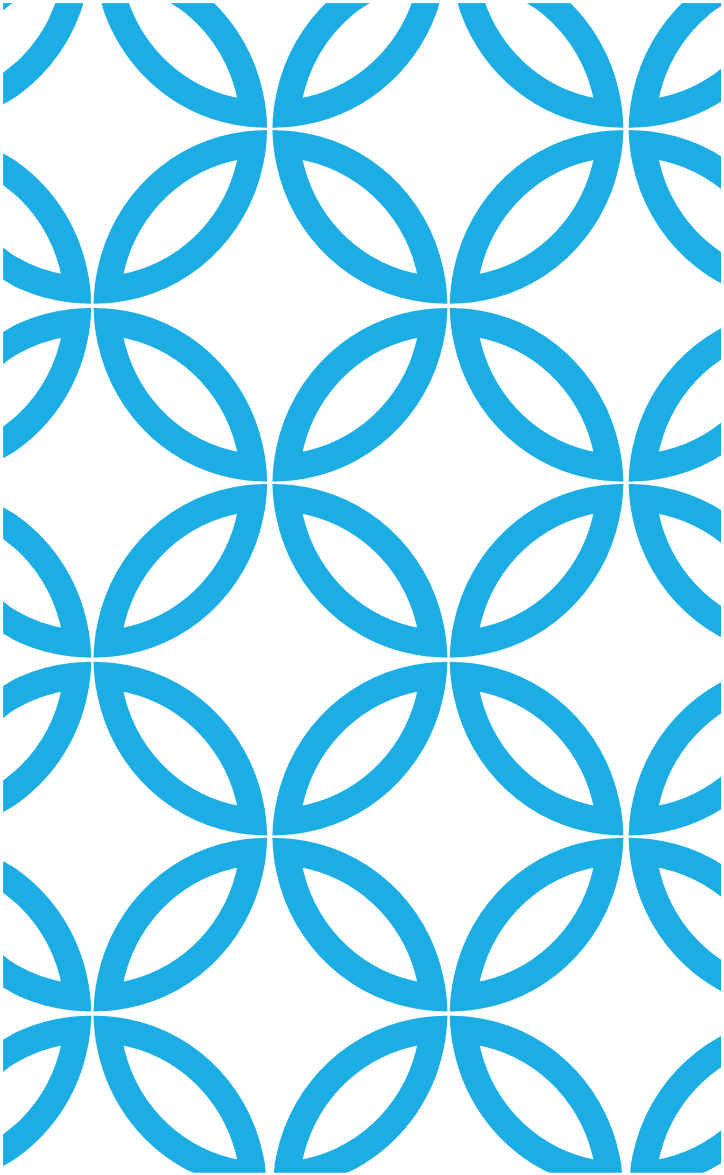




ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ. ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.

Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!

Выполнила: Петросян Н.Э.

ЦЕЛЬ:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.
2. Профилактика плоскостопии, нарушения осанки и ОРВИ.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Устранить некоторые
последствия сна
(вялость, сонливость и
др)

Увеличить тонус нервной
системы

Усилить работу основных
систем организма
(сердечно-сосудистой,
дыхательной, системы
желез внутренней
секреции и др)

Поднять настроение

Формировать знания о
здоровом образе жизни и
укреплении здоровья
через занятия
физическими
упражнениями.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия, нарушения осанки, ОРВИ; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.





ИМПРОВИЗАЦИЯ

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.



ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ

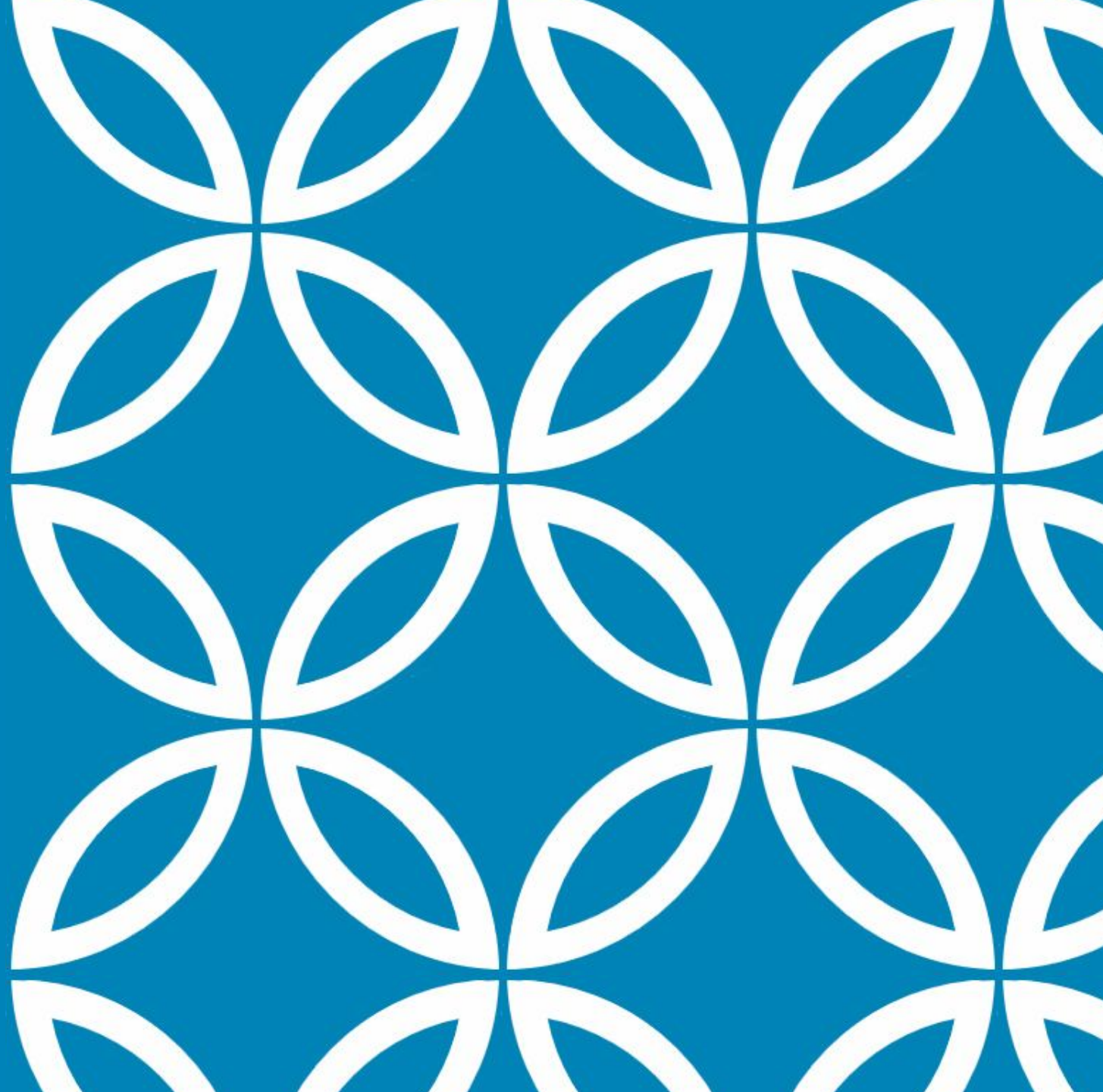
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИ Я

1. Пока дети спят, создаются условия для контрастного закаливания детей: холодная комната (температура на 3-5 градусов ниже теплой комнаты). Пробуждение под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.
2. Гимнастика в постели, направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию, начинают проводить с проснувшимися детьми, а остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика включает в себя такие элементы как подтягивание, поднятие и опускание ног и рук, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило все проходит медленно без резких движений. Длительность 2-3 минуты.
3. Дети переходят в холодную комнату и выполняют корректирующую ходьбу (на носках, пятках, полуприседе, по корректирующим дорожкам) и комплекс, направленный на профилактику плоскостопия. Длительность 2-3 минуты
4. Комплекс на профилактику нарушений осанки (можно использовать инвентарь: мячи гимнастические палки и т.д.). Длительность 2-3 минуты.
5. Комплекс дыхательной гимнастики. Увеличивать дозировку дыхательных упражнений нужно постепенно от 0.5-1 мин до 5-7 минут.
6. Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с часто болеющими детьми (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопные стопы» собрать мелкие предметы правой или левой ногой). Остальные дети под руководством воспитателя выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИКИ

Комплекс гимнастики после сна имеет вариативный характер, в связи с этим продолжительность ее будет меняться от 7-15 минут.

Важно отметить что оздоровительные мероприятия нужно проводить в игровой форме, это не только помогает в оздоровлении, но и развивает двигательное воображение, формирует осмысленную моторику, а главное – доставляет удовольствие.



МАССАЖНЫЙ КОВРИК ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ



