

ГИМНАСТИКА после дневного сна



Гимнастику после дневного сна является одним из элементов профилактических мероприятий, ее можно и нужно сочетать с другими процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой нарушений осанки и плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, умывание прохладной водой до локтя и т.д.

Комплекс гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую), где

температура с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» (спальной) комнатой. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости.

Схема проведения гимнастики после дневного сна:

1. Гимнастика в постели
 - Потягивания поочередно руками в разные стороны, ногами: «растём», «черепашка», «бабочка», «солнышко» ...
 - Игры: «зима – лето» - свернутся в клубочек, затем выпрямится, плавно пошевелить руками, ногами; «жук и воробей» - поболтать руками – ногами, затем повернуться на бок.
 - Самомассаж ладоней (добываем огонь), головы (птички, помоем, причешем голову), пальчиковая гимнастика, затем тёплыми ладонями «умыть лицо».
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия (около постели)

Упражнения стоя: подъём на носках, на пятках, подъём пальцев ног, «рисование» фигур на полу пальцами ног, помашем платочком, ленточкой. Самомассаж стоп: растирание, поглаживание, пощипывание, поколачивание, надавливание. Закончить обязательно растиранием и поглаживанием.
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения. Длительность гимнастики в постели 2-3 мин. Затем дети переходят в «холодную» комнату.

Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики вызывает у детей наибольшие затруднения, и педагог ограничивается 2-3 упражнениями в течение нескольких секунд. Это, безусловно, не несёт вреда, но оздоравливающий эффект достигается только при длительном выполнении упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 5 мин.

Индивидуальную работу с нуждающимися детьми педагог организует как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. В это время остальные дети выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой).

