

Гимнастика после сна в детском саду. (Консультация для педагогов)

Основная задача родителей и дошкольных общеобразовательных учреждений (ДОУ) — вырастить здорового ребенка, подготовить его к школе. Если малыш мало двигается, редко бывает на свежем воздухе, подолгу сидит за телевизором и компьютером, то рано или поздно у него могут начаться проблемы со здоровьем. Если родители и воспитатели не занимаются физическим развитием малыша и его **закаливанием**, то школьные нагрузки могут оказаться ему не по силам. Он будет быстро уставать, часто простужаться, а занятия физкультурой станут пыткой.

Здоровый ребенок быстрее осваивает новые навыки, умеет концентрироваться на задании, легко **адаптируется в новом коллективе**. Таких детей легче воспитывать и учить.

Гимнастика для детей

Гимнастика и физические упражнения очень важны для ребенка с самого раннего возраста. Маленькие дети быстро растут, за короткое время они должны усвоить очень многое, а для этого нужны силы и здоровье. Физически крепкий малыш редко болеет, он активен и любознателен, охотно идет на контакт.

Различные виды гимнастики развивают память, внимание, речь, воображение, глазомер, пополняют словарный запас, формируют правильную осанку, предохраняют от плоскостопия, могут улучшить зрение, сделать ребенка выносливее, усилить иммунитет.

Корректирующей (тонизирующей) и оздоровительной гимнастикой можно заниматься и дома. Для этого от мамы или папы не потребуются никаких особенных умений. Запишите подборку детской музыки на плеер или компьютер минут на 15–30, подготовьте коврик для занятий, выучите несколько упражнений и стишков к ним. Можно обзавестись массажным ковриком, обручем, палкой, скакалкой, мячиком, роликовым массажером. Этот набор снарядов достаточен для большинства занятий по физкультуре и гимнастике после сна даже в ДОУ. А если у вас есть детский спортивный уголок, то вообще, замечательно.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы малыш проснулся в хорошем настроении.

Несколько упражнений с 2–6 подходами (в зависимости от возраста ребенка), чередование нагрузки и отдыха, умывание после — это основа. Постепенно вы подберете то, что вашему малышу больше по вкусу. Или то, что вам порекомендует врач — например, для исправления осанки или развития легких. »

Виды гимнастики для дошкольников

Пальчиковая. Цент

р мелкой моторики рук
в мозгу расположен
рядом с речевым
центром, поэтому
развивая моторику рук,
вы параллельно
развиваете речь;

- **Утренняя.** По

могает быстрее
проснуться
и восстановить все
функции организма
после длительного ночного сна. Воспитывает дисциплинированность, волю,
приучает к полезной привычке делать по утрам гимнастику;

- **После дневного сна.** Восстанавливает работоспособность после
отдыха, тонизирует организм. В тоже время носит оздоровительный
характер;

- **Дыхательная.** Развивает легкие, участвует в профилактике против
простудных заболеваний;

- **Лечебная.** Общеоздоровительная гимнастика, направленная
на исправление осанки или плоскостопия. Для коррекции врожденных
заболеваний. Для быстрой реабилитации после перенесенных
заболеваний;

- **Физкультминутки.** Короткие паузы между занятиями, которые
позволяют ребенку отвлечься, встряхнуться, размять мышцы.
Физкультминутки не дают детям устать от однообразных занятий,
поддерживают их интерес и работоспособность;

- **Артикуляционная.** Разрабатывает органы речи;

- **Зрительная.** Полезна всем современным детям, т. к. они слишком
много времени проводят за телевизором, а некоторые, уже
и за компьютером. Гимнастика приучает регулярно выполнять упражнения
для глаз, что очень пригодится в школе;

- **Спортивная.** Проводится в специализированных спортивных
учреждениях под руководством тренера.

Картотека гимнастик

Очень важно проводить гимнастику с ребенком в игровой форме. Сюжеты должны быть ребенку знакомы и интересны, а движения — выполнимы и понятны. Комплекс упражнений нужно периодически менять, чтобы малышу не стало скучно.

В помощь воспитателям и родителям в Интернете размещаются картотеки упражнений, например, [«Картотека гимнастики после сна»](#), [«Картотека дыхательной гимнастики»](#) и т. д. В таких подборках приводится много комплексов простых упражнений с забавным сюжетом, часто в стихах. Задания сопровождаются методикой выполнения, указан возраст, для которого комплекс разработан. Все упражнения подобраны так, что подойдут любому более-менее здоровому ребенку соответствующего возраста.

Также родителям будет очень полезно ознакомиться с книгой «Утренняя гимнастика в детском саду» (автор Харченко Т.Е), где описано много развивающих комплексов для детей двух-трех лет. Там же есть разработки для гимнастики после сна, дыхательной и пальчиковой гимнастики, упражнения для развития мелкой моторики рук. Все занятия снабжены интересным сюжетом, рекомендациями к выполнению. Найти книгу в Интернете не составляет труда.

Методика проведения гимнастики после сна

Гимнастика после дневного сна должна помочь ребенку проснуться и вернуться в рабочий ритм дня.

Чтобы пробуждение было быстрым, но не резким, используйте некоторые простые принципы:

- Не нужно будить ребенка специально. Он должен просыпаться сам, под спокойную музыку и тихий голос воспитателя;
- Начинать лучше с пальчиковой гимнастики, самомассажа, простых упражнений в кроватях;
- Перед занятиями хорошо проветрите комнату;
- Гимнастика не должна быть утомительной, дети должны заканчивать ее в хорошем настроении. Но и толку от занятий, которые длятся менее 15-ти минут, не будет;
- Заканчивать упражнения лучше всего закаливающими процедурами. Здоровые дети могут обтереться прохладной водой, дети после болезни — просто умыться;
- Гимнастику следует проводить в игровой форме, а упражнения подбирать так, чтобы ребенок мог с ними справиться. Если малышу трудно

выполнять те или иные упражнения, помогите ему, и уж, конечно, ни в коем случае не ругайте.

Гимнастика после сна для младшей группы

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате. В кровати можно выполнить несколько несложных упражнений.

Например, такие:

- **«Колобок»**. Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;

- **«Велосипед»**. Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;

- **«Кошечка»**. Попросите малыша встать на четвереньки.

Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз).

Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх). В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку.

- **«Журавль»**. Встать, руки за голову, ноги вместе.

Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение.

Упражнение повторяется для левой ноги;

- **«Солнышко»**. Встать прямо, руки вниз.

Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться.

Вернуться в исходное положение.

Найти другие упражнения для младшей группы можно в книге «Утренняя гимнастика в детском саду» (Т.Е.Харченко).

Гимнастика после сна для средней группы

Дети средней группы

способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется — ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать

пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

- **«Рак».** Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;
- **«Мостик».** Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть;
- **«Я — машина».** Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;
- **«Я — самолет».** Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;
- **«Я — паровоз».** Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

Гимнастика после сна для старшей группы

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Для того чтобы разнообразить занятия, рекомендуется предлагать им тренажеры и спортивные снаряды — канат, шведская стенка, обруч, мяч, гантели. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

- **Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия.** Время: 2–3 минуты.
Ходьба на носочках (как лисички).
Ходьба на пяточках.
На внешней стороне стопы (как медведь).
Высоко поднимая колени (как лось).
Полуприседавая (как ёжики).

- **Упражнения на формирование правильной осанки.** Спина должна быть прямой во всех упражнениях.

Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе.

Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.

- **Упражнения на тренажерах:** можно висеть и подтягиваться на шведской стенке, лазить по канату, заниматься с обручем, мячом и т. д.

Резюме

Основная задача гимнастики после сна - помочь внутренним органам малыша войти в рабочий режим, активизировать его нервную систему. Ребенок должен проснуться бодрым и в хорошем настроении. А поэтому первое, что он должен увидеть после сна – улыбку взрослого!