

Российская Федерация
Иркутская область
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ШЕЛЕХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА
ДЕТСКИЙ САД № 2 «КОЛОСОК»

д.11, 1 мкр, г. Шелехов, Иркутская область, 666035

e-mail: detsad.kolosok@yandex.ru

тел./факс (839550) 5-13-39

<http://kolosok.moy.su>

Методические рекомендации для педагогов по проведению пробуждающей
гимнастики с детьми дошкольного возраста

Автор - составитель: Петрова Алёна Сергеевна
инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория

Шелехов, 2022 год

Оглавление

1. Аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Условия проведения гимнастики после сна.....	6
4. Структура пробуждающей гимнастики для детей младшего возраста.....	9
5. Структура пробуждающей гимнастики для детей старшего возраста.....	10
6. Список литературы.....	11

Аннотация

Данные методические рекомендации содержат особенности проведения гимнастики после дневного сна с детьми дошкольного возраста, а также адаптированную структуру ее проведения для детей 3-5 лет, 5-7 лет.

Настоящая методическая разработка имеет теоретическую и практическую значимость и будет полезна педагогам дошкольного образовательного учреждения.

Методические рекомендации составлены: Петровой А.С., инструктором по физической культуре первой квалификационной категории Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Шелеховского района "Детский сад № 2 "Колосок".

Пояснительная записка

Актуальность данных методических рекомендаций обуславливается тем, что очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни. Одной из форм оздоровительной работы служит гимнастика после сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, который при правильном руководстве имеет оздоровительный характер. Пробуждающая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, а также - сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- пробудить организм после сна (снять вялость и сонливость)
- нормализовать кровообращение
- создать бодрое состояние и настроение
- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника
- помочь внутренним органам детей войти в рабочий режим, активизировать нервную систему, укрепить мышечный корсет
- проводить профилактику плоскостопия
- обеспечить профилактику нарушений осанки
- осуществлять закаливание: воздушные ванны

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения.

В наше время многие педагоги не признают потенциала пробуждающей гимнастики в оздоровлении дошкольников и используют только в качестве постепенного перехода ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). Считаю, что чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Новизна представленных методических рекомендаций заключается в представлении педагогам адаптированной структуры проведения пробуждающей гимнастики. Изучив литературу, сделала вывод: нет четкой структуры проведения пробуждающей гимнастики, разные авторы (Харченко Т.Е., Попова С.В.) описывают ее каждый по своему, делая акценты на что-либо, хотя принцип работы остается у всех одинаковым. Проанализировав, выявила удобную последовательность проведения гимнастики после сна: есть определённые части, которые нельзя упускать: первая часть включает потягивания в кроватях, самомассаж, ОРУ лежа, сидя на кровати, стоя на полу; вторая - корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, третья - закаливающие процедуры, а также 1/3 часть основной части - различные элементы, которые можно чередовать, варьировать. С целью стимулирования активности детей (двигательной, познавательной, коммуникативной, игровой), обеспечения эмоционального благополучия содержание второй части варьируется: включает дыхательную гимнастику, психогимнастику, пальчиковую гимнастику, точечный массаж, логоритмические упражнения, глазодвигательную гимнастику.

Целью рекомендаций является оказание помощи педагогам по проведению гимнастики после сна с детьми дошкольного возраста.

Показателями результативности, характеризующими успешность достижения цели в ходе использования методических рекомендаций, будут являться:

- 1) правильная организация режимного момента - пробуждающей гимнастики
- 2) выработка у детей привычки к здоровому образу жизни
- 3) формирование ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей

Материал методических рекомендаций изложен в доступном виде, имеет теоретическую и практическую значимость и будет полезен педагогам, а применение здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса.

Условия проведения пробуждающей гимнастики для детей дошкольного возраста

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются, как правило, на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Во время проведения гимнастики после сна целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них положительное настроение, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Появляются бодрость и радость. Первое, что должен видеть ребёнок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении).

