

«Гимнастика пробуждения в ДОУ, как один из компонентов оздоровительной работы»

**Подготовила: физинструктор
А.А.Драганчук**



Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время ее проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают

сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей. Ниже предлагаю комплекс гимнастики пробуждения.

Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна.

«Мы проснулись»

1. «Веселые ручки» - И.п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - И.п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - И.п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - И.п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза).

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

«Бабочка»

Спал цветок.

(И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена)

И вдруг проснулся.

(И.п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать)

Больше спать не захотел.

(И.п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать «не захотел»)

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и полетел

(Дети выполняют движения по тексту 2-3 раза)

«Пробуждение солнышка»

1. «Солнышко просыпается» - И.п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - И.п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. 4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - И.п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я - большое солнышко» - И.п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

«Зайка - зайчишка»

1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» - И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» - И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» - И.п.: то же. Мягкая пружинка.
4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» - И.п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. «Зайка, походи, серенький, походи» - И.п.: то же. Ходьба на месте.
6. «Пошел зайка по мосточку» - Ходьба по ребристой доске.
7. «Да по кочкам, да по кочкам» - Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

«Лесные приключения-1»

1. «Медведь в берлоге» - И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчики - побегайчики» - И.п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки - трусишки» - И.п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками - «спрятались»; вернуться в и. п. , отвести руки назад - «показались».
4. «Любопытные вороны» - И.п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - И.п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - И.п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

«Лесные приключения-2»

1. «Медведь в берлоге» - И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчишки-трусишки» - И.п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками - «спрятались», вернуться в и. п. , отвести руки назад - «показались».
3. «Волчек-серый бочок» - И.п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. «Лисички-сестрички» - И.п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. «Елочки большие и маленькие» - И.п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

Медленные приседания с опусканием рук вниз.