

Сообщение из опыта работы на педагогическом
совете по теме

«Гимнастика после сна»

*Подготовила: Яблокова
Ирина Юрьевна,
воспитатель первой
квалификационной категории*

2015 год.

*Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы
В.А. Сухомлинский*

Приемы стимулирования процессов возбуждения

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
 - импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

Задачи гимнастики после сна

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Виды гимнастики после дневного сна

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

Методика проведения гимнастики после сна.

1 часть. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию (2-3 минуты)

2 часть. Комплекс упражнений (5-6) общеразвивающего игрового характера, имитационные упражнения, направленных на профилактику нарушений осанки, плоскостопия (2-3 минуты)

3 часть. Произвольная ритмическая гимнастика и игры малой подвижности (на внимание, осанку, дыхание). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями (дыхательная гимнастика) для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

После дневной гимнастики проводятся закаливающие водные процедуры

I часть. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию (2-3 минуты)



2 часть. Комплекс упражнений (5-6) общеразвивающего игрового характера, имитационные упражнения, направленных на профилактику нарушений осанки, плоскостопия (2-3 минуты)



3 часть. Произвольная ритмическая гимнастика и игры малой подвижности (на внимание, осанку, дыхание). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями





Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!