

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №4

**«ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОСЛЕ СНА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

ВОСПИТАТЕЛЬ: Соболева С.В.

2023 год

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать **гимнастике после** дневного сна именно оздоровительную направленность.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую **гимнастику после дневного сна!**

Бодрящая **гимнастика** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Систематически проводимая **гимнастика после** сна служит хорошим средством укрепления здоровья. Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели. В таких упражнениях не должно быть резких движений.

После выполнения упражнений дети встают и проходят в спортивный зал для проведения коррекционных упражнений. Впоследствии проводятся водные процедуры (обширное умывание)

Цель: пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

Задачи:

- Пробудить организм ото сна;
- Совершенствовать и развивать координацию движений;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- Содействовать повышению сопротивляемости организма к вредным факторам окружающей среды.

Схема проведения оздоровительной **гимнастики и закаливающих процедур после** дневного сна выглядит так:

*гимнастика в постели,

*упражнения, направленные на профилактику плоскостопия

*упражнения направленные на профилактику нарушений осанки

*дыхательная гимнастика,

*водные процедуры

ОБОРУДОВАНИЕ: магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой, массажные, ребристые дорожки; веревка;

Ход занятия.

1. Пробуждение под музыку, громкость которой постепенно нарастает.

2. Гимнастика в постели (2-3 минуты):

2.1. **Потягивание.** И.П.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую)руку вверх, тянуться, опустить; тоже самое поочередно левой и правой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2.2. Упражнение «Велосипед».

2.3. Массаж рук.

1.Подготовительная часть.

Дети растирают ладони до чувства приятного тепла.

2. Основная часть.

* Большим и указательным пальцами одной руки массировать-растирать каждый пальчик другой руки, начиная с ногтевой фаланги мизинца.

* Массировать тыльные стороны ладоней, имитировать мытье рук.

* Переплестать вытянутые пальцы обеих рук и слегка тереть их друг о друга, направляя ладони в разные стороны.

* Переплетенные пальцы закрыть в замок и поднести к груди, пауза, вытянуть руки вперед.

* Вытянуть руки в верх и шевелить пальцами.

3. Заключительная часть.

«Стряхивают с рук воду», расслабляют руки и отдыхают.

3. Комплекс на профилактику плоскостопия (2-3 мин., босиком):

3.1. Выход из спальни по тактильной дорожке.

3.2. Ходьба на носках, руки на поясе (1мин.)

3.3. Ходьба на пятках (30сек.)

3.4.Ходьба по веревке прямо и боком(1мин.)

3.5.Бег на носках (1мин.)

4.Комплекс на профилактику нарушений осанки:

- 4.1. «Незнайки». И.п.- стоя . Поднять плечи вверх_вдох, опустить –выдох.(3-4 раза)
- 4.2. «Здравствуйте». И.п. –стоя. Слегка развести руки в стороны-вдох,вернуться в и.п.-выдох. (3-4раза)
- 4.3. «Цапля».И.п. –стоя.Поднятьсогнутую в колене ногу вверх, вытянуть ее в перед, снова согнуть и опустить. Тоже другой ногой.(3-4раза каждой ногой)
- 4.4. «Журавль»И.п. –стоя.Обхватить ногу рукамииза согнутое коленои подтянуть к животу-выдох.Опустить руку и ногу-выдох.Ноги менять.(3-4раза каждой ногой)
- 4.5. «Мельница»И.п. –стоя, ноги на ширине плеч,руки опущены.Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад.(4раза в кажд. сторону)
- 4.6.»Волны» И.п.-стоя на коленях, руки в стороны. Сесть на правое бедро,правую руку дугой вниз влево.Принять и.п.Тоже в др.сторону (5-7 раз в каждую сторону)
- 4.7. «Кальмар».И.п.-сидя, руки в упоре сзади.Согнуть ноги, подтянуть колени к груди.Разогнуть ноги в стороны вверх.Ноги вместе.Принять и.п. (4-браз)
- 4.8. «Медуза».И.п.-лежа на спине, ноги врозь,руки в стороны, вверх.Группировка илежа на спине:ноги согнуть,обхватить голени руками,голову поднять. Принять и.п.(5-7раз)
- 4.9. «Плавание брасом» И.п.-лежа на животе,руки вытянуты вперед.Поднять головуверхнюю часть туловища, руки.Делать движения руками,имитируя брасс.Принять и.п.(20-40 сек.)
- 4.10. «Ракушка»И.п.-сидя по-турецки,руки сзади,пальцы переплести.Глубокий наклон вперед,руки вверх.Принять и.п.(3-4 раза).

5.Комплекс дыхательной гимнастики.

Для формирования правильного дыхания дошкольникам рекомендуется выполнять след. упр.

* «Рубка дров» Имитировать рубку дров топором и когда будет опускать топор, надо громко выкрикнуть «Ха!»

* Спокойное дыхание» И. п.-стоя, руки внизу. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки вверх. Затем одновременно с медленным выдохом наклониться вперед, руки опустить вниз. (4-браз)

* «Ритмичное дыхание» Под счет воспитателя выполняют 4вдоха и 4 выдоха через нос. Продолжительность вдохов и выдохов может увеличиваться.

