

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В ДЕТСКОМ САДУ

Гимнастика после дневного сна играет важную роль для здоровья дошкольников. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

В гимнастику после сна в детском саду целесообразно включать щадящие элементы закаливания для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений, сочетать их с другими оздоровительными процедурами – дыхательной гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики после дневного сна для старших дошкольников составляет 12-15 минут.

Такая форма двигательной активности помогает ребёнку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится такая гимнастика при открытых фрамугах.

Инструктор ЛФК Трофимова Г.Ю.

Комплексы гимнастики после сна

Комплекс 1

1. И.П. – лежа на спине. Тянуть обе ноги (пятками вперед) по кровати, обе руки вдоль туловища. Задержать дыхание и медленно выдохнуть через рот.
2. И.П. – лежа на спине. Поглаживать живот по часовой стрелке, пощипывать, имитировать движение замешивания теста, снова поглаживать.
3. И.П. – лежа на спине. Поглаживать область грудной клетки со словами: «Я милая(ый), чудесная(ый), прекрасная(ый)».
4. И.П. – лежа на спине. Поглаживать одну руку ладонью другой снизу вверх, затем ладонью вниз и потряхивать кистями рук.
5. И.П. – сидя по-турецки. Поглаживать шею от грудного отдела к подбородку.
6. И.П. – сидя по-турецки. Поглаживать ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
7. И.П. – сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы (пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга).

8. И.П. – сидя по-турецки. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать подушечками пальцев по коже, словно уплотняя ее.
 9. И.П. – сидя по-турецки. Мягко поворачивать голову вправо-влево. Голову держать прямо.
 10. И.П. – сидя по-турецки. Поглаживать, пощипывать, растирать голени и бедра.
 11. И.П. – лежа на спине. Подтянуть колени к животу, раскачиваться вдоль позвоночника.
 12. И.П. – лежа на животе. Упражнение «качалочка»: приподнять голову, выпрямить руки, согнуть ноги, прогнуться назад, касаясь головой пальцев ног.
 13. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч.
- Вдох: присесть с прямой спиной, пятки не отрывать от пола.
- Выдох: встать с прямой спиной, напрягая ягодицы.

Комплекс 2

«Просыпающиеся котята»

Дети выполняют движения по тексту.

Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.
Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Внешний вид человека во многом зависит от осанки – привычного положения тела человека в покое и при движении. Формируясь с раннего детства, в процессе развития и воспитания ребенка, она создает условия для нормального роста и функционирования опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и всего организма, способствует гармоничному развитию человека. Для правильной осанки характерно: симметричное развитие правой и левой частей тела; физиологические изгибы позвоночника; симметрично расположенные лопатки и плечи; подтянутый живот; прямые ноги с нормальными сводами стоп; хорошо развитые мышцы; красивая походка.

Исходное положение стоя спиной к стене: встать к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касались стены, голова приподнята, плечи немного опущены и отведены назад.

- 1.Потянуть руки и плечи вниз, голову-вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника, расслабиться.
- 2.Закрывать глаза сделать шаг вперед, вернуться в и.п. открыть глаза, проверить правильность осанки.
- 3.Сделать 2-3 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.
- 4.Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх, задержаться в этом положении 3-5 с.

Исходное положение-стоя.

- 1.Принять правильную осанку. Не отрывая пяток от пола, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и спины. Медленно встать, проверить правильность осанки.
- 2.Положить на голову книжку, присесть, голову и спину держать прямо, встать в и.п.

Исходное положение-лежа на спине.