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- лечебно-восстановительная;

- музыкально-ритмическая

Для детей младшего и среднего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания. Пробуждение детей должно происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Упражнения в постели ("потягушки", самомассаж, ОРУ)
2. Корректирующие упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия (корректирующая ходьба и бег, упражнения в положении "сидя на стуле" или "сидя на ковре", ходьба по "дорожке здоровья", элементы игрового стретчинга)
2. 1/3 части - вариативные упражнения
3. Закаливающие процедуры

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Она включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног или самомассаж. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Дети встают с постели, босиком и в трусиках выполняют корректирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей –

положением головы, спины, плеч, рук. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты. Комплекс обязательно должен содержать ОРУ.

Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Заканчивается пробуждающая гимнастика водными закаливающими процедурами (умывание).

Чтобы подготовить детей к периоду бодрствования во второй половине дня, стоит выполнять ряд рекомендаций:

- ежедневное проведение;
- температура воздуха в помещении +16 - +18 градусов;
- одежда на детях - трусы и майка (в холодное время года – пижама;
- отсутствие принуждения (нужно выяснить, что стало поводом для плохого настроения);
- в процессе выполнения упражнений расслабление должно быть более длительным по сравнению с напряжением;
- инструкции по выполнению следует повторять большее или меньшее количество раз в зависимости от эмоционального состояния детей.
- использование музыкального сопровождения повышает у детей интерес, желание выполнять упражнения.

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для детей 3-5 лет составляет 7-10 минут, для детей 5-7 лет - 12-15 минут.

Структура проведения пробуждающей гимнастики для детей 3-5 лет

2 часть (варьируется по дням недели)					
<p>1 часть. Вводная - гимнастика в постели (потягивание/ОРУ - 3 упр из и.п. "лежа", "сидя") - ОРУ около кроваток (3 упр)</p>	<p>Понедельник дыхательные упражнения (2 упр)</p>	<p>Вторник психогимнастика (1 упр)</p>	<p>Среда пальчиковая гимнастика (2 упр)</p>	<p>Четверг - точечный массаж - самомассаж (лица, головы, живота, рук и ног)</p>	<p>Пятница логоритмические упражнения (1 упр)</p>
<p>2 часть. Основная - корригирующая ходьба ("по тропе здоровья") - корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки</p>	<p>3 часть. Заключительная (закаливающие процедуры): - воздушные ванны - ходьба босиком по мокрым, солевым дорожкам - обширное умывание</p>				

Структура проведения пробуждающей гимнастики для детей 5-7 лет

2 часть (варьируется по дням недели)					
<p>1 часть. Вводная -гимнастика в постели (потягивание/точечный массаж/самомассаж/ОРУ - 5 упр с предметами/ без предметов из и.п. "лежа", "сидя") - ОРУ около кроваток (3 упр, прыжки)</p>	<p>Понедельник дыхательная гимнастика (4-5 упр)</p>	<p>Вторник психогимнастика и игры на развитие эмоций</p>	<p>Среда пальчиковая гимнастика (3упр)</p>	<p>Четверг гимнастика для глаз</p>	<p>Пятница логоритмические упражнения (2упр)</p>
<p>2 часть. Основная - корригирующая ходьба ("по тропе здоровья") - корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки - элементы игрового стретчинга</p>	<p>3 часть. Заключительная (закаливающие процедуры): - воздушные ванны - ходьба босиком по мокрым, солевым дорожкам - обширное умывание</p>				

Список литературы:

1. Анисимова, Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы/ Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. - Волгоград: Учитель, 2016. - 1135 с.
2. Асачева, Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста/Л.Ф. Асачева. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013. - 112 с.
3. Борисова, У.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками/У.Н. Борисова. - М.: Сфера, 2006 г. - 246 с.
4. Попова, С.В. Методическое пособие "Гимнастика после сна (комплексы упражнений)/С.В. Попова//Образовательные проекты "Совёнок" для дошкольников. - 2018. - № 67
5. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников/Т.Е. Харченко.- СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2019. - 96 с.