

Консультация для воспитателей «Гимнастика пробуждения»

Здоровье - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

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.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОО.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Важно проводить гимнастику после дневного сна в игровой форме, как и все оздоровительные мероприятия. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Все

упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:

- пробуждение;
- разминка;
- упражнения в постели;
- массаж «точечный»;
- дыхательная гимнастика;
- хождение по массажной дорожке;
- водные процедуры.

Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна с использованием

здоровьесберегающих технологий «Озорные котятки»

Валентина Филиппченкова

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна с использованием здоровьесберегающих технологий «Озорные котятки»

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна с использованием здоровьесберегающих технологий «Озорные котятки».

Образовательная область «Физическое развитие» .Интеграция образовательных областей:З, Х. Ч, Б.

Цель: подготовить организм ребёнка к двигательной активности после дневного сна, осуществляя плавный переход от состояния покоя к бодрствованию, добиваться двигательной, эмоциональной активности, посредством нетрадиционных здоровьесберегающих технологий и использования нестандартного физкультурного оборудования, создать оздоровительно-закаливающий эффект.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья детей: вызвать положительный эмоциональный настрой, использовать самомассаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний ; дыхательную гимнастику – для укрепления иммунитета ; массажные дорожки – для профилактики плоскостопия ; пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики рук.
2. Развивать внимание, слух, мышление, память.
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, интерес к совместной деятельности.воспитывать дружеские взаимоотношения.

Материал: массажная дорожка.

Место проведения :спальня и групповая комната

Время проведения: после дневного сна

Длительность: 5-7 минут.

Ребята, вы знаете кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку :

«Я умею чисто мыться,

Не водой, а язычком,

Мяу! И мне часто снится

Блюдце с теплым молоком

Дети: кошка.

Правильно. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами – маленькие пушистые котятки .

Воспитатель:

Просыпаемся, котятки,

И готовимся к зарядке.

Пора глазки открывать,

Нам пора уже вставать.

Самомассаж (лёжа на кроватях)

Добрый день, глазки,

Вы проснулись (поглаживаем ладошками глазки)

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

Ушки, ушки, вы проснулись. (разминаем ушки снизу вверх)

Ручки, ручки, вы проснулись (поглаживаем поочередно руки от кистей вверх)

Глазки-смотрят,

Ушки- слушают,

Ручки –хлопают. (хлопаем в ладошки)

Упражнения выполняем лёжа на кроватях.

1 «Потянули передние лапки, как котятки. » И. п : лёжа на спине, руки вдоль туловища. В:поднять правую, затем левую руку, потянуться. (3-4 раза)

2 «Потянули задние лапки, как котятки». И. п: то же. В: приподнять и потянуть правую ногу, плавно опустить, затем – левую. (по3 раза)

3 «Котятки расшалились» .И. п. : лёжа на спине, руки вдоль туловища. В: произвольные движения ногами.

4 «. Котятки ищут маму. » И. п. : сидя на кровати по- турецки. В: приподнять голову, поворот влево-вправо. (по 3 раза в каждую сторону)

.

5. «Кошечка выпускает когти». В : сидя на кровати, ноги вытянуть вперёд.В: поочередно сжимать и разжимать пальцы рук (5 раз)

«Кулачок –ладошка, кулачок – ладошка, вот и вышла кошка. »

Проснулись? Друг другу улыбнулись? Помяукали (мяу-мяу)

Дети идут в групповую комнату. А теперь погуляем по «Дорожке здоровья» (ходьба по дорожке для профилактики плоскостопия и правильной осанки)

Дыхательные упражнения «Котятки»

1. Котятки умывают мордочки лапками-глубокий вдох, выдох -с -с -с (2 раза)

2. Котятки сердятся -глубокий вдох, выдох - фыр- фыр -фыр.

Дети идут друг за другом и выполняют коррегирующую ходьбу.

