

Газета «Будь здоров!»

№ 4

Гимнастика после сна

Подготовила воспитатель
по физическому
воспитанию Воронкова О.

В.

ГБОУ СОШ № 667 Д/О №

5



Как закалялась сталь:

"Укрепляем здоровье детей"

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и крепкими.

Начинать «работать» в этом направлении следует уже с первых дней жизни малыша.

Очень важно правильно подобрать нагрузки на маленький организм и грамотно их дозировать, придерживаясь принципа «золотой середины», – в этом случае вы будете избавлены впоследствии от множества «сюрпризов» в виде бесконечных детских болячек.

Мы остановимся на гимнастике после сна

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Комплекс состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика),
 - выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика),
 - ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам),
 - игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.
- Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). **В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс**



«Ленивая» гимнастика в кроватках

Спит морское царство

Осьминожка тянет ножки,
Осьминожка поджала
ножки

полное расслабление
Небольшое напряжение

Раскрылась осьминожка
А теперь мы – рыбки.
Поиграем плавничками,

полное расслабление
руки на плечах, медленные
круговые движения плечами

Проверим чешуйки,

круговые движения плечами

Расправим плавнички

провести руками вдоль тела

У рыбки хвостик играет.

медленные движения пальцами
ног или поочередное поднимание

Расправим верхний
плавничок,
Поиграем плавничком.

перевернуться на живот,
«потряхивание» спинкой

А теперь мы – звездочки,
Раскрылись звездочки.

лежа на спине,
полное расслабление, руки
раскинуты

Поплаваем, как жучки-
водомеры.

поелозить по кровати на животе
вперед и назад

Потянулись,
встряхнулись,
Вот и проснулось морское
царство.



Объявляется подъем!

Объявляется подъем!
Сон закончился –
 встаем!
Но не сразу.
Сначала руки
Проснулись, потянулись.

Дети лежат в кроватях на спине,
движения прямыми руками
вперед-вверх, согнутыми руками
в стороны.

Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.

Движения стопами вправо-
влево, вперед-назад,
переступание согнутыми
ногами по кровати.

На живот перевернемся,
Прогнемся.

Упражнение «Колечко»

А потом на спину снова, вот
уж мостики готовы.

Упражнение «Мостик»

Немножко поедем
На велосипеде.

Имитация движений
велосипедиста

Голову приподнимаем,
Лежать больные не желаем.

Приподнимают голову
Встают



Общеразвивающие упражнения у кроваток

1. «Темнота! Ничего не видно!
Где же луна? Вот она!
2. Соберу - ка лунный свет,
Он в колдовстве очень нужен.
3. А теперь для зелья мне нужны травы
Эта травка для невидимости,
Эта для превращения
Эта травка для того, чтобы летать
Без чего еще не сварить колдовской
отвар?

Повороты головой вправо-
влево, вверх-вниз
Тянемся вверх, встаем на
носки
Наклоны вперед,
берем травки, выпрямляемся,
«кладем в карман»

Без лягушек! На болота надо идти

1. Что за чудная зарядка
Как она нам помогает
Настроенье улучшает
И здоровье укрепляет.
2. Крепко кулачки сжимаем
Руки выше поднимаем!
3. Сильно – сильно наклонись
Солнцу шире улыбнись!

Растираю ладонями грудную
клетку и предплечья
Медленно поднимаем руки вверх,
сжимая и разжимая кулачки
Наклон вперед, руки на пояс

Сели! Посидели!
Головой повертели
Вправо, влево, вбок, вперед,
А потом наоборот.
Руки вверх подняли
Ими помахали

Приседание
Махи руками

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

Первый комплекс

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
 - Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
 - Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом левая закрыта).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Второй комплекс

Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперёк. (Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы).

