

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.



Воспитатель МБДОУ ДС КВ № 24
Петрий Людмила Сергеевна

ЦЕЛЬ

- ▶ Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.



ЗАДАЧИ



Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни

- ▶ Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляют на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур



Виды гимнастик после дневного сна.

- ▶ Разминка в постели и самомассаж;
- ▶ Гимнастика игрового характера;
- ▶ Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- ▶ Пробежки по массажным дорожкам.

Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

- ▶ 1. Гимнастика в постели.
- ▶ 2. Ходьба по тропе здоровья.
- ▶ 3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
- ▶ 4. Дыхательная гимнастика.
- ▶ 5. Упражнение для глаз.
- ▶ 6. Водные процедуры.



Гимнастика на основе ХАТХА-ЙОГИ.

- ▶ Доцент Кафедры лечебной физкультуры, физиотерапии и курортологии Новокузнецкого ГИДУВа. Н. Г. Коновалова в своих рекомендациях для воспитателей ДОУ предлагает комплексы и методику проведения гимнастики для детей дошкольного возраста на базе ХАТХА-ЙОГИ. Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Они способствуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Гимнастика с элементами хатха-йоги вполне доступна. В ней основное внимание уделяется статическому поддержанию позы. Выполнение упражнений сочетается со спокойным дыханием и расслаблением. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 мин.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА.

Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;

- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.