

## **Комплекс оздоровительных мероприятий после сна для детей младшей группы**

Подготовила воспитатель:

Градкова Елена Владимировна

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОО. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физкультминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Важное значение в оздоровительном и образовательном процессе имеет гимнастика после сна. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Именно поэтому после дневного сна с детьми проводятся специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика пробуждения выполняется лежа в кроватях. Сначала дети

вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения, сопровождающиеся текстом, который им особенно нравится. После гимнастики дети проходят по ребристой или массажной дорожке здоровья, что усиливает оздоровительный эффект.

Зарядку, как и все мероприятия такого характера, необходимо проводить в игровой форме. Это позволяет вызвать у детей интерес и создать положительную обстановку, влияющую на восприятие и эмоции, которые оставляет после себя данный вид деятельности, а также игровая форма позволяет детям лучше понять технику выполнения упражнений.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому необходимо улавливать настроение детей, подбадривать тех, у кого фон настроения после

сна снижен. Слова упражнения проговаривать в спокойном темпе, с радостными интонациями. Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

Цель. Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.

#### Задачи.

Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна. Профилактика развития плоскостопия. Развитие мелкой моторики рук. Развитие свободного общения между взрослыми и детьми. Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены.

## Комплекс гимнастики пробуждения «Зима»

### 1-й комплекс «Танец снежинки»

#### Пробуждение

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки - балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

Тут проснулись наши ножки,

Зашагали по дорожке.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

## 2-й комплекс «Путешествие снежинки»

### Пробуждение

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

5. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по дорожкам «здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

Мышки низко приседают (ходьба)

И по камушкам шагают.

Вот дорожка проходите,

Кошку вы не разбудите.

Постарайтесь так пройти,

Чтоб с дорожки не сойти.

### 3-й комплекс «Лесные приключения»

#### Пробуждение

Под сосной, где много шишек, сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай, день с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся, выгнул спинку и проснулся.

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. «Волчок - серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «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.

Ходьба по «дорожкам здоровья»

1. Зашагали ножки, топ-топ-топ,

Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

Побежали ножки, топ-топ-топ

Прямо по дорожкам, топ-топ-топ.

Поскакали по тропинке,

Прыг-скок, прыг-скок!

У ребят прямые спинки,

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгают, как мячики, девочки и мальчики.

## 4-й комплекс «Зайка – зайчишка»

### Пробуждение

На спине лежат зайчишки,  
Все зайчишки шалунишки:  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,  
Испугался и затих.

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, поклонись, серенький, поклонись» - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

4. «Зайка, походи, серенький, походи» - и. п.: то же. Ходьба на месте.

5. «Пошел зайка по мосточку» Ходьба по ребристой доске.

6. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам. 3 прыжка.

### Дыхательная гимнастика

Надувала зайка шар, (дети надувают шар)

А зайчишка ей мешал.

Подожёл и лапкой ХЛОП! (дети хлопают над головой)

И у зайки шарик ЛОП! (дети опускают руки вниз со звуком ш, ш)

## 5-й комплекс «Забавные котята»

### Пробуждение

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!

Расшались все они. МУР- МУР, МУР-МУР!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

МУР- МУР, МУР - МУР! МУР – МУР - МУР!

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 ласковый» - и. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилать хвостом.

5. «Котята моют лапки» - и.п.: сидя по-турецки. В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

Ходьба по «дорожкам здоровья» (коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

Все выходят по порядку –

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку –

Раз-два-три-четыре! (руки вверх, в стороны, вниз).