

Бодрящая гимнастика после сна.

Всем нам хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют - приятным такое состояние не назовешь, и к активной деятельности оно не располагает.

Мы же стремимся к тому, чтобы наши малыши крепко поспали, в хорошем настроении проснулись, зарядились бодростью и энергией для насыщенной и содержательной деятельности во второй половине дня.

Поэтому традиционное проведение бодрящей гимнастики после дневного сна мы постарались наполнить некоторыми своими находками.

Возможности радио оснащения детского сада позволяют нам проводить бодрящую гимнастику под музыкальное сопровождение. По окончании дневного сна сад наполняется мелодичными звуками музыки «пробуждения». Для музыкальных «подъемов» подбирались преимущественно классические произведения, детские песни. Каждый такой «сборник» состоит из трех разнохарактерных мелодий в соответствии со структурой бодрящей гимнастики:

1) тихая, неторопливая, плавная (Э. Григ «Утро», П. Мориа «Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;

2) более динамичная, ритмичная (Ф. Шуберт «Серенада», И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;

3) и в заключении – энергичная, бодрая, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза») - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.

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 содержит упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины. Включены дыхательные упражнения. Ничто не доставляет большей радости ребенку, чем игра, поэтому все упражнения облечены в игровую форму, предполагают передачу в движении какого-либо образа, объединены в единый игровой сюжет (Приложение №1)

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. В корригирующую дорожку, расположенную по кругу для многократного прохождения ее детьми, включены:

- разно-фактурные 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.

Периодическая смена последовательности и расположения оборудования, дополнение новыми пособиями заставляет детей приспосабливаться к новым условиям, находить другие способы выполнения движений, а это в свою очередь повышает интерес к ходьбе по «трудной» дорожке. (Приложение №2. По материалам М. Литвиновой «Учимся ходить» ж. Обруч, 2004, №1, с. 40)

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. Переход от одной части к другой осуществляется в соответствии со сменной музыкального сопровождения. Музыкальный «сборник», как и комплекс гимнастики после сна, используется в течение двух недель.

Т.О, выстроенная нами система проведения бодрящей гимнастики, помогает решать поставленные задачи: осуществление постепенного, мягкого перехода детского организма от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом. Мы стараемся сделать так, чтобы наши малыши вставали «с той ноги».