

«Улетают сны в окошко»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Но мне хотелось бы выделить гимнастику после сна и объяснить ее важность в оздоровительном и образовательном процессе.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже несколько часов. Это в большей степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДООУ. Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.

Основная цель гимнастики после дневного сна-поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по «тропе здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам). Заканчивается гимнастика умыванием или обтиранием холодной водой рук или лица.

Комплекс гимнастики после сна «Насекомые»

Лежа в кроватях

1. «Червячки»

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Потянуться, руки вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз)

2. «Жуки»

И.п.: лежа на спине, поднять руки и ноги и болтать ими.

«Жук упал и встать не может-

Ждет он, кто ему поможет?»

2. «Кузнечик»

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки за головой. Поочередно поднимать согнутые в колене ноги, носок тянуть (по 4 раза).

Сидя в кроватях

1. «Бабочка готовится взлететь»

И.п.: сидя «по-турецки», руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево (по 3 раза).

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

2. «Бабочка машет крыльями»

И.п.: сидя «по-турецки», руками обхватить ступни, колени в стороны. Поднимать колени вверх и опускать вниз. Стараться ступни ближе прижимать к телу (по 5 раз).

Я поймать ее хотела-

Она вспорхнула и улетела.

2. «Проверим лапками водичку»

И.п.: сидя, ноги свешены. На слова воспитателя «Теплая водичка», дети болтают ногами, на слова «Холодная водичка» поджимают ноги под себя (4-5 раз).

«Теплая водичка» - плюх, плюх.

«Холодная водичка» - ух, ух.

Возле кроватей

«Саранча»

Прыжки на месте на двух ногах, махи руками вверх-вниз.

Ходьба по солевым и мокрым дорожкам (дети идут босиком, неся обувь в руках), затем они обуваются.

Воспитатель предлагает выполнить пальчиковую гимнастику .

Прилетела к нам вчера

(загибают пальцы по одному)

Полосатая пчела,

А за нею шмель-шмелек,

И веселый мотылек,

Два жука и стрекоза,

Как фонарики глаза

*(сделать кольца из пальцев,
поднести к глазам)*

Пожжужали, полетали,

(машут ладошками)

От усталости упали.

(уронить ладони вниз)

Затем дети идут мыть руки и умываться прохладной водой.