

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ИЛИ ГИМНАСТИКА – ПРОБУЖДЕНИЕ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Подготовил: Михайленко О.Н., инструктор по физической культуре

Всем хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо настроение и состояние, приятным которое не назовешь, да и к активной деятельности оно не располагает. Поэтому нужно постараться, чтобы малыши крепко поспали и проснулись в хорошем настроении, зарядились бодростью и энергией для насыщенной деятельности во второй половине дня. Именно с этой целью и проводится бодрящая гимнастика после дневного сна. Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи.

I часть – гимнастика в кроватках - призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма. Комплекс должен содержать упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины. А так же включать дыхательные упражнения. Ничто не доставляет большей радости ребенку, чем игра, поэтому все упражнения проводятся в игровой форме, и предполагают передачу в движении какого-либо образа.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия, упражнение детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате, что обеспечивает дополнительный закаливающий эффект.

Корригирующую дорожку, целесообразно расположить по кругу для многократного прохождения ее детьми. Она может включать в себя:

- разнофактурные поверхности: ребристые, шипованные, гладкие, жестко-ворсистые, наклонные и т.п.;
- пособия для выполнения основных движений: прыжков, подлезаний, перешагиваний, ходьбы змейкой и т.п.;
- пособия для закаливания: в младших группах – солевые дорожки, в средних, старших – контрастные ванночки для ног.

Воспитателям рекомендуется периодически менять последовательность и расположение оборудования, а так же дополнять новыми пособиями, таким образом, заставлять детей приспосабливаться к новым условиям, находить другие способы выполнения движений, а это в свою очередь повышает интерес к ходьбе по дорожке.

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 выполнения общеразвивающих упражнений с

гимнастическими пособиями (массажные мячи, резиновые кольца и т.п.) или на основе гимнастики игрового характера с использованием подвижных игр, игровых, имитационных упражнений. Длительность каждой части бодрящей гимнастики 4-5 минут.

Бодрящую гимнастику рекомендуют проводить под музыкальное сопровождение, которое меняется при переходе от одной части к другой. Для музыкальных «подъемов» подбираются преимущественно классические произведения и детские песни. Каждый такой «сборник» состоит из трех разнохарактерных мелодий в соответствии со структурой бодрящей гимнастики.

Таким образом, воспитателем должна быть выстроена система проведения бодрящей гимнастики, которая поможет решить задачи заключающиеся: в осуществление постепенного, мягкого перехода детского организма от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

Мы должны стараться сделать так, чтобы наши малыши вставали «с той ноги».

Использованная литература

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
2. Прокопенко В.И. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школах/ В.И. Прокопенко, Л.Н. Волошина, Ю.И. Громыко. – Из опыта работы: Учеб.- метод. пособие. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2002, 334 с.