

## Методика проведения гимнастики после дневного сна

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

**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

**Гимнастика в постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель 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 выполняют **корректирующую гимнастику**: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе 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. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, 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 1

чух -чух... увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек. 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. 2-3 мин. 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.

### 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.

«**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 2

до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги 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 коврик. 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. 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).  
Полу приседая (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.

**«Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной.  
Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении»**

