

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №107» комбинированного вида  
(«МБДОУ «Детский сад №107»)

Методические рекомендации для воспитателей  
детского сада

# "Методика организации и проведения гимнастики после сна"

Материал подготовила  
инструктор по физкультуре  
Н.В.Войцеховская



Здоровье - это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции.

Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

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

#### **Общие задачи гимнастики:**

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.
- Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

#### **Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:**

- 1 Гимнастика в постели
- 2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
- 3 Дыхательная гимнастика
- 4 Индивидуальные задания
- 5 Водные процедуры

Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую, где температура с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов, по сравнению с «тёплой» комнатой. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. 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.

В «холодной» комнате дети выполняют корректирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корректирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Затем дети выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, гимнастические палки, мячи, погремушки и т. д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

Затем выполняется дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ... Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 2-3 мин.

Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т. п. поочерёдно правой и левой ногой.

Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

**В ходе гимнастики после дневного сна одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения.**