Идём на носках: «А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки. »

Ходьба на пятках: «Мы на пяточках идём, спинку ровненько несём. »

Ходьба с высоким подниманием колен: «А теперь поднимем ножки, переступим через кочки. »

Что -проснулись?

Ну, тогда - продолжается игра.

Пальчиковая гимнастика «Пошёл котик на торжок».

Пошёл котик на торжок (показываем ушки,

Купил котик пирожок (лепим ладошками пирожки) .

Пошёл котик на улочку (показываем ушки,

Купил котик булочку (накрываем кулачок ладошкой другой руки)

Самому ли съесть? (пожать плечами,

Или зайныке снести (показываем двумя руками ушки)

Я и сам укушу (имитируем еду,

Я и зайныке снесу (показываем ушки) .

Теперь пора умыться.

Комплексы бодрящей гимнастики после сна во второй младшей группе

Людмила Паншина

Комплексы бодрящей гимнастики после сна во второй младшей группе

Комплексы бодрящей гимнастики после сна во второй младшей группе.

Комплекс № 1

В лес на машине

I ч. На кроватях:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

И в шофёра превратись. - затем налево

В группе:

Едем, едем мы домой - движение руками:

На машине легковой. «крутим руль»

Въехали на горку -хлоп- - хлопок над головой

Колесо спустилось -стоп! - присесть

Едем, едем, долго едем - «крутим руль»

Очень длинен этот путь. - ходьба на месте

Когда к лесу мы подъедем, - руки вверх, наклоны вправо- влево

Там мы сможем отдохнуть. - присесть

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Сдуем пыль с машины» (5р.) - глубокий вдох, выдох на ладошки

- «Накачаем шины» (5р.) - глубокий вдох, наклон вниз- выдох, встать - вдох

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «Проверяем колёса» - прямые движение стопами по мячику

- «Проверяем, как крутятся колёса впр-влево» -круговые движения стопами по мячику

- «Проверяем, как накачали» - «обнять» мячик пальцами обеих ног

Комплекс №2

Медвежата

I ч. В кровати:

Проснись, дружок, и улыбнись, - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

И в медвежонка превратись. - затем налево

В группе:

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили! - повороты головой

Вот так, вот так,

Головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, - наклоны вправо- влево

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили - ходьба «вперевалочку»

И из речки воду пили. - наклоны вперёд

Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

Вот мишутка наш идет, - имитация ходьбы

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

Сел медвежонок, потрогал животик -сидя на стуле, ладонь на животе

То животик поднимается, то животик опускается. - вдох- выдох

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом. - глубокий вдох, на выдох: «М-М-М»

(похлопывая по ноздрям) – Зр

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «мишка побежал по дорожке» - прямые движения стопами по мячику
- «пробежал вокруг елки, берёзки. » - круговые движения стопами по мячику
- «встретил друзей и обрадовался им» - «обнять» мячик пальцами обеих ног

Комплекс № 3

Мы лягушки – попрыгушки

I ч. В кровати:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

И в лягушку превратись. - затем налево

В группе:

Мы лягушки – попрыгушки, - «пружинка» с поворотами

Неразлучные подружки. впр. - влево

Животы зелёные, - показывают большой живот

С детства закалённые. - похлопывание по плечам

Мы не хнычем, мы не плачем, - повороты головой впр-влево

Дружим, не ругаемся. - наклоны туловища вперёд

Целый день по лужам скачем, - прыжки на месте

Спортом занимаемся. - ходьба на месте.

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

Подуем на плечо, - вдох через нос, выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо.

Подуем на другое, - голова прямо - вдох носом, голову влево- выдох

Подуем на живот,

Как трубка, станет рот. - голова прямо - вдох носом, ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох

Ну, а теперь - на облака - голова прямо - вдох носом, поднимает лицо вверх - выдох через губы, сложенные трубочкой

И остановимся пока».

