

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

*Автор: Белинская Инна Николаевна,
воспитатель ГБДОУ детский сад № 13
компенсирующего вида Кировского района СПб*

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?

Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

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

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, — улыбающееся доброе лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размерную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом их произносит взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих.

Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети сразу же впитают как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, в течение семи—пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам;
- самостоятельная;
- лечебно-восстановительная;
- музыкально-ритмическая.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышающих иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-

ритмических игр. Ритмичные движения — физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

После выполнения бодрящей гимнастики (если гимнастика проводилась непосредственно в постели) дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьбу по кругу, на носках и пятках, парами, медленный бег и т.д. На полу можно разложить разные массажные коврики и предложить детям выполнить задание на них: пройти по ним, потоптаться на месте, перепрыгнуть через них и т.д. Такие коврики-дорожки могут сделать родители или воспитатели совместно с детьми, используя при этом пуговицы, деревянные палочки, крышки от пластиковых бутылок, горох, фасоль, мелкие камешки, песок.

После проведения бодрящей гимнастики желательно проводить водные закаливающие процедуры (обливание ног, босохождение, обтирание всего тела влажной салфеткой (варежкой) и т.д.). Все это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.

В данном пособии предлагаются разные варианты бодрящей гимнастики для детей дошкольного возраста, которые можно проводить не только в детском саду, но и дома.

КОМПЛЕКСЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Прилетели воробьи

(с: элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь.

(Воспитатель предлагает посмотреть на птиц. Дети за окном видят настоящих воробьев или вырезанных из бумаги и заранее вывешенных за окном.)

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

Ходьба обычная друг за другом (10 с).

Ходьба на носочках (10 с).

Медленный бег (10 с).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!» П. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.

«Воробышки машут крыльями». И. п. — ноги слегка расставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое положение тела.

«Спрятались воробышки». П. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.

«Воробышки дышат». П. п. — ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Указание:* вдох короче выдоха.

«Воробышки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

«Воробышки радуются». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза. Ходьба враспынную в медленном темпе (20 с). Дыхательное упражнение **«Дуем на крылышки».** Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).

Ходьба по ребристым дорожкам.

Одевание.

Дрессированная собачка

(с элементами корригирующей гимнастики) Проводится в групповой комнате.

Звучит запись лая собаки, сначала тихо, затем громче. Воспитатель. Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку — и узнаете нашего гостя.

В будке спит,

Дом сторожит.

Кто к хозяину идет,

Она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель. Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собачка. Вставайте с кроваток.

(Воспитатель надевает маску собачки.)

Воспитатель. Собачка знает много упражнений, она с вами проведет бодрящую гимнастику. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

«Идем за собачкой» — ходьба обычная.

Ходьба «змейкой», руки за спиной.

Ходьба на носочках.

Построение в круг.

«Собачка приветствует гостей». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза. *Указание:* резко голову не наклонять.

«Собачка рада детворе». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. *Указание:* спина прямая.

«Собачка веселит гостей». И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Собачка радуется ребятам». И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. Повернуться на ягодицах на 360° сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить по три

раза в каждую сторону; темп умеренный. *Указание:* при повороте помогать руками.

«Собачка тренируется». П. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Поднять левую ногу. Опустить. Повторить по три раза каждой ногой; темп умеренный. *Указание:* руки от пола не отрывать.

«Собачка устала». И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп быстрый.

Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: «Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу, псу». Повторить три раза, сначала медленно, затем быстро. *Указание:* желательно отработать проговаривание скороговорки с каждым из детей заранее. (Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться.) Собачка убегает.

(по материалам Т.Е. Харченко)

Берегите своих детей,
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьез,
Даже если они провинились,
Ничего нет дороже слез,
Что с ресничек родных скатились.
Если валит усталость с ног
Совладать с нею нету мочи,
Ну, а к Вам подойдет сынок
Или руки протянет дочка.
Обнимите покрепче их,
Детской ласкою дорожите
Это счастье, короткий миг,
Быть счастливыми поспешите.
Ведь растают как снег весной,
Промелькнут дни златые эти
И покинут очаг родной
Повзрослевшие Ваши дети.
Перелистывая альбом
С фотографиями детства,
С грустью вспомните о былом
О тех днях, когда были вместе.
Как же будете Вы хотеть
В это время опять вернуться
Чтоб им маленьким песню спеть,
Щечки нежной губами коснуться.
И пока в доме детский смех,
От игрушек некуда деться,
Вы на свете счастливей всех,
Берегите ж, пожалуйста, детство

(Светлана Карпук)