

МАСТЕР-КЛАСС

для педагогов дошкольных учреждений

КОМПЛЕКСЫ ИГРОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

ПОДГОТОВИЛ:
Воспитатель С.Г.Лаврова

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления. "

Предметом нашего обсуждения станет такая форма оздоровительной работы, как гимнастика после дневного сна. К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 17-25 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания.

Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия,

упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.

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, Они выполняются в течении 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 течении 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 5-7 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обтирание. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

Практическая часть

А сейчас мне бы хотелось вместе с вами провести комплекс оздоровительной гимнастики, так как это происходит в нашем детском саду.

I. Давайте вместе представим, что мы только что сладко спали и услышали приятные звуки музыки. Я вас попрошу расслабиться, закрыть глаза.

- Итак, вы проснулись, улыбнулись, сделали глубокий вдох, выдох.
- Пошевелите пальцами рук и ног, сожмите пальцы в кулак.
- Разотрите ладоши до появления тепла.
- «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
- Круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот.
- Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
- Прогнитесь.
- Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладоши вверх.

Молодцы! Спасибо! Мы с вами проснулись и снова готовы продолжить работу.

Гимнастика в постели также может включать такие элементы, как пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, элементы самомассажа.

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления.

Длительность гимнастики пробуждения - около 2-3 минут.

II. Затем выполняем с детьми корригирующую ходьбу и комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

В детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем это может причинять много неприятностей и привести к искривлению позвоночника и снижению остроты зрения.

Детям (педагогам) предлагается:

- Ходьба на носочках («лисичка»).
- Ходьба на внешней стороне стопы («медведь»).
- Ходьба с высоким подниманием колена («лось»).
- Ходьба в полном приседе («ежик»).
- Ходьба по корригирующим дорожкам (Вот шагаем по дорожке - укрепляем наши ножки)

Ходьба по корригирующим дорожкам способствует развитию координации движений, чувства равновесия. Различный материал, из которого изготавливаются дорожки, воздействуют на стопу ребенка, массируют ее.

Хочу познакомить вас с различными видами корригирующих дорожек, которые имеются в нашем саду. (Дорожки разложены).

Также на этом этапе можно провести массаж ног, который дети делают сами под руководством воспитателя.

Цель массажа - воздействие на биологически активные точки, расположенные на подошвах ног.

Ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, поэтому и массаж мы проводим в виде игры. В своей работе я использую элементы игрового массажа А.Уманской и К.Динейки. Также для профилактики плоскостопия можно использовать мячи - массажеры и ванночки с различным наполнителем (песком, крупой, мелкими шариками). (Массаж мячами –массажерами)

Следующим этапом гимнастики после сна является выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. Это не только задача физического воспитания, но важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Уважаемые коллеги, Вы все проводите на занятиях физкультминутки: для снятия усталости, перехода к другому виду деятельности и так далее.

Предлагаю провести физкультминутку. Попрошу вас поучаствовать в этом:

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь.

Наклоняюсь, выпрямляюсь, поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте)

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Спасибо!

Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, флажки, обручи, гантели и другое нестандартное оборудование.

III. Заключительным этапом оздоровительной гимнастики после сна является выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.

В своей работе я использую методику дыхательных упражнений, разработанную А.Н.Стрельниковой:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию легких;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
 - повышает общую сопротивляемость организма, его тонус,
 - улучшает нервно-психическое состояние.

Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений и снова прошу вас помочь мне.

1. Упражнение «Ладшки»

И.П. - встать прямо, показать ладошки, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять вдохнули носом, звучно, на всю комнату и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они также свободно расслабляются после сжатия.

Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный воздух».

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких вдоха-выдоха.

2. Упражнение «Погончики»

И.П. - встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом во время толчка руки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну, пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в И.П.: кисти руке снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в И.П. - выдох уходит самостоятельно через рот., рот широко не открывается, воздух выходит абсолютно пассивно.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки, затем пауза 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя или даже лежа. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

3. Упражнение «Насос»

И.П.- встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Кисти рук во время наклона должны опускаться только до колен, не ниже.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через рот.

Сделайте подряд 8 наклонов-вдохов. После чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 наклонов-вдохов. Норма: 12 раз по 8 вдохов.

Спасибо.

Эти упражнения полезны не только для детей дошкольного возраста, но и для старших. Рекомендую использовать их.

Еще раз хочу отметить, что все оздоровительные мероприятия. В том числе и гимнастику после сна, я провожу в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Принимая определенный игровой образ, дети лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, я одновременно решаю несколько задач: оздоравливаю детей, развиваю у них двигательное воображение, формирую осмысленную моторику. И все это доставляет им огромное удовольствие и радость.

Всем спасибо. Будьте здоровы!!!

Просыпаются ребята,

Нам уже пора вставать.

Мы совсем не лежебоки,

Любим мы играть, плясать.

Потянулись - раз, два, три

Улыбнулись – посмотри.

Ручки к потолку подняли

Ими дружно помахали.

И головку повернём мы

Вправо, влево, вверх и вниз.

Тут проснулись наши ножки,

Зашагали по дорожке.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «чудо» – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры.

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

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами.

Комплекс № 1. (Медвежата)

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в медвежонка превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так. Вот так

Головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –

Мало меду, много пчел

(махи руками).

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох,

На выдох: «М-М-М».

Были медвежатами,

Станьте же ребятами.

Комплекс № 2. (Я на солнышке лежу)

Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось

(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую

И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу
(лежа на животе, движения ногами).
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
(движения руками).
Вышли на берег крутой,
И отправились домой
(имитация ходьбы).
Дыхательная гимнастика:
«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)
вдох – живот втянуть (руки вперед),
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).
А теперь гуськом, гуськом
К умывальнику бегом.

Комплекс № 3 (Дождь)

Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильнее,
И по крыше бьет быстрее
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей
(машут руками)
Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).
А теперь на ножки встанем,
И большими станем
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки
вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-
х).

Комплекс № 4.

Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.
Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.
Встанем у кровати дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.
Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.
(Движения выполняются в соответствии со словами).

Комплекс №5

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).
Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
*(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).*
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.
Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
*(прижать руки к груди,
затаить дыхание).*

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).

Были вы зайчишками,
Станьте ребятишками.

В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

- пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
- он легко включается в игровые упражнения;
- получает положительный эмоциональный настрой;
- легко переходит к игровой деятельности.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «чудо» – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами.

Комплекс № 1. (Медвежата)

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в медвежонка превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так. Вот так

Головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –

Мало меду, много пчел

(махи руками).

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох,

На выдох: «М-М-М».

Были медвежатами,

Станьте же ребятами. **Комплекс № 2.** (Я на солнышке лежу)

Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось

(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую

И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

(лежа на животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно

(движения руками).

Вышли на берег крутой,

И отправились домой

(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» (*сидя, ноги врозь*)

вдох – живот втянуть (*руки вперед*),

выдох – живот выпятить (*руки в стороны*). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом

К умывальнику бегом.

Комплекс № 3 (Дождь)

Что такое, что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней,

И по крыше бьет быстреей

(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).

Вверх поднимем наши ручки

И дотянемся до тучки

(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей,

Не пугай ты нас, детей

(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,

Стало весело, светло

(поворачивают голову направо, налево).

А теперь на ножки встанем,

И большими станем

(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

Комплекс № 4.

Тили-тили-тили-дон,

Что за странный перезвон.

То будильник наш звенит,

Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна

Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,

На педали встали.

Быстреей педали я кручу,

И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.
Встанем у кровати дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.
Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.
(Движения выполняются в соответствии со словами).

Комплекс №5

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).
Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
*(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).*
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.
Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
*(прижать руки к груди,
затаить дыхание).*
Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
*(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).*
Были вы зайчишками,
Станьте ребятами.
В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:
– пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
– он легко включается в игровые упражнения;

- получает положительный эмоциональный настрой;
- легко переходит к игровой деятельности.