- Слегка подёргать кончик носа.
- Указательными пальцами массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

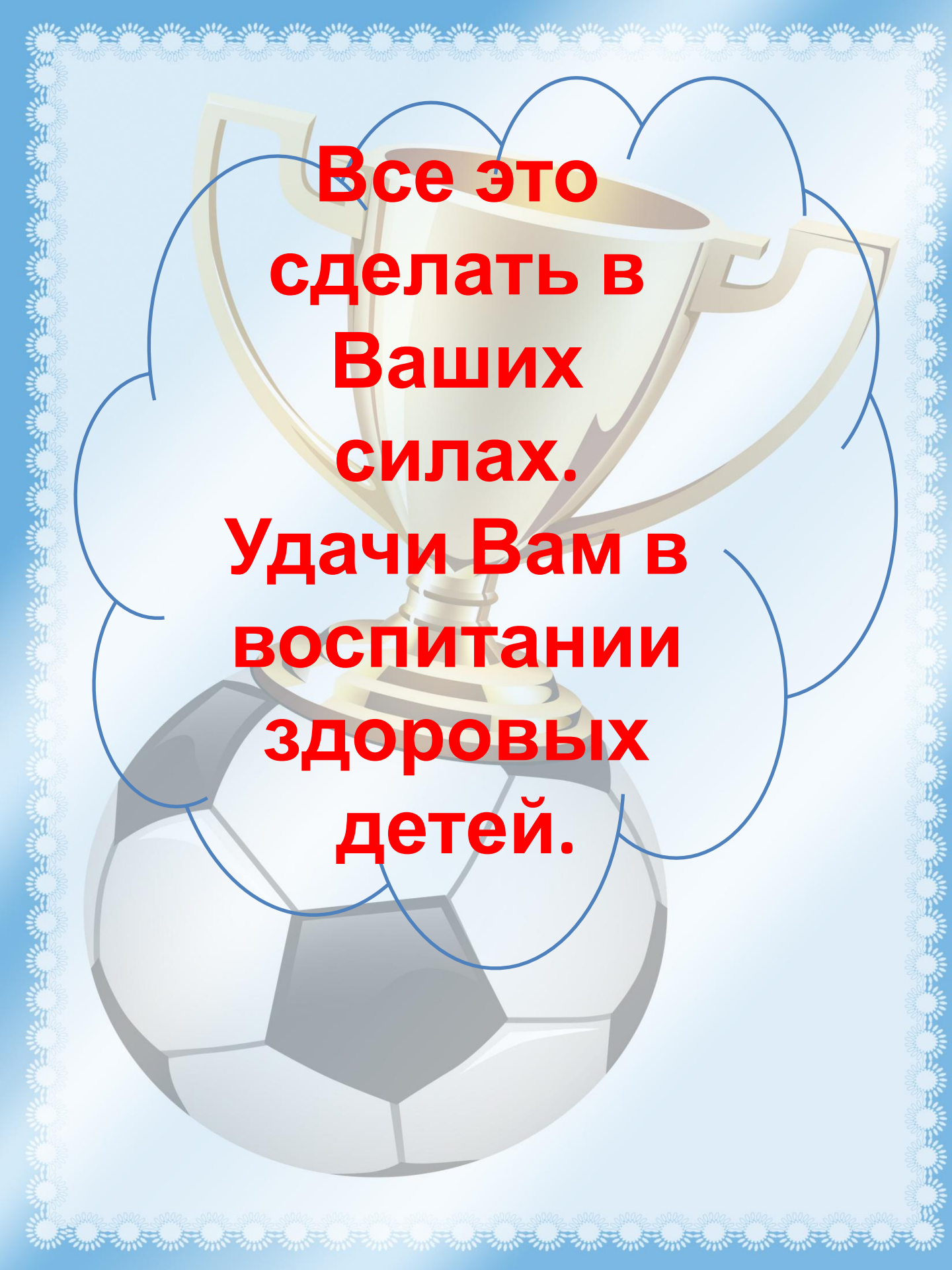
**Общеразвивающие
упражнения
возле кроваток**

**«Ленивая»
гимнастика
после сна**

**дыхательная
гимнастика и
точечный
массаж**

**ВСЕ ЭТО ЗАКАЛЯЕТ
ОРГАНИЗМ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ
И ПОЗВОЛЯЕТ РАСТИ ЕМУ
ЗДОРОВЫМ**





**Все это
сделать в
Ваших
силах.
Удачи Вам в
воспитании
здоровых
детей.**