

Гимнастика пробуждения – что это такое?

Тихий час- это неотъемлемая часть режима дня детей дошкольного возраста. После него, дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любого возраста смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности.

Зачем детям нужна гимнастика после сна.

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время. Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть корректирующей.

Как и все программные элементы работы с детьми в детском саду, основная задача проведения занятий — сохранение и укрепление здоровья. Важно учесть, что в упражнениях после сна не должно быть резких телодвижений, иначе растяжения мышц, повышенной возбудимости и головокружения не избежать.

Корректирующая гимнастика после сна помогает:

- приводит мышцы в тонус;
- улучшает настроение и самочувствие;
- предотвращает искривление позвоночника, развитие плоскостопия;
- прививает малышам привычку разминаться после сна.
- устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- оздоравливает весь организм.

Можно выделить три основных этапа гимнастики после сна:

- постепенное пробуждение;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.

Постепенное пробуждение.

Лучше всего, если ребенок будет просыпаться под тихую, плавную музыку — её громкость нужно будет увеличивать постепенно. Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! Затем переходите к простым упражнениям, которые можно сделать, не вставая с кровати.

Музыка для бодрящей гимнастики

- 1 часть - тихая, неторопливая, плавная (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;
- 2 часть - более динамичная, ритмичная (Ф. Шуберт «Серенада» И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;
- 3 часть заключительная – энергичная, бодрая, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза») - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.



Гимнастика пробуждения после дневного сна
ФЕВРАЛЬ

«ПУТЕШЕСТВИЕ СНЕЖИНКИ»

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Глубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
5. «Метель замечает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз. Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.



Общее время выполнения упражнений — 5–7 минут.

От того, как малыш проснётся, зависит его настроение и физическое состояние в остаток дня.



Упражнения в кровати и музыкально-ритмический блок.

Самый распространённый вид сочетаний: гимнастика, стихи и музыка. Приведём пример нескольких комплексов такой гимнастики.

1. Упражнение «Потягушки».

1. Лёжа на спине, вытягиваем руки вдоль тела.
2. Вдыхаем и одновременно тянемся ручками вверх, а пятками вперёд.
3. Возвращаемся в начальную позу и выдыхаем.

2. Упражнение «Лови комара»

1. Лёжа на спине, раскидываем руки в стороны.
2. Делаем хлопок перед грудной клеткой.
3. Возвращаемся в исходную позу.

3. Упражнение «Велосипед».

1. Лёжа на спине, сгибаем ножки в коленях.
2. Имитируем езду на велосипеде.
3. Выполняем 10–12 секунд.

4. Упражнение «Музыканты».

1. Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
(Дети хлопают).
2. Наши ножки: топ, топ.
(Малыши топают).
3. Наши ручки: хлоп, хлоп!
(Снова хлопают).
4. Вниз ладошки опускаем,
(Руки расслабляем и опускаем вдоль туловища).
5. Отдыхаем, отдыхаем.

5. Упражнение «Весёлые ножки».

1. Выше ножки! Топ, топ!
(Дети топают).
2. Веселее! Гоп, гоп!
(Подпрыгивают).
3. Колокольчик, дон, дон!
(Делают движение рукой, как будто в ней колокольчик).
4. Громче, громче, звон, звон!
5. Гоп, лошадка, гоп, гоп!
(Подпрыгивают).
6. Тпру, лошадка:
Стоп, стоп!
(Останавливаются и опускают руки вдоль туловища).