«Бодрящая гимнастика в детском саду»

(гимнастика игрового характера)

«Лесные приключения»

(гимнастика пробуждения после сна

во второй младшей группе)

 Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Но мне хотелось бы выделить гимнастику после сна и объяснить ее важность в оздоровительном и образовательном процессе. **Гимнастика после сна** по праву считается одним из самых важных **режимных моментов в ДОУ.**Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.  
Гимнастика после сна - это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. После дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечнососудистая, дыхательная, нервная и т.д.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Но как помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Дети второй младшей группы в силу возрастных особенностей довольно непросто переходят от состояния покоя к двигательной активности. Перед воспитателем стоит непростая задача подобрать подходящий набор упражнений, скомбинировать физические нагрузки.

Гимнастика после дневного сна — это набор упражнений, организующий неспешный переход от спокойствия сна к продолжению активности, который проводится под рифмовки и медленную негромкую музыку. Для детей второй младшей группы, то есть 3–4 лет, комплекс должен носить характер игры с сюжетом, где действует знакомый персонаж, являющийся образцом для повторения за ним всех действий. Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики. Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка»,»цветок» и т. д.)

Виды гимнастики после дневного сна.

• Разминка в постели и самомассаж;

• Гимнастика игрового характера;

• Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;

• Пробежки по массажным дорожкам.

Самый распространённый вид сочетаний: гимнастика, стихи и музыка. Я хочу показать **гимнастику ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА**

Состоит она из нескольких имитационных упражнений. Дети подражают движениям животных, создают различные образы.

Воспитатель: «Дети, за вами было интересно наблюдать, пока вы спали. Кто-то сопел, как маленький котёнок, кто-то во сне потягивался, как лисёнок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных».

1. Упражнение в кроватках

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в медвежонка превратись.

*(поворачиваются направо, налево)*

Мишка, Мишка лежебока!

Спал он долго и глубоко -*потягивание*

Мишка очень крепко спал,

Но зарядку не проспал- *сесть на кроватке*

Мишка ушки разминает, -*потереть ушки ладонями*

И ладошки растирает, -*растирать ладони друг о друга.*

Гладит мишка свой живот. –*круговые поглаживания живота*

Мишка наш гулять идет…- *спуститься с кроватки.*

2. Упражнение возле кроватки

Мишка шлепает по лужам,

Потому что неуклюжий , -*имитация походки медведя, на внешней стороне стопы.*

Не умеет Мишка лужи

Аккуратно обходить – *топают ногой, как по луже (левой и правой попеременно)*

Ой, ой, ой! Дождь полил, медвежонка намочил- *поглаживание рук, тела…*

Мишка топает домой весь до ниточки сырой – *шагаем на месте.*

3. Дыхательная гимнастика

«Рычание медвежат».

Сделать вдох носом. На выдохе тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

4. Ходьба по дорожкам здоровья.

По кочкам пройди - ног не замочи!

Заканчивается **гимнастика четверостишием**:

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

*«Здравствуй, день, веселый день!»*

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастик, разработанных с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики плоскостопия, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребѐнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребѐнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма. Выстроенная таким образом система проведения бодрящей гимнастики, помогает детскому организму постепенно и мягко перейти от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.