



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

## Консультация для воспитателей:

«Гимнастика пробуждения в ДОУ, как один из компонентов оздоровительной работы»

Воспитатель: Чекашкина Н.В.

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

Оздоровительная работа с дошкольниками приобретает особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России. Причин тому много: социальные, экономические, политические факторы. Все дети болеют, к сожалению этого не избежать. Только все болеют по - разному. Одни легко переносят любой недуг и быстро поправляются, другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую. Причем, даже легкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения. Врачи объясняют эту тенденцию ослабленным иммунитетом.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму:

- проснуться,
- улучшает настроение,
- повышает мышечный тонус.

Гимнастика состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа;
- выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика);
- ходьба по массажным коврикам;
- Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или обливанием (рук или ног).

Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи:

I часть – гимнастика в кроватках - гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Лучше проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры –направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнения детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков.

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе гимнастики игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.). Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально – ритмических упражнений. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы, улучшают дыхание.

Можно использовать также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Проведение гимнастики после дневного сна в игровой форме позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут, что определяется возрастом детей, состоянием их здоровья.

Задачи гимнастики пробуждения:

- плавно перейти от сна к бодрствованию;
- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- способствовать развитию физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь,

приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

### **Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна.**

#### **«Мы проснулись»**

1. «Веселые ручки» - И.п.: лежа на спине. Поднимать руки вверх и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - И.п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - И.п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - И.п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза).

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

#### **«Бабочка»**

Спал цветок

(И.п.: сидя на коленях, руки вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена)

И вдруг проснулся

(И.п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать)

Больше спать не захотел

(И.п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать «не захотел»)

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и полетел.

(Дети выполняют движения по тексту 2-3 раза)

#### **«Пробуждение солнышка»**

• «Солнышко просыпается» - И.п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы налево - направо. (4 раза)

• «Солнышко купается» - И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

• «Солнечная зарядка» - И.п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

• «Солнышко поднимается» - И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. 4-5 раз)

• «Солнышко высоко» - И.п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

• «Я - большое солнышко» - И.п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

#### **«Зайка - зайчишка»**

• «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» - И.п.: стоя около кровати, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

• «Зайка, повернись, серенький, повернись» - И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

- «Заинька, попляши, серенький, попляши» - И.п.: то же. Мягкая пружинка.
  - «Заинька, поклонись, серенький, поклонись» - И.п.: то же. Наклоны туловища вперед.
  - «Заинька, походи, серенький, походи» - И.п.: то же. Ходьба на месте.
  - «Пошел зайка по мосточку» - Ходьба по ребристой доске.
- «Да по кочкам, да по кочкам» - Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

#### «Как котята»

1. А у нас котята спят? Просыпаться не хотят?

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Расшались все они

(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами).

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят (поднимают вверх руки и ноги, дрыгают ими).

2. Профилактика плоскостопия.

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка.

Дети идут на цыпочках до корригирующих дорожек, затем переходят на обычную ходьбу.

Идут по массажным коврикам, по солевой дорожке, по ребристой доске, становятся в рассыпную.

3. Профилактика нарушений осанки.

«Ну-ка, кошечка, выгляни в окошечко». И.п.: о.с., руки на поясе.

Выполнять: повороты туловища и головы то вправо, то влево, при этом руку подносят ко лбу, как бы смотрят в даль). Повторить по 4 раза в каждую сторону.

«Котята, покажите свои лапки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнять: Поднимать прямые руки в стороны – вверх - опустить.

Повторить 5-6 раз.

«Повилиаем хвостиком». И.п.: стоя на коленях, руки ладонками вниз, перед собой в упоре на пол.

Выполнять: Повороты таза вправо и влево.

Повторить 5-6 раз.

«Котята прыгают». Выполнять: прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

4. Дыхательная гимнастика «Кошка - царапушка».

И.п.: основная стойка, руки вытянуты вперед, сделать вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; Сделать резкий выдох через рот произнося - ф- ф- ф-. при этом руки вытянуть вперед широко растопырив пальцы и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

5. Водные процедуры.

#### «Лесные приключения-1»

- «Медведь в берлоге» - И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Перекаты с боку на бок.

- «Зайчики - побегайчики» - И.п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

- «Зайчишки - трусишки» - И.п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками - «спрятались»; вернуться в и. п. , отвести руки назад - «показались».
  - «Любопытные вороны» - И.п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
  - «Белочки на веточках» - И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
  - «Благородные олени» - И.п.: то же. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, руки на поясе.
- «Лесные приключения-2»
- «Медведь в берлоге» - И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
  - «Зайчишки-трусишки» - И.п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками - «спрятались», вернуться в и. п. , отвести руки назад - «показались».
  - «Волчек серый бочок» - И.п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
  - «Лисички-сестрички» - И.п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
  - «Елочки большие и маленькие» - И.п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.
- Медленные приседания с опусканием рук вниз.