- 1.Вытянуть руки вперед, перейти в положение сидя, сохранить спину прямой.
- 2.Согнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу, одновременно прижать поясницу к полу. Вернуться в и.п., повторить упражнение с другой ногой.
- 3.Перевернуться «бревнышком» на живот, приподнять голову и плечи, согнуть руки в локтях, кисти подвести к плечам ладонками вперед. Вернуться в и.п.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВОДОБОЯЗНИ

Страх перед водой испытывают не более 5 % детей, эта проблема является очень актуальной при начальном обучении плаванию. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твёрдую опору. Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания. То есть страх перед водой обычно связан с теми необычными ощущениями, которые вызывает у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды. На первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Часто бывает: ребёнок систематически и успешно плавает в домашней ванне или в бассейне. Но летом, когда родители поехали с ним отдыхать и предложили искупаться в море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы: необозримость водного пространства, неизвестная глубина, множество купающихся.

Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой:

1. как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам (лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног), постепенно приучайте к душе;
2. научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание;
3. следующий шаг - открывание глаз в воде, увидев игрушки поднять их со дна (можно использовать плавательные очки);
4. дыхание – вдох выполняется быстро через рот, выдох постепенно, полностью в воду через рот и нос (на выдохе со звуком «у»);
5. предложите ребенку принять горизонтальное положение в ванной на спине или груди с опорой на предплечья;
6. согласовывайте лежание на груди с погружением под воду на задержке дыхания, постепенно освобождайтесь от опоры на руки;
7. на задержке дыхания предложите ребенку, лежа на спине, убрать руки со дна и выпрямить их вдоль туловища, а сами поддержите ему затылок рукой;
8. на суше можно научить ребенка ритмично работать ногами кролем (ноги прямые, носки оттянуты и повернуты вовнутрь), затем приняв горизонтальное положение в воде, опираясь на предплечья, сначала медленно и редко, затем быстро и часто выполнять движения ногами в воде (на поверхности воды - маленький фонтан без брызг);
9. обучая ребенка выполняйте упражнения сначала сами, чаще хвалите ребенка.

На открытой воде сначала привыкните к ощущениям, постепенно приседайте, ходите, побегайте, попрыгайте, поползайте на руках по дну. Отойдя от берега на глубину до пояса выполняйте погружение с головой на несколько секунд. Предложите ребенку, оттолкнувшись от дна ногами, проскользнуть с поддерживающим предметом в руках (сначала не опуская лица в воду, затем опустив его), далее в согласовании с движениями ног кролем. Обязательно научите ребенка принимать вертикальное положение из горизонтального. Для этого нужно спокойно согнуть ноги, туловище и встать на дно.

Инструктор по плаванию МБДОУ № 25 Трофимова Г.Ю.

Несколько вопросов и ответов

Цели и задачи программы по плаванию в ДОУ?

Бассейн в детском саду нередко используется только для оздоровительных мероприятий. Современные программы по обучению плаванию предполагают гармоничное сочетание решения задач оздоровления и обучения ребенка спортивным способам плавания.

Зачем обучать основам спортивного плавания?

Владея основами спортивных способов плавания, человек способен передвигаться в воде с наименьшей затратой сил, чувствуя себя уверенно.

Ребенок категорически отказывается погружать голову в воду. Что делать?

Без освоения навыка погружать голову в воду сложно научить ребенка уверенно держаться на воде. Выполняйте приседания, погружения, прятки и игры вместе с ребенком. Формируйте мотивацию ребенка с учетом его характера. Отмечайте похвалой все попытки освоить погружение головы в воду.

Насколько необходимо умение выдыхать в воду?

Выдох в воду является обязательным элементом техники спортивного плавания. Голова, опущенная в воду, позволяет максимально использовать свойство воды удерживать тело на поверхности, тем самым облегчая передвижение в воде. Выдох в воду является хорошим упражнением для тренировки дыхательной системы организма человека.

Нужны ли очки для плавания в детском саду?

Лучше не использовать очки для плавания при занятиях с дошкольниками. Во-первых, координация движений у детей такова, что они невольно могут задеть рукой рядом стоящего ребенка и очки станут причиной травмы. Во-вторых, ребенок еще не способен правильно надеть очки и поправить их, если внутрь попала вода. И главное, ребенок должен уметь открывать в воде глаза.