


Презентация «Гимнастика после дневного сна»



Подготовила воспитатель
1 квалификационной категории:
Руднева Х.К.

2019 г.



Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

Цели: поддержать хорошее состояние здоровья; повысить устойчивость организма к внешним факторам; повысить индекс здоровья; увеличить закаливающий эффект, профилактику плоскостопия через физические, дыхательные упражнения, самомассаж, хождение по дорожке «Здоровье», игры; улучшить настроение детей.

Задачи:

1. Развивать эмоциональную отзывчивость, коммуникативные навыки.
2. Активизировать двигательную активность детей, побуждая выполнять необходимые действия.
3. Формировать правильную осанку, правильное дыхание, профилактика плоскостопия.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, потребность к здоровому образу жизни.

Методика проведения гимнастики после дневного сна

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую); 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 от сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяться по мере пробуждения.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.



Требования к комплексу гимнастики:

- Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10-15 мин.;
- Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая), выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по тропе «Здоровья» (ходьба по массажным, ребристым и др. дорожкам), П/и в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажёрами.
- Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обтиранием (рук или ног), а также воздушными процедурами.
- В любой вариант комплекса включают упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Большинство комплексов рассчитаны на большую самостоятельность детей (дети помнят упражнения, их последовательность и осознанно выполняют комплекс).

Примерная схема проведения гимнастики после сна

1. Гимнастика в постели;
2. Хожение по тропе «Здоровья»;
3. Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
4. Дыхательная гимнастика;
5. Водные процедуры.



Разминка в постели

«Потягушки»



«Веселая зарядка»



«Сильные ножки»



Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Тропа «Здоровья»



Самомассаж стоп



Упражнение на дыхание



Водные процедуры



Спасибо за внимание!

