Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №60 «Колобок»

**Сообщение**

**к педсовету**

**«ГИМНАСТИКИ-ПОБУДКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ»**

Старший воспитатель: Кудяшова Е.В.

Воспитатель: Единарова Н.А.

Воскресенский муниципальный район, 2011 г.

**СООБЩЕНИЕ К ПЕДСОВЕТУ**

**ГИМНАСТИКИ-ПОБУДКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

Проблема физического здоровья детей - одна из наиболее актуальных на сегодняшний день.

Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. Среди 30-35% детей дошкольного возраста отмечаются частые ОРВИ, у 3% - снижение зрения, распространенность ортопедической патологии доходит до 80%, высоки показатели заболеваемости внутренних органов, нервной системы. Это побуждает искать новые пути оздоровления детей. Среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить здоровье, основными являются природные физические факторы и народные системы оздоровления, включающие гимнастику, самомассаж.

Именно поэтому в нашей группе мы уделяем большое внимание физическому развитию своих воспитанников. Все комплексы, используемые в нашей работе, проводятся в игровой сюжетно-ролевой форме, в свободном темпе, без принуждения.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой и самомассажем позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места, интуитивно прочувствовать основные пути восстановления физиологических функций и прилагать целенаправленные усилия для поддержания на хорошем уровне функционирование всех органов и систем.

Принцип повторяемости, положен­ный в основу системы комплексов рит­мической гимнастики, приучает детей к регулярной работе.

***Главными принципами, по которым работает коллектив нашего детского сада, являются:***

* **принцип радости** - физическая культура должна вызывать у ребенка чувство радости и удовольствия от движений, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься. Веселое настроение, приятные эмоции, смех, ра­дость способствуют общему оздоровлению;
* **принцип творческой направленности** — ребенок самостоя­тельно создает новые движения и игры, основанные на исполь­зовании его двигательного опыта и наличия мотива, побужда­ющего к творческой деятельности.

***Основные цели наших занятий:***

* гармоничное физическое и духовное развитие детей;
* формирование основ здорового образа жизни;
* творческое развитие личности каждого ребенка.

Одним из основных звеньев занятий является освоение детьми специальной методики воздействия на биологически активные точки, способствующие развитию мелких мышц и моторики. Эта мето­дика предлагает проведение упражнений и побудок в игровой и сюжет­ной форме. Именно им и уделяется большое внимание в нашей группе.

***Гимнастика-побудка*** проводится воспитателем с детьми всех воз­растных групп ежедневно после дневного сна. ***Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.***

*Она необходима для обес­печения детям:*

* плавного перехода от сна к бодрствованию,
* подготовке к активной деятельности;
* профилактики плоскосто­пия;
* формирования правильной осанки;
* закрепления навыков осознанного поведения;
* самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологиче­ски активные точки.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 12–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

***Комплекс состоит из нескольких частей***:

* разминочные упражнения в постели,
* выполнение  простого самомассажа (пальчиковая гимнастика),
* выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика),
* упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки (ходьба по "тропе здоровья" - по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам)
* игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами.
* Заканчивается гимнастика обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног).

***Материал:*** дорожки "Здоровья", физкультурное оборудование: мячи разных размеров и веса, палки, гантели, роллеры.

***Время проведения***: после дневного сна.

***Место проведения***: спальня, групповая комната.

***Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.***

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. ***Главное правило исключить резкие движения,*** которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем с детьми проводится сеанс самомассажа под руководством воспитателя. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 мин. Каждое движение выполняется 4 — 6 раз. Процедура самомассажа проводится в игровой форме по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Они выполняются в течение 2-3 минут.  
Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Затем проводятся индивидуальная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обливание прохладной водой.

### *Самомассаж мышц головы и шеи*

1. «***Я хороший***». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

2. «***Наденем шапочку***». Исходное положение рук то же. Движения обеих  
ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной  
ямке.

