**МАСТЕР - КЛАСС: Здоровьесберегающие технологии**

**Бодрящая гимнастика после сна**

Составители : Силантьева Н.М., воспитатель

 Сидорова Г.Н., воспитатель

**Слайд 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Здоровьесберегающие технологии****Бодрящая гимнастика после сна** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Слайд 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Здоровья - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой ,** |  |  |
| **интересной и долгой.** |  |  |  |  |  |  |  |
| Здоровье легко потерять , ослабить; вернуть же его очень трудно. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Малыш должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить , учить и воспитывать. |
| У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабли - |  |
| вается к смене условийи адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. |  |
| Здоровья - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, |  |
| природных способностей. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него |  |
| не устойчивое внимание, слабая память. Низкая работоспособность. Недаром  |  |  |
| В.А.Сухомлинский подчеркивал , что от здоровья, жизнерадостности детей зависят |  |
| их духовная жизнь, мировоззрение , умственное развитие, прочность знаний, вера |  |
| в сои силы. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей  |  |
| является физкультурно - оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно - |  |
| оздоровительная работа осуществляется в разных формах : утренняя гимнастика, |  |
| физкультурные занятия , спортивные игры , физминутки, оздоровительный бег, |  |
| закаливание и др. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Слайд 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Предметом нашего обсуждения станет такая форма работы , как гимнастика после |  |
| дневного сна. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном |  |
| развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим . **Слайд 3****Слайд 4** **Но как помочь**  |  |
| **проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день? Проведите** |  |
| **после тихого часа бодрящую гимнастику.** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, |  |
| поднимает мышечный тонус. |  |  |  |  |  |  |
| Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу |  |
| после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных  |  |  |
| процессов, у ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически |
| все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакции. Заторможенное |  |
| состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких |  |
| десятков минут или даже нескольких часов . Это в большей степени зависит от качества |  |
| сна и от степени общего утомления организма . |  |  |  |  |  |
| Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не |  |
| удобен , но и вреден для детского организма , которому после пробуждения  |  |  |
| предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система |  |
| еще не готова их воспринять. |  |  |  |  |  |  |
| Поэтому чрезвычайно важны **мероприятия, помогающие облегчить протекание** |  |
| **процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна.**  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя |  |
| после пробуждения к состоянию активного бодрствования , можно включить музыку, |  |
| раздвинуть шторы , для поступления солнечного света - открыть форточку , обеспечив |  |
| доступ в помещение холодного воздуха , выполнить комплекс физических упражнений |  |
| на основные мышечные группы и в заключение принять водные процедуры с использо- |  |
| ванием либо холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду. |  |  |
|  | **Слайд 5 ( Цель и задачи )** |  |  |  |  |  |
|  | **Сохранение и укрепление здоровья детей.** |  |  |  |
| **Оздоровительные : укреплять опорно - двигательный аппарат ;** |  |  |  |
| **совершенствовать и развивать координацию движений ; повысить** |  |  |  |
| **жизненный тонус ; укрепить иммунитет ; тренировать** |  |  |  |  |
| **терморегуляционный аппарат. Обучающие : учить детей дышать** |  |  |  |
| **через нос ; упражнять в плавном свободном выдохе ; формировать** |  |  |  |
| **умения выполнять движения по показу взрослого . Воспитательные:** |  |  |
| **воспитывать привычку здорового образа жизни.** |  |  |  |  |  |
| **В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.** |  |
|  | **Разминка в постели и самомассаж.** |  |  |  |  |
|  | **Слайд 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Дети , лежа в постели на спине , откинув одеяла , выполняют 5 - 6 упржнений |  |  |
| общеразвивающего характера . После выполнения упражнения в постели дети по |  |
| указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений ( ходьба на месте, |  |
| ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, |  |
| постепенно переходящая в бег ). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, |  |
| которая должна быть хорошо проветрена , температура воздуха 19 - 17 С. В групповой |  |
| комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные,музыкально-ритми- |  |
| ческие и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями. |  |
|  | **Гимнастика игрового характера.** |  |  |  |  |
|  | **Слайд 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, |
| растений, создают различные образы ( << лыжник >>,<< конькобежец >>,<< гимнаст >>, |  |
| << петрушка >>,<< цветок >> и т.д. )  |  |  |  |  |  |  |
|  **Гимнастика с использованием тренажоров или спортивного комплекса.** |  |
|  | **Слайд 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс |  |
| гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает  |  |
| разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и |  |
| нарушения осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пробежки по массажным дорожкам.** |  |  |  |  |
|  | **Слайд 9****Слайд 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить |
| не менее двух раз в неделю по 5-7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и |  |
| предметов ,способствующих массажу стопы ( ребристая доска, резиновые коврики, |  |
| кольца с шипами и др ). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно  |  |
| переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 мин.и переходят на спокойную ходьбу с |  |
| дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в  |  |
| течение 2-3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. |  |
| Дети занимаются в одних трусиках, босиком. |  |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика на основе хатха - йоги.** |  |  |  |  |
|  | **Слайд 11** |  |  |  |  |  |  |  |
| Доцент Кафедры лечебной физкультуры , физиотерапии и курортологии Новокузнецкого |
| ГИДУВа. Н.Г. Коновалова в своих рекомендациях для воспитателей ДОУ предлагает  |  |
| комплексы и методику проведения гимнастики для детей дошкольного возраста на |  |
| базе Хатха - йоги. Физические упражнения Хатха - йоги улучшают кровообращение , |  |
| помогают нормализовать работу внутренних органов , улучшить осанку. Они способст- |  |
| вуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. |  |
| Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, |  |
| вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно  |  |
| занимающиеся дети становятся спокойнее,добрее, у них появляется уверенность в  |  |
| своих силах.Гимнастика с элементами Хатха - йоги вполне доступна. В ней основное |  |
| внимание уделяется статическому поддержанию позы. Выполнение упражнений  |  |
| сочетается со спокойным дыханием и расслаблением.**Слайд 12****Грамотная забота** **о здоровье –** **обязательное условие** **образовательного процесса** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |