

Структура гимнастики после сна

Гимнастика после сна состоит из пяти частей. В каждой части – упражнения разных видов для развития и укрепления организма:

- упражнения после пробуждения;
- корректирующие упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальные занятия;
- водные процедуры.

Они проводятся поэтапно, в игровой форме и с постепенным увеличением нагрузки.

Упражнения после пробуждения

Воспитатель должен провести этот комплекс упражнений, пока дети еще в кровати. В первую очередь педагог занимается с воспитанниками, которые уже проснулись. Остальные дети присоединяются к выполнению упражнений по мере пробуждения. Смотрите пример упражнений.

Пример

Упражнения после пробуждения

«Велосипед». Дети лежат на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом поднимают ноги и крутят воображаемые педали.

«Колобок». Дети лежат на спине, раскинув руки в стороны. Затем подтягивают колени к груди и обхватывают их руками. Возвращаются в исходное положение.

Гимнастика в постели включает разные элементы: потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз. Упражнения после сна должны длиться около 2–3 минут.

Корректирующие упражнения

Цель корректирующих упражнений – профилактика плоскостопия и искривления позвоночника. Воспитатель проводит занятие с помощью массажных ковриков и мячей. Затем просит детей перейти в проветренную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу: на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам.

Педагог должен следить за осанкой воспитанников во время занятия. Этот комплекс упражнений нужно проводить 2–3 минуты.

Далее дети переходят в групповую комнату и выполняют упражнения, которые направлены на профилактику нарушений осанки. Чтобы сделать занятия более интересными, воспитателю следует использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы.

Затем можно организовать такие упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Этот этап гимнастики должен длиться 2–3 минуты. Смотрите пример.

Пример

Корректирующие упражнения

«Кошечка». Дети встают на четвереньки и изображают кошку: сначала добрую – прогибают спинку вниз, потом сердитую – выгибают спину вверх.

«Журавль». Дети, стоя, заводят руки за голову, ноги ставят вместе. По команде воспитателя поднимают правую ногу и держат ее на весу. Воспитатель считает до семи. На счет «восемь» возвращаются в исходное положение. Повторяют упражнение для левой ноги.

Дыхательная гимнастика

Комплекс дыхательной гимнастики воспитателю следует проводить в проветренном помещении. Цель упражнений – укрепить иммунитет детей, провести профилактику простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика сначала может быть трудной для воспитанников. Рекомендуйте педагогам выполнять не больше двух упражнений в течение нескольких секунд.

Отдельные упражнения не принесут вреда. Однако только при длительном выполнении дыхательной гимнастики можно достигнуть наибольшего оздоровительного эффекта. Дозировку нужно увеличивать постепенно – от 0,5–1 до 3–4 минут.

Индивидуальные занятия и водные процедуры

На этом этапе гимнастики медсестра должна проводить индивидуальную оздоровительную работу с детьми. Индивидуальные занятия проводят только с теми воспитанниками, которые получили назначение педиатра.

Во время работы медсестры поручите помощнику воспитателя провести водные процедуры с остальными детьми. Процедуры должны состоять из умывания, обширного умывания и сухого растирания махровой варежкой.

Какой инвентарь использовать

Для занятий гимнастикой после дневного сна не нужно покупать или изобретать специальное оборудование. Рекомендуйте использовать стандартный инвентарь, безопасные предметы и атрибуты.

Для самомассажа педагоги могут выбирать различные предметы, которые не повреждают кожу детей. Это могут быть: гладкие или с резиновыми шипами мячики, грецкие орехи, деревянные катушки для наматывания ниток, шарик для пинг-понга.

Совет

Для занятий гимнастикой в постели педагоги должны выбирать любые безопасные предметы, с которыми нравится играть детям

Позвольте воспитанникам использовать любимую игрушку. Выполнять упражнения с «другом» будет легче и интереснее.

Для упражнений стоя, сидя и лежа понадобятся коврики. Повысить интерес и оздоровительный эффект помогут кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы.

Внимание

Педагог должен выбирать безопасный для воспитанников инвентарь во время гимнастики

Для детей младших групп нужно исключить предметы, которые можно проглотить или засунуть в нос или ухо во время гимнастики.

Массажную дорожку или «дорожку здоровья» педагоги делают своими руками. Элементами могут быть любые подручные средства, не травмирующие кожу детей: бусины, камушки, деревянные палочки, пуговицы, крышки от пластиковых бутылок, пластиковый коврик типа «травка», толстая веревка, резиновые коврики.