ребёнок плохо просыпается, то можно осторожно откинуть одеяльце и с улыбкой, поглаживая его по телу, рукам, ногам и приговаривая: «Потягушечки, потягушечки. Вот как потягивается наш (а) Кирюшечка (Танюшечка...). Вот как потянулись наши ручки, ножки, спинка...», помочь ему проснуться.
3. Затем дети, лёжа в постели на спине, выполняют 5-6 упражнений образовательного воздействия.
 - Повороты головы вправо, влево.
 - Лёгкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
 - Разведение и сгибание рук.
 - Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
 - Поднимание и опускание ног.
 - Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнения дети могут выполнять из разных исходных положений: лёжа на спине, боку, животе; сидя.

4. Дети встают и переходят из спальни в группу, которая хорошо проветрена (17° - 19°).

5. Затем выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, ходьба постепенно переходящая в бег.
6. После дети под музыку выполняют произвольные танцевальные движения.
7. Дыхательные упражнения.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

1. Ходьба и бег разных видов.
2. Выполняют:
 - 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «гимнаст», «Цветок» и т.д.)
 - **Или** упражнения, объединённые в игровой сюжет: «Замушка-зима» (Упражнения: «Согреем плечи», «Лепка и кидание снежков», «Лыжник» и т.д. Дыхательная гимнастика : «Согреем ручки» и т.л.). Сюжеты можно подобрать разнообразные : «Зоопарк», « В лесу», «Турпоход» и т.п.
 - **Или** 1-2 подвижные игры.
3. Дыхательные упражнения.

ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

ОСОБЕННОСТИ

- Проводится в группе или в физкультурном зале.
- Проводятся с детьми 5-7 лет, так как этот вид рассчитан на большую самостоятельность детей и на их достаточный двигательный опыт.
- Разминка проводится со всеми детьми, далее дети делятся на пары или подгруппы и работают на тренажёрах.
-

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

1. Разминка, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, например: ходьба на носках, руки за головой; ходьба на пятках, Куки на поясе; ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе, локти отведены назад; ходьба с перекатом с пятки на носок, в приседе, с выпадами и т.д.
2. Работа на тренажёрах (диск «Здоровье», ролик, экспандер, беговая дорожка, велотренажёр и др). и спортивном комплексе (канат, рукоход, верёвочная лестница, кольца, перекладина, стремянка).

Упражнения на спортивном комплексе страхуются воспитателем и руководителем физического воспитания. Дети меняются местами на снарядах.

3. Ходьба, бег.
4. Дыхательные упражнения.

ГИМНАСТИКА С ПРИМЕНЕНИЕМ МАССАЖНЫХ ДОРОЖЕК

ОСОБЕННОСТИ

- Массажную дорожку, массажеры для стоп можно расположить в спальне, группе, физкультурном зале.
- Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики и кольца с шипами, пластмассовые коврики с шероховатой поверхностью, «змейка» и т.д.).
- Этот инвентарь располагается так, чтобы дети могли одновременно выполнять движения, не мешая друг другу.
- Дети занимаются босиком в одних трусиках.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

1. Разные виды ходьбы и прыжков.
2. Непрерывный бег в среднем темпе в течение 1-3 минут – переход на шаг с дыхательными упражнениями.
Введение в двигательный режим непрерывного бега в среднем темпе способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.
3. Ходьба по массажным дорожкам; использование ножных массажёров.

ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЮБОГО ВИДА ГИМНАСТИКИ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.