

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Борисовский детский сад «Ягодка»

Мастер - класс

Тема: «Новшества при проведении зарядки после дневного сна».

Кушнарера Галина Николаевна.
Воспитатель.

Борисовка
2013г

В связи с вступлением в силу ФГТ, полностью изменилась структура воспитательно-образовательного процесса. Теперь он основывается на комплексно-тематическом принципе.

Все специалисты детского сада стараются опираться на тему перспективно-тематического планирования. Воспитатели подбирают по теме беседы, игры и конечно это касается зарядки после дневного сна. Например, в данный момент общей темой является « Эти удивительные животные».

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. 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.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. 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 у нас в детском саду включаем щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений. Мы сочетаем их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем.

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.

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. 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 групповую комнату. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприсяде, в полном присяде, 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 и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников). Таким

образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится такая гимнастика при открытых фрамугах. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Разминка в постели и самомассаж.

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполняться поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями.

Например, в данный момент общей темой является « Эти удивительные животные». Все упражнения гимнастики связаны с данной темой.

Гимнастика - пробудка после дневного сна

«Петушок пропел «пора!» просыпайся детвора!»

1. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

2. “Котят просыпаются”.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

3. “Потянули задние лапки”.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

4. “Ищут маму-кошку”.

И. п.: лежа на животе: приподнять голову, поворот головой влево - вправо, возвращаются в и. п.

5. «Котенок сердитый»

И. п.: стоя на четвереньках: приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз «фыр - фыр».

6. «Котенок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

7. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 свернуться в и.п. (4 раза)

8. «Жучок».

Все проснулись? Потянулись!

С боку на бок повернулись, -

И на спинку все легли,

Расшатались, как могли.

Ручки вверх и ножки вверх,

Пошалить сейчас не грех.

Дыхательная гимнастика для восстановления носового и дифференциации ротового дыхания.

1.«Гуси летят». Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин.

Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у».

2. «Аист». Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш». 3-4 раза.

3. «Курочки». Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки – «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так » и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. 4 раза.

Упражнения на массажном коврике.

1. «Бабочка».

Утром бабочка проснулась,
улыбнулась, потянулась.

Раз - росой она умылась,
два - изящно покружилась,
три - нагнулась и присела,
на четыре – улетела.

2. «Мишка»

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись,

А потом земли коснись.

И животик свой потри

Раз, два, три - раз, два, три!

