

МБДОУ детский сад комбинированного вида № 19

**Методические рекомендации  
по организации гимнастики после сна  
с детьми раннего возраста (2-3г.)**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
1 кв. категории  
Маева Алена Алексеевна

<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
1. Введение	3-4
1.1. Актуальность организации гимнастика после сна	3
1.2. Содержание и структура гимнастики после сна	3-4
2. Основная часть	4-6
2.1. Методика проведения гимнастики после сна с детьми раннего возраста (2-3г.)	4-6
3. Заключительная часть	6-7
3.1. Комплексы гимнастики после сна	6-7
Литература	7
Приложение № 1	8-11

## **I. Введение.**

### **1.1. Актуальность организации гимнастика после сна**

Одной из важнейших задач, стоящих перед педагогами, работающими с детьми раннего возраста, является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровый ребенок легче принимает поставленную перед ним задачу, усваивает преподносимый материал, у него быстрее формируются необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

Поэтому, вопрос укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в дошкольном учреждении всегда является актуальным, а эффективным средством достижения необходимых результатов в данном направлении является физкультурно-оздоровительная работа в условиях дошкольного учреждения.

Физкультурно – оздоровительная работа осуществляется в разных формах: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физминутки, спортивные игры, закаливание и др.

### **1.2. Содержание и структура гимнастики после сна.**

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно, так как сразу же после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, понижена скорость реакций. Такое заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. И зависит это в большой степени от качества сна и от степени общего утомления организма.

Такой длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма: после пробуждения нервная система еще не готова к восприятию нагрузок, а психические и интеллектуальные нагрузки уже предъявляются к ребенку.

В связи с этим, важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода от сна к состоянию бодрствования.

На ускорение процесса перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно повлиять теми воздействиями, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе.

Процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше

этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

В результате правильного выполнения комплекса гимнастики после сна:

- создается оптимальная возбудимость нервной системы,
- улучшается работа сердца,
- увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам,
- исчезает чувство сонливости, вялости, слабости,
- повышается умственная и физическая активность,
- улучшается настроение и самочувствие ребенка.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Поэтому в комплекс гимнастику после сна с детьми раннего возраста целесообразно включать следующие оздоровительные упражнения:

- упражнения в постели,
- ходьба и бег в разных направлениях и с разными заданиями,
- дыхательную гимнастику,
- упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия,
- упражнения для глаз,
- пальчиковую гимнастику,
- щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений,
- элементы психогимнастики и самомассажа.

## **II. Основная часть**

### **2.1. Методика проведения гимнастики после сна с детьми раннего возраста (2-3г.).**

Общая длительность гимнастики после дневного сна для детей раннего возраста (2-3г.) составляет 5-7 минут.

Гимнастика в 1 младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется. В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются:

1 – лежа в кровати на твердом ложе, без подушки (1-2 упражнения, 2-3 повтора),

2 – в игровой комнате (температура снижена на 3-5С) ходьба и бег босиком с разными заданиями, упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия, дыхательная, зрительная и пальчиковая гимнастики, упражнения с элементами психогимнастики или самомассажа.

3 – в умывальной комнате щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений (обширное умывание рук, лица и шеи).

Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребенок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной. так как гимнастика после сна относится к закаливающим процедурам, то закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов, в противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенком являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой форме, поэтому Комплекс гимнастики после сна разработан на основе сюжетной линии.

Педагог создает условия для проведения гимнастики после сна, заранее готовит «холодную» комнату (игровая комната), снижая температуру в ней с помощью проветривания на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» спальней комнатой.

Подготовка к проведению гимнастики после сна:

– проветривание помещения и подготовка «холодной» игровой комнаты;

– раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря;

– подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.

Гимнастику в постели педагог начинает проводить с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное условие – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 1-2 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках, где они выполняют ходьбу и бег (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, по закаливающим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за

правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей: положением головы, спины, плеч, рук.

Далее дети выполняют комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать разное оборудование.

Для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей дети выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Длительность части гимнастики – 2-3 минуты.

В заключение дети переходят в умывальную комнату, чтобы выполнить водные процедуры (обширное умывание рук, лица и шеи комнатной (а далее – прохладной) водой).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 5-7 минут.

Целесообразнее гимнастику после сна проводить под музыкальное сопровождение. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

### **III. Заключительная часть**

#### **3.1. Комплексы гимнастики после сна**

Ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после пробуждения и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм ребенка раннего возраста к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. А также является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребенка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни.

