**Варианты проведения бодрящей гимнастики после дневного сна**

*Преподаватель ГБПОУ« Педагогический колледж №4 СПб» Хусяинова Н.Ш.*

*Студентки142группы Федорова А. Н. ,Симакова И.С., Максимова А.В.*

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, повышает умственную и физическую работоспособность.

Варианты проведения бодрящей гимнастики.

Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова и М. М. Самодурова в книге «Воспитатель по физической культуре в ДОУ» 2002г. выделили четыре варианта гимнастики после дневного сна:

1) Разминка в постели и самомассаж;

2) Гимнастика игрового характера;

3) Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;

4) Пробежки по массажным дорожкам.

Т. Е. Харченко в книге «Бодрящая гимнастика для дошкольников» 2012г предлагает те же варианты гимнастики после дневного сна и добавляет еще 3 – самостоятельная, лечебно-восстановительная, музыкально-ритмическая.

Грядкина Т. С. в статье «Влияние гимнастики после дневного сна на умственную работоспособность» выделяет 10 вариантов проведения гимнастики после дневного сна.

1. 2-4 подвижных игры или игровых упражнения с постепенным увеличением и последующим снижением нагрузки ( с младшей группы).
2. Упражнения с одним пособием, побуждающим к движениям: ОРУ с мягкими мячами, прокатывание, перебрасывание мячей.
3. Последовательное выполнение упражнений с разными пособиями двигателями: сначала с мячами, потом со скакалками (со средней группы)
4. «Спортивный Еролаш» – самостоятельное выполнение упражнений с игрушками двигателями со старшей группы (крупное спортивное оборудование, снаряды, тренажеры, вертушки, вожжи, каталки, кольцебросы).
5. Комплекс музыкально-ритмческой гимнастики, танцевальные движения под музыку.
6. Самостоятельное выполнение упражнений на спортивных комплексах или тренажерах.
7. Сокращенный вариант физкультурного занятия. Разминка: вводная часть, ОРУ, основное движение (ползание) и игра средней подвижности.
8. Выполнение комплекса ОРУ лежа 4-5 в младших группах -8-12 упражнений в старших группах
9. Выполнение ОРУ и основных движений под сюжетный рассказ, придуманный воспитателем или самими детьми. «Путешествие в сказку»
10. Раздельное проведение для мальчиков (упражнения с гантелями, в прыжках, лазании) и девочек (танцевальные упражнения, элементы художественной гимнастики, балета)

Комплекс может состоять из нескольких частей:
• разминочные упражнения в постели
• выполнение самомассажа (пальчиковая гимнастика)
• выполнение обще развивающих упражнений у кроватей (дыхательная гимнастика)
• ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам)
• подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений на тренажерах .

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног).

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, пальчиковую гимнастику, и, конечно же, дыхательную гимнастику.

**Профилактика плоскостопия.**

Плоскостопие-это деформация стопы, которая характеризуется опущением поперечного и продольного сводов стопы. Продольный свод стопы выполняет роль рессоры.

Из-за плоскостопия в организме нарушается работа суставов, напрягаются колени, тазобедренный сустав, искривляется осанка, могут появляться головные боли, боли в позвоночнике.

Профилактика и коррекция включает:1) гигиенические факторы,2)природно-оздоровительные факторы и 3)физические упражнения, которые направлены на развитие силы мышц голени, развитие и укрепление мускулов и связок стопы.

*Их можно раз*делить  *на 5 группы*

1. Упражнения из исходного положения сидя : сведение и разведение ,поднимание и опускание пяток, носков, «сжимание пальцев в кулак», «хлопки стопами», «рисование стопами» ,сгибая и разгибая пальцы ног отдалять от себя стопы «Гусеница**»**
2. Упражнения из исходного положения сидя **с предметами** :захватить пальчиками ног мелкие предметы и приподнимать их. «постучать кубиком»,зажав его стопами, построить башню, покатать мяч,«собрать полотенце».
3. Упражнения из исходного положения стоя . Например: Стоя на месте, выполнять перекаты: сначала подняться на носочки, потом перекатиться на пятки и приподнять носочки вверх. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки.Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой
4. Разные способы ходьбы ;младшая группа - на носках, с высоким подниманием колена Средняя группа добавляем :на внешней стороне стопы, на пятках. широким шагом. Старшая группа с перекатом , ходьба поджав пальцы. Подготовительная группа: скрестным шагом, гимнастическая ходьба, Интересное упражнение «Богатыри выходят из моря» ходьба в приседе, полуприседе далее ходьба с выпадами или на носках.
5. Ходьба по ребристым доскам ,дорожкам – массажерам, по канату, по обручу, по палке « Тропинка здоровья» .Положить на пол палку,выполнять приставные шаги боком по палке, чтобы она все время находилась посередине стопы.

