

Просыпаемся с радостью

Пробуждение — является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой



целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «чудо» — ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.



Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами.

Комплекс № 1. (Медвежата)

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили!
Вот так. Вот так
Головой своей крутили
(повороты головой).
Вот мишутка наш идет,
Никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ.
(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –
Мало меду, много пчел
(махи руками).
Мишка по лесу гулял,
Музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом
Он поет под кустом.
Дыхательная гимнастика.
Глубокий вдох,
На выдох: «М-М-М».
Были медвежатами,
Станьте же ребятами.

Комплекс № 2. (Я на солнышке лежу)

Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
(дети улыбаются).
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу
(лежа на животе, движения ногами).
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
(движения руками).
Вышли на берег крутой,
И отправились домой
(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)
вдох – живот втянуть (руки вперед),
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом
К умывальнику бегом.

Комплекс № 3 (Дождь)

Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильней,
И по крыше бьет быстреей
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей
(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).
А теперь на ножки встанем,
И большими станем

(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

Комплекс № 4.

Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

Комплекс №5

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
(прижать руки к груди,
затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).

Были вы зайчишками,
Станьте ребятами.

В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

- пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
- он легко включается в игровые упражнения;
- получает положительный эмоциональный настрой;
- легко переходит к игровой деятельности.