Комплексы гимнастики после сна, представленные в Приложении № 1, разработаны с учетом возрастных особенностей детей раннего возраста с целью обеспечения плавного перехода детей от сна к бодрствованию, подготовки их организма к активной деятельности.

Разработанные конспекты помогают педагогу при организации гимнастики после сна решать следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать координацию движений;
- повышать жизненный тонус;
- укреплять иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат;

–формировать правильную осанку и способствовать профилактике плоскостопия;

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- закреплять приемы элементарного самомассажа.

Воспитательные:

–воспитание у детей желания выполнять оздоровительную гимнастику после сна,  
–формировать положительный эмоциональный отклик на выполнение гимнастики.

Ожидаемые результаты от выполнения детьми гимнастики после сна:

- закрепят навыки проведения самомассажа рук, лица и стопы, активизируя биологически активные точки;
- научатся правильно дышать через нос;
- активно, с определенным мышечным напряжением выполняют все виды движений;
- выполняют закаливающие процедуры (воздушные ванны, босохождение, обширное умывание (рук, лица, шеи);
- выполняют разнообразные упражнения, играют в подвижные игры.

Составленный комплекс гимнастики после сна не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребенка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Проведение гимнастики после дневного сна в игровой форме позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей и развитие у них двигательного воображения.

### **Литература**

1. Алямовская В. Г. «Ясли – это серьезно». М: Линка- пресс, 2000 г.
2. Борисенко М. Г., Датешидзе Т. А., Лукина Н. А., «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем. Спб., Паритет, 2002 г.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978 г.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. -М.: Издательский центр «Академия», 2006г.

Комплекс гимнастики после сна № 1.

«Вот какие мы большие!»

1-я мл. группа.

Часть, длит.	Программное содержание	Содержание упражнений	«Д»	Методические приемы, руководство, х/слово, способ выполнения	Оборудование
1ч. 1–2 мин	Создание положительного эмоционального фона при пробуждении детей	1) Упражнение на потягивание в постели, повороты с боку на бок, сгибание-разгибание рук и ног.	2–3 р	Дети просыпаются, потягиваются. Воспитатель поглаживает каждого ребенка под чтение х/сл: «Вот проснулся Петушок, Вот проснулась Курочка! Поднимайся мой дружок, Ты вставай, мой Малышок!» (называет детей по имени)	Игрушка Петушок
2ч 1–3 мин	Учить выполнять упражнения на элементарной полосе препятствий.	2) Ходьба детей по дорожке «Здоровья».	1р, 3-4м	Дети идут босиком, наступая на все предметы. Способ выполнения - <i>поточно</i> . Воспитатель хвалит, подбадривает.	Дорожка «Здоровья» с чередованием мягких и жестких предметов
	Упражнять в ходьбе и ползании по ограниченной поверхности с использованием массажеров для ног, укреплять свод стопы.	3) Ходьба по линол. тест-дорожке приставным шагом вперед.	1р	Использовать зрительный ориентир, чтобы дети держали голову прямо, смотрели вперед. Способ - <i>поточный</i> .	Линол. тест-дорожки L-2м. Зрительный ориентир - игрушка.
		4) Ползание на четвереньках между 2 линиями.	1р	Следить за чередованием рук и ног, <i>поточно</i> .	Рейки (ленты, веревки) L – 3 - 4м.
	Учить перелезть через бревно.	5) Перелезание через бревно.	1р	Удобным способом, <i>поточно</i> .	Бревно (поролоновое, L-2м, d 20-25см)
	Бегать не наталкиваясь, энергично отталкивать мяч.	6) Скатывание мяча с горки, бег за мячом.	2 -3р	Скатывание мяча с горки, <i>поточно</i> .	Скат-горка h-40-50см, Мячи d – 20см.
3ч 1–2 мин	Укреплять мышцы грудной клетки. Способствовать восстановлению дыхания.	7) Упражнение на дыхание «Часики».	8-10р	И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. В: мах руками вперед-назад, с произнесением: «тик-так». Способ выполнения – <i>фронтально</i> .	
	Обучать приемам обширного умывания. 1 этап.	8) Упражнение на массажах ножных. 1-я подгр. 9) Водные гигиенические процедуры. 2-я подгр. детей	10-12р	(При выполнении упр. 8 и 9 - подгруппы меняются местами.) Умывание рук, лица водой комнатной температуры в туалетной комнате с использованием х/сл: «Кран, откройся, нос, умойся!» и др. За детьми, работающими на ножных массажах, следит мл. восп.	Стульчики, ножные массажеры (счеты).