**Зарядка для ног «Болтливые ноги»**

Говорить не могут ноги (повороты стоп вправо. влево)

Им положено молчать («хлопки стопами»).

Ноги могут по дороге (сгибая и разгибая пальцы ног отдалять от себя стопы)

За грибами в лес шагать (рисование стопами елочки),

Бегать в валенках по снегу (похлопывание стопой по голени),

Мчать по пляжу босиком (рисование стопами солнышка),

Могут прыгать, могут бегать(поднимание пяток, поднимание носков),

А, устав ,идти пешком (поглаживание стопой по голени).

Говорю я это маме ( «хлопки стопами»),

А она твердит опять: («сжимание пальцев в кулак»)

-Перестань болтать ногами!(раскачивание ног)

Сколько можно повторять ? («сжимание пальцев в кулак»)

**Профилактика нарушений осанки.**

Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека. С морфологической точки зрения она определяется положением головы, формой позвоночного столба и грудной клетки, состоянием верхних и нижних конечностей. С физиологической точки зрения осанка рассматривается как [двигательный стереотип](http://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF) (то есть комплекс безусловных и условных рефлексов), который наследуется и совершенствуется в течение [индивидуального развития](http://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5) и [воспитания](http://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

Упражнения для профилактики нарушений осанки можно разделить на 5 групп ,включать в каждый комплекс бодрящей гимнастики.

1. Упражнения, направленные на создание ощущений правильной осанки у стены без плинтуса. Например: встать плотно, прижавшись к стене выполнять поднимания рук, наклоны вниз, вперед, приседания ,полуприседания ,поднимание ног.
2. Упражнения на укрепление всех мышечных групп ,формирование мышечного корсета и развитие силы. Например :комплексы ОРУ с набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками
3. Упражнения на развитие функции равновесия*.* Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях, улучшить координацию движений, выработать и закрепить навык правильной осанки. Например: ходьба по шнуру, по гимнастической скамейке, с мешочком на голове.
4. Корригирующие упражнения, направленные на профилактику различных нарушений осанки в исходном положении сидя и лёжа. Например: «Рыбка»-приподнимание туловища лежа на животе. «Кошечка»- прогнуть спину из исходного положения в упоре на четвереньках
5. Специальные упражнения и игры на закрепление навыков правильной осанки: Например: упражнения в висе на гимнастической стенке. Упражнения для профилактики сутулости» Силачи»( работа с эспандером из и.п. стоя эспандер в согнутых руках у груди. Отведение рук в стороны назад до соединения лопаток. «Ловкие ладошки», «Птичка машет крыльями», «Замочек»

**Во время бодрящей гимнастики хорошо включать элементы самомассажа.**

**Применяются приемы**

* поглаживание,
* растирание,
* лёгкое надавливание,
* пощипывание,
* похлопывание,

сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно

 **Массажные движения выполняются по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук, по ногам, груди ,животу.** Комплекс самомассажа может включать от 3-5 упр., между которыми проводится расслабление мышц. Каждое упр. выполняется: по 3-4 раза для каждой части тела

**Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.**

Варианты самамассажа с дошкольниками

1. точечный массаж по Г.Уманской. Для профилактики простудных заболеваний, улучшения носового дыхания.

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и пропреоцептивных точек и разветвлений нервов (которые расположены на подошве и пальцах ног, голове, лице и ушах, а также на пальцах рук).



2.Самомассаж из книги Нестерюк Т.В. «Гимнастика маленьких волшебников», которой рекомендует доктор наук В.Т.Кудрявцев. ***Упражнение можно выполнять сидя в постели.***

В первую очередь надо разогреть ладони, теперь можно слепить «ушки чебурашки», примазать их, дальше «лепим лебединую шею», «моем голову» и «рисуем красивое лицо». *Массаж живота "Скульптор замешивает глину".*

(Поглаживаниеживотика по часовойстрелке, пощипывание,похлопывание ребромладони и кулачком.)

3. Выполнение самомассажа под стихи

**«Улитка» (самомассаж рук)**

Домик едет по травинке, (поглаживание руки ладонью от кисти к плечу) Объезжает все росинки.( круговое растирание от кисти к плечу)
Это улитка ползет, ( разминание пальцами от кисти к плечу)
Домик на себе везет. ( разминание пальцами от кисти к плечу)
Вот подул ветерок,( *«пробегаются» пальчиками от кисти к плечу)*
Закачался листок и («*покалачивают» кулачками.*
Опять по тропинке (поглаживание от кисти к плечу)
медленно ползет улитка. (поглаживание от кисти к плечу)

**«Муха» (самомассаж ушных раковин)**

Загибают вперед ушную раковину, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальца тянут вниз за обе мочки ушей 4 раза. Всеми пальцами массируют ушную раковину под стихотворение:
Муха-горюха, села на ухо.(надавливание ладонями на ухо)
Сидела, сидела, никуда не летела
Жужжала, жужжала, ухо чесала.
Песню пела «за-за-за»
И по уху поползла.
Посидела, посидела, дальше полетела.

**Дыхательная гимнастика**

В содержании бодрящей гимнастики обязательно надо включать дыхательные упражнения. Эти упражнения повышают жизненный тонус, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям, развивают дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшают лимфо и кровообращение легких

**Правила проведения дыхательных упражнений:**

1. Нос чистый; дышать нужно носом, рот закрыт.
2. Поза удобная, не напряженная.
3. При вдохе расширение грудной клетки, при выдохе сужение.
4. Дышать медленно; помнить, что продолжительный длительный выдох рефлекторно увеличивает глубину вдоха
5. Упражнения выполнять естественно, легко, без напряжения.

С дошкольниками для увеличения продолжительности выдоха используются упражнения с произнесением звуков на выдохе.

Например:

* Удлиненный плавный выдох с произнесением гласных: «Ветер» – у-у-у; «Заблудился» – ау; «Паровоза» – ту - ту- у.
* Резкий выдох. « Дровосек» – ух. «Каратист» – ха. «Охотник»– пиф.
* Ступенчатый выдох. «Петушок» – ку-ка-ре-ку. «Паровоз» – чух- чух- чух. «Насос» – ш-ш-ш
* Произнесение дрожащих, шипящих, свистящих. «Трактор» – тр- р- р. «Жук летит» – ж-ж- Змея шипит – ш-ш-ш.
* Дыхание в контрастном ритме. «Паровоз»– короткие, прерывистые.(ту- ту –ту) «Океанский лайнер» – медленные, размеренные.( УУУУ)
* Вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю + постукивать по крыльям носа и произносить ба - ба- ба, бо- бо-бо, бу -бу -бу

Также используем :

* Веселое дыхание: «Смешинки», «Клоуны». Нажать на кончик носа – смеяться – ха-ха-ха, хи-хи-хи
* Медленный вдох: «Аромат цветка»; «Надуем мяч» - «Воздух набираю – мячик надуваю»«Воздух выдыхаю – ямку получаю».
* Рыдающее дыхание: «Путешествие на остров плакс»
* Ступенчатый вдох «Собачка ищет след»
* На выдохе «рисование» воздухом: круг, сердце, цветок

**Комплекс дыхательной гимнастики «Дорога в деревню»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сюжет** | **Звук** | **Движение** |
| 1. Едем на машине по полям.
 | Вдох – р-р-р-р-р-р. | Крутим рули. |
| 1. За окнами на полях работают тракторы.
 | Вдох – тр-р-р, тр-р-р, тр-р-р. | Руки за спиной сложены полочкой. |
| 1. Выходим из машины, вдыхаем воздух.
 | Вдох – ааааааа. | Руки в стороны, руки вниз. |
| 1. Смотрим, как мимо проезжает паровоз.
 | Вдох – чух-чух-чух-чух-чух. | Ходим по комнате, делая попеременные движения согнутыми в локтях руками. |
| 1. Мы увидели гусей, которые сердито шипели в след поезду.
 | Вдох – «ш-ш-ш-ш».  | Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, смотреть вперед). |
| 1. Под ногами у нас был ковер из одуванчиков. Мы их сорвали, чтобы понюхать.
 | Вдох – о-о-о-о-о-о. | Попеременные легкие ритмичные постукивания по крыльям носа – попала пылинка от одуванчика. |
| 1. Одуванчики не пахли, поэтому мы их сдули и загадали желания.
 | Вдох – струя воздуха. | Дуем на вытянутую перед собой руку. Не надуваем щеки. |
| 1. На опушке леса работал дровосек.
 | Вдох – ух-х-х, ух-х-х. | Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох |
| 1. Мы устали и легли подремать на солнышке.
 | «Воздух набираем – мячик надуваем;воздух выдуваем – ямку получаем». | Лежим, закрыв глаза, руки на животе.  |
| 1. Вдалеке, из деревни, закричал петух. Мы проснулись и продолжили путь.
 | Вдох – ку-ка-ре-ку. | Хлопать руками по бедрам. |