### *Самомассаж мышц лица*

1. «***Рисуем дорожки***». Движение пальцев от середины лба к вискам.
2. «***Рисуем яблочки***». Круговые движения пальцев от середины лба к  
   вискам.
3. «***Рисуем елочки***». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
4. «***Пальцевый душ***». Легкое постукивание или похлопывание кончиками  
   пальцев по лбу.
5. ***«Рисуем брови».*** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
6. «***Наденем очки***». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.
7. «***Глазки спят***». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки и удержать в течение 3 — 5 с.
8. «***Нарисуем усы***» Движение указательными и средними пальцами от  
   середины верхней губы к углам рта.
9. «***Веселый клоун***». Движение указательными и средними пальцами от  
   середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
10. ***«Грустный клоун***». Движение указательными и средними пальцами  
    от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
11. «***Клювик***». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
12. «***Погладим подбородок***». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать  
    от середины подбородка к ушам.
13. ***«Расческа***». Поглаживание губ зубами.
14. «***Молоточек***». Постукивание губ зубами.
15. «***Пальцевый душ***». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
16. «***Нарисуем три дорожки***». Движение пальцев от середины нижней  
    губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
17. «***Нарисуем кружочки***». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
18. «***Погреем щечки***». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
19. «***Паровозики».*** Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к  
    щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по  
    часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать  
    круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».
20. «***Пальцевый душ***». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по  
    ним кончиками пальцев.
21. «***Испечем блинчики***». Похлопать ладошками по щекам.
22. «***Умыли личико***». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

***Самомассаж ушных раковин***

1.   «***Погрели ушки***». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2.   «***Потянули за ушки***». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их  
вниз 3 — 5 раз.

3.  «***Послушаем тишину***». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2 — 3 с.

***Самомассаж мышц лица***

**«Времена года»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Если солнце жарко греет,***  ***Если легкий ветер веет,***  ***Стало сухо и тепло***  ***Это лето к нам пришло.*** | *Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.* |
| ***Если дождь стучит по крыше, Листья падают неслышно. Птицам улетать пора***  ***Это осень к нам пришла.*** | *Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.* |
| ***Если вьюга кружит, злится,***  ***Всюду белый снег кружится,***  ***В снежных шапках все дома,***  ***Это к нам пришла зима.*** | *Круговые движения в области лба, щек, подбородка.* |
| ***Если тает снег и лед,***  ***Звонкий ручеек течет, Распускается листва***  ***Это к нам пришла весна.*** | *Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.* |

**«Медведь просыпается»**

*(комплекс оздоровительного самомассажа для детей дошкольного и младшего школьного возраста и методика его проведения)*

***Цели***:

* обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
* закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биоло­гически активные точки;
* проводить профилактику плоскостопия;
* формировать правильную осанку;
* осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босоножье, кратковременное воздействие холодной водой — стояние в тазу при температуре воды +14 — +18 °С, обширное умыва­ние (рук, плеч, лица, шеи, груди);
* учить осознанному отношению к выбору закаливающей процедуры, учитывая свое самочувствие;
* закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
* воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы оздоровительной гимнастики, самомассажа, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Занятие построено с акцентом на самомассаже кистей, стоп, ушных раковин. Проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя. Комплекс облегчает пробуждение организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения.

Поэтому он полезен особенно - детям, для которых важно закладывать основы здоровья, формировать привычку «быть здоровым», готовить организм к все возрастающим школьным нагрузкам. Регулярные занятия имеют и воспитательное значение. Они способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы, не дожидаясь, начала заболевания.

***Методические рекомендации***

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. Воспитатель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

***Методика проведения***

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком, чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям.

Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили. Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладошками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев. Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

***Самомассаж ушей.***

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох.

Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

***Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.***

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и повращали внутрь и наружу по 4 раза.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза. 16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали;

прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам.

***«Собираемся на праздник»***

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки".

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши.

Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник.

Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу. Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный***.***

***“Забавные котята”***

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)

а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Используемая литература:

1. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения №7/2009г. Автор: Зажарская И.А.
2. Методические рекомендации “Оздоровительные приемы в работе с дошкольниками” Авторы: Назаренко Н.Н., Васильева Ф.А. и др.
3. Газета «Дошкольное образование» №2/2002г. «Проснулись, потянулись…» (обучение детей самостоятельным действиям после дневного сна). *Из опыта работы педагогов Нижнего Новгорода.*

Автор: Людмила ХРУЛЕВА*,* заведующая ДОУ № 147.

1. Закаливание детей дошкольного возраста. Гимнастика после сна. [Шарипова И. Г](http://festival.1september.ru/authors/101-959-446/).
2. В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста".