

МАСТЕР-КЛАССА

«НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ»

Уважаемые педагоги, сегодня мы с вами поговорим о гимнастике пробуждения. Пробуждение — один из самых значимых моментов в распорядке дня любого человека. Особенно важен этот этап для детей. От того, как ребенок проснётся, зависит его настроение и самочувствие.

Коррекционная гимнастика после сна- это одна из форм оздоровительной работы, включающая в себя сочетание комплексов упражнений дыхательной гимнастики, упражнений на профилактику и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия, пальчиковой гимнастики, элементов самомассажа головы, рук и, ног, закаливающие процедуры.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-25 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания.

Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику

плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в холодную 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 корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, они выполняются в течении 2-3 минут.

Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд.

Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обтирание.

Пробуждение после дневного сна должно быть индивидуальным, т.е. в зависимости от типа нервной системы, но не больше положенного:

1 младшая группа 4-5 минут

2 младшая группа 5-6 минут

Средняя группа 6-8 минут

Старшая группа 8-10 минут

Подготовительная группа 10-12 минут

Уважаемые коллеги, а сейчас мы с вами проведем гимнастику пробуждения.

Хотела бы предложить небольшие гимнастики для всех в игровой форме. Она будет интересна как детям, так и взрослым.

Любопытная Варвара,

Смотрим влево, смотрим вправо, (Повороты головы в разные стороны)

А потом опять вперёд –

И немного отдохнёт.

Вновь Варвара смотрит вверх

Выше всех и дальше всех (Поднять голову вверх)

Возвращается обратно:

Расслабление приятно. (Потягивание)

А теперь посмотрим вниз (Опустить голову вниз)

Наши мышцы напряглись.

Крепче кулачки сжимаем (Поднять руки вверх, пальцы сжаты)

Их повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись – (Потягивание)

И совсем, совсем проснулись. (Ходьба на месте)

Все умеют рисовать (Ходьба по кругу)

Прыгать, бегать, танцевать.

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать. (Потягивание)

Есть у нас игра такая

Очень лёгкая, простая:

Замедляется движение, (Ходьба в медленном темпе)

Исчезает напряжение (Потягивание)

Руки на коленях

Кулачки сжаты,

Крепко с напряжением (Приседание кулачки на коленях)

Пальчики прижаты.

Руки вверх мы поднимаем (Подняться на носки руки вверх)

Пальчики разжимаем.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем (Наклоны вниз)

Крепко держим.... опускаем. (Имитация движения)

А теперь мы побежали

Наши мышцы не устали,

А ещё сильнее стали. (Бег на носочках)

Нам становится приятно –

Расслабление приятно. (Ходьба по кругу)

1.«Глазки»- Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и всё сначала;

4. «Часики»- Часики вперёд идут, за собой они нас ведут (взмахи руками вперёд – «тик», назад – «так»);

6. «Потанцуем»- Руки на поясе, поочередно поднимаем одну ножку, потом другую, можно под музыку;

7. «Посмотри, что за спиной»- Ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты вправо, влево;

9. «Язычок»- Язычок вы покажите на него вы посмотрите;

10. «Регулировщик»- Руки в сторону; вверх; в стороны; и. п. ;

11. «Силачи»- Руки в кулачки к плечам. «Какие мы сильные» - произвольно;

Дарики, дарики, летели комарики, летали, резвились, за щёчки вцепились, кусь! (Петь песенку и пальчиками показывать, как будто комарик кусается за спинку, за животик, за ножку и т. д.) А в конце можно сказать: «Кыш, комарики!»

Вот, как мы шагаем, посмотри!

Ножки поднимаем, 1, 2, 3.

Как шагают ножки топ – топ – топ!

Прямо по дорожке топ – топ – топ!

Берем покрывало, расстилаем на пол и слушаем команду.

Комплекс гимнастики называется: «Забавные котята»

В кровати.

- 1) «Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) «Потянули задние лапки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) «Ищут маму-кошку» И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4) «Котенок сердитый» И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр-фыр».
- б) «Котенок ласковый» И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.
- 5) «Котята моют лапки» И.п.: сидя по-турецки. В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.
- б) «Котята умываются» И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

Молодцы.

После гимнастики в постели переходим в игровую комнату, где и выполняем упражнение по тропе здоровья.

Идем по массажному коврику, далее проходим по ребристой доске, следы, хождение по пробкам. Молодцы. Закончили. Проходим делаем круг и становимся друг за другом паровозиком.

В дошкольном возрасте в комплекс гимнастики пробуждения входит самомассаж.

Массаж спины «Дождик»

Движения выполняются в направлении сверху вниз.

Дождик бегаёт по крыше -

Бом! Бом! Бом! (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом! (Постукивают пальчиками.)

-Дома, дома посидите -

Бом! Бом! Бом! (Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите -

Бом! Бом! Бом! (Растирают ребрами ладоней, «пилят».)

Почитайте, поиграйте -

Бом! Бом! Бом! *(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)*

А уйду - тогда гуляйте...

Бом... Бом... Бом... *(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)*

Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

Молодцы.

Надеюсь, вы получили положительный настрой.

Еще раз хочу отметить, что гимнастику после сна интереснее и эффективнее проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

Принимая определенный игровой образ, дети лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, я вы можете одновременно решить несколько задач: оздоравливать детей, развивать у них двигательное воображение, формировать осмысленную моторику. И все это будет доставлять им огромное удовольствие и радость.

Всем спасибо. Будьте здоровы!!!

Список литературы

1. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012
2. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, учебное пособие под редакцией С. А. Козловой, Москва Academia 2002
3. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993.
4. Журнал «Обруч», 2004, №1.
5. Интернет-ресурсы.