

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение Центра развития
ребёнка – детский сад «Солнышко»
города Котовска
Тамбовской области

Картотека комплексов гимнастики пробуждения для детей старшей группы детского сада. (Методическая разработка)



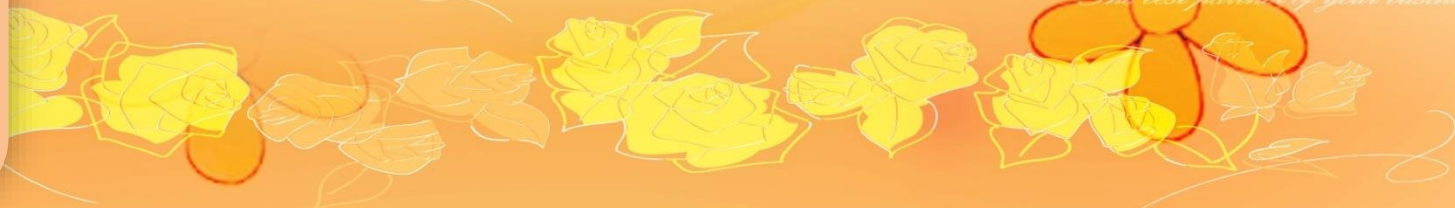
Разработала : Чичканова А.В

Актуальность

- Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.
- Правильное постепенное пробуждения ото сна важный элемент сохранения и укрепления здоровья.
- Гимнастика после сна - одна из форм правильного пробуждения
- Гимнастика пробуждения - эффективная закаливающая процедура
- Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус
- Гимнастика после сна обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия.
- Способность формировать привычки к здоровому образу жизни

Одна из форм оздоровительной работы- гимнастика после дневного сна.

- ❖ Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день?
- ❖ Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. 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.



Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений сохранить и укрепить здоровье детей.



Гимнастики пробуждения для детей дошкольного возраста

Гимнастика после сна состоит из несколько частей:

- 1) Комплекс упражнений для разминки в постели(гимнастика пробуждения)
- 2) Дыхательная гимнастика
- 3) Ходьба по массажным дорожкам, самомассаж.



Комплексы гимнастики после сна основан на уже имеющие навыки, двигательном опыте ребенка. Длительность проведения составлять 7-15 минут.



Цель данных упражнений – активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата.

Регулярность выполнения оздоровительных упражнений – залог здоровья наших детей.



Гимнастика пробуждения происходит под звуки плавной музыки. Музыка вызывающие приятные положительные эмоции(пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей). Или под словесное сопровождение.



Дыхательная гимнастика



Дерево в ветреный день

Садимся на колени или на пятки (как малышу удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка наклоняя туловище, совсем как ствол дерева, ветки которого качаются на ветру.



Пословицы и поговорки

Пословицы

- Чистота – залог здоровья.
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто аккуратен, тот людям приятен.
- Чистота – лучшая красота.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ



Болезнь с грязью в дружбе.
Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Пешком ходить – долго
жить.

Курить – здоровью вредить.
Здоровье не купишь.
Выспишься – помолодеешь.

Чисто жить – здоровым быть.
Чистота и здоровье – родные сёстры.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
Люди с самого рожденья
Жить не могут без движенья.