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «готовят тесто для пирога» -прямые движение стопами по мячику
- «намазываем вареньем» -круговые движения стопами по мячику
- «закручиваем тесто» - движения пальцами ног по коврику до мячика, «обнять» пальцами ног мячик

Комплекс № 4

Ёжик путешествует по лесу

I ч. В кровати:

Проснись дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

В ёжика ты превратись. - затем налево

В группе:

С барабаном ходит ёжик, - ходьба на месте,

Целый день играет ёжик. «игра на барабане»

С барабаном за плечами, - «обнять себя»

Ёжик в сад забрёл случайно. - медлен. бег на месте

Ветер ёлками шумит, - наклоны впр-вл, руки вверху

Ёжик наш домой спешит. - медлен. бег на месте

А навстречу ему волк, -ходьба с высок. подним. колен

На ежа зубами «щёлк». - движ. прям. рук. вверх-вниз

Ёж иголки показал, - присед, растопырен. пальцы у головы

Волк со страху ускакал. - прыжки на месте

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Ёжик пыхтит» (Зр) -вдох глубокий через нос, наклон вниз, выдох: «Пых-пых-пых»

- «В лесу» (5-6 р.) -заблудились в густом лесу, вдох, на выдохе: "ау".

(Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо)

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «убегает от волка» -прямые движение стопами по мячику
- «запутывает волка» -круговые движения стопами по мячику
- «ёжик прибежал к маме» -движения пальцами ног по коврику до мячика,
- «обнять» пальцами ног мячик

Комплекс № 5

Мы весёлые матрёшки

I ч. В кровати:

Проснись дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

И в матрёшек превратись. - затем налево

В группе:

Мы весёлые матрёшки, - наклоны впр-влево

Дружно хлопаем в ладошки. - в ладошки

Раз-два, раз-два, - наклоны впр-влево

Дружно хлопаем в ладошки. - в ладошки

Мы весёлые матрёшки, - наклоны впр-влево

Вам покажем наши ножки. - ногу на пятку

Раз-два, раз-два, - наклоны впр-влево

Всем покажем наши ножки. - ногу на пятку

Мы весёлые матрёшки, - наклоны впр-влево

Приседаем, словно крошки. - приседания

Раз-два, раз-два, - наклоны впр-влево

Славно приседаем, крошки. - приседания

Мы весёлые матрёшки, - наклоны впр-влево

Мы попрыгаем немножко - прыжки на месте

Раз-два, раз-два, - прыжки на месте

Мы попрыгаем немножко - прыжки на месте

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Надуем шарик» (5р)

И. П. стоя, руки на животе В: вдох глубокий через нос, выдох: «ш-ш-ш»

- «Вкусный пирог» (5-6 р.)

И. П. стоя, руки согнуты в локтях, ладони у рта В: глубокий вдох через нос, выдох: «А-а-ах! »

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «играют с мячиком» -прямые движение стопами по мячику

- «катают по полу» -круговые движения стопами по мячику

- «поймали мяч» -«обнять» мячик пальцами ног

Комплекс № 6

Мы лётчики

I ч. На кроватях:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

В лётчиков ты превратись. - затем налево

В группе:

Вот мотор включился, - движение руками,

Пропеллер закружился: согнутыми перед грудью

«Р-р-р-р-р! »

К облакам поднялись, - руки вверх, поочерёдное

И шасси убрались. поднимание колен

Вот лес, мы- тут, - руки вверх, покачивая корпус

Приготовим парашют. -руки через стороны вниз

Толчок, прыжок, - прыжки с поворотом

Летим, дружок. вправо-влево

Парашюты все раскрылись, - руки соединить сверху

Дети мягко приземлились. - присесть

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Накачаем шины» (5р.) -глубокий вдох, наклон вниз- выдох

- «Самолёт летит» (5р.) -глубокий вдох, на выдохе: «у-у-у-у!» »

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «проверяем шасси (колёса) » -прямые движение стопами по мячику

- «крутим штурвал (руль) » -круговые движения стопами по мячику

- «готовимся к полёту: 1, 2, 3, 4, 5» -«обнять» мячик пальцами стоп

Комплекс № 7

Мышь-зарядка

I ч. На кроватях:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

И в мышат ты превратись. - затем налево

В группе:

Вышли мыши как-то раз, -ходьба на месте

Посмотреть который час. -смотрят в «бинокль»

Раз, два, три, четыре - -поочерёдное поднимание

Мыши дёрнули за гири. рук, сжатых в кулак

Вдруг раздался страшный звон, - хлопок в ладоши

Разбежались мыши вон. - бег или прыжки на месте

(повторить 2 раза)

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

Сел мышонок, потрогал животик - сидя на стуле, ладонь на животе

То животик поднимается, - вдох

То животик опускается. - выдох

Мышонок по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом. - глубокий вдох, на выдох:

«М-М-М» (похлопывая по ноздрям) – Зр

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «мышонок делает себе друга-снеговика» -прямые движение стопами по мячику
- «собрал снег вокруг берёзки, ёлочки» -круговые движения стопами по мячику
- «набирает снег для головы, рук» - движения пальцами ног по коврику до мячика, «обнять» мячик пальцами ног

Комплекс № 8

Кисонька-мурысонька

I ч. На кроватях:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

В кошечку ты превратись. - затем налево

В группе:

На скамейке у окошка -сидя на корточках,

Улеглась и дремлет кошка. руки под щекой

Киска, глазки открывай - встать, руки вверх,

И зарядку начинай! руки вверх-вниз к плечам

Захотела наша кошка - наклоны вправо-влево

Когти поточить немножко. руки движ. вниз-верх по ноге

Кошка хвостиком махнёт, - «пружинка»

Спинку плавно разогнёт. - наклоны вперёд-назад

Мы весёленькие кошки, - наклоны впр-влево

Мы попрыгаем немножко - прыжки на месте

Раз-два, раз-два, - прыжки на месте

Мы попрыгаем немножко. - прыжки на месте

II ч. Дыхательная гимнастика:

- «Кошка умывается, лапкой утирается» (водичка -5р.) -глубокий вдох, выдох - «с-с-с-с-с», «умыть» лицо

- «Кошка сердится» (5р) -глубокий вдох, выдох - «фыр-фыр-фыр», разжимая и сжимая кулочки

III ч. Дорожка здоровья.

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «кошка играет клубком» - прямые движение стопами по мячику
- «катает клубок в корзинке» - круговые движения стопой по мячику
- «догоняет клубок» - движения пальцами ног по коврику до мячика, «обнять» мячик пальцами ног

Комплекс № 9

Зайчата

I ч. На кроватях:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

И в зайчишку превратись. - затем налево

В группе:

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх. - поднять руки вверх

Потянулся и прыжок опускают руки вниз

На траве стоят зайчишки, - руки на поясе, повороты

Все зайчишки шалунишки: впр-влево с отведением рук

Ножки дружно все сгибают, - поочерёдное сгибание ног

По коленкам ударяют. с хлопком по коленам

Вот увидел он лисичку, -руки на поясе, «пружинка»

Испугался и затих. - присесть

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим. - бег или прыжки на месте

II ч. Дорожка здоровья.

III ч. Дыхательная гимнастика:

«Говорилка»

Восп: «Как разговаривает паровозик? »

Дети (вдох) : «Ту - ту - ту - ту» (на выдохе)

Восп: «Как машинка гудит? »

Дети (вдох) : «Би – би. Би – би» (на выдохе)

Восп: «Как пыхтит ёжик? »

Дети (вдох) : «Пыф – пыф – пыф» (на выдохе)

Восп: «Как жужжит пчела? »

Дети (вдох) : «З-з-з-з-з» (на выдохе)

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «зайчата играют в догонялки» -прямые движение стопами по мячику

- «побежали вокруг рябины, ёлочки, берёзки» - круговые движения стопой по мячику

- «догнали друг друга» -«обнять» мячик пальцами ног