**Комплекс гимнастики после сна № 2.**

**«Кошка с котятами».**

*1-я мл. группа.*

Часть, длит.	Программное содержание	Содержание упражнений	«Д»	Методические приемы, руководство, х/слово, способ выполнения	Оборудование
1ч 1–2 мин	Создание положительного эмоционального фона при пробуждении детей	1) Упражнение на потягивание в постели, повороты с боку на бок, поднятие рук и ног вверх.	2 - 3р	Дети просыпаются, потягиваются, В-ль поглаживает каждого ребенка под чтение х/сл: «Киска к деткам подошла, «мяу» говорила. Где мои ребятки? Где мои котятки? Ну-ка, просыпайтесь, ну-ка поднимайтесь!» Выполнять с каждым ребенком, не торопясь, медленно, дышать через нос. <i>Индивидуально.</i>	Мягкая игрушка «Кошка»
2ч 2–3 мин	Укреплять свод стопы.	2) Ходьба детей по дорожке «Здоровье».	1р	Дети идут босиком, наступая на все предметы. Способ выполнения - <i>поточно</i> . Воспитатель хвалит, подбадривает: «Котята проснулись, потянулись, и гулять пошли по дорожке».	Дорожка «Здоровья» с чередованием мягких и жестких предметов.
	Упражнять в прыжках в длину с места, мягко приземляться на обе ноги.	3) Прыжки в длину с места «через ручеек».	2 – 3р	<i>Фронтально</i> . Следить за техникой прыжка.	«Ручеек» - шир. 15-20 см.
	Продолжать учить подлезать под дугу, не задевая ее.	4) Подлезание под дугу.	2 – 3р	<i>Поточно</i> . Следить за прогибанием спины, голову держать прямо, не задевать колокольчик.	Дуга h - 40-50 см. Зрительный ориентир – игрушка «Кошка».
	Упражнять в ходьбе на носочках.	5) П/игра «Кто тише?»	2р	Дети идут к игрушке на носочках, обратно – легкий бег.	Игрушка «Кошка».
3ч 1 – 2 мин	Способствовать восстановлению дыхания.	6) Упражнение на восстановление дыхания «Веселые пузыри».	30с х 2р	Следить, чтобы дети производили глубокий вдох и медленный выдох. <i>Фронтально</i> .	Стаканчики с водой и трубочками на каждого.
	Обучать приемам обширного умывания. (1 этап). Доставить радость.	7) Водные гигиенические процедуры.		Индивидуально, обливание рук до локтя водой комнатной температуры: «Раз-два, моем лапку, раз-два – моем другую!» <i>Поточно</i> .	В зависимости от этапа обучения обширному умыванию

**Комплекс гимнастики после сна № 3.**

**«Воробушки».**

**1-я мл. группа.**

Часть, длит.	Программное содержание	Содержание упражнений	«Д»	Методические приемы, руководство, х/слово, способ выполнения	Оборудование
1ч. 1 – 2 мин	Способствовать более физиологичному переходу от сна к бодрствованию. Создать положительный эмоциональный настрой.	1) Упражнение на потягивание в постели, повороты с боку на бок, поднимание и опускание рук, плеч и ног.	3 -4р	Воробушки проснулись: «Чик-чирик!» Зашевелились, расправили крылья, лапки. Выполнять с каждым ребенком, не торопясь, медленно, дышать через нос. <i>Индивидуально.</i>	Игрушка: «Птичка»
		2) Сидя на кровати, повороты вправо - влево.	2 -3р	Какие красивые, покажитесь – повернитесь!	
2ч 2 – 3 мин	Продолжать учить преодолевать препятствия.	3) Ходьба по закаливающей дорожке «Здоровья».	1р	<i>Поточно.</i> Следить, чтобы все дети наступали на жесткие и мягкие предметы.	Дорожка «Здоровья»
	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, не спрыгивая с нее.	4) Ходьба по скамье.	1 - 2р	Воспитатель осуществляет страховку. <i>Индивидуально</i> , не спрыгивая, а сходя на страховочный мат,).	Гимн. скамья (h-15, шир. 20см)
	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы.	5) Ходьба с перешагиванием через предметы.	1 -2р	<i>Поточно.</i> Воробушки весело чирикают, через кочки перешагивают.	Половинки резиновых мячей h-10см, 4-6 шт.
	Учить лазанию по гимнастической лесенке - стремянке	6) Лазание по гимнастической лесенке - стремянке.	1р	<i>Индивидуально, приставным шагом.</i> Осуществление страховки воспитателем.	Лесенка-стремянка, (лесенка-горка)
	Продолжать учить бегать, не наталкиваясь; ориентироваться в пространстве группы	7) П/игра «Птички в гнздышках сидят».	2 -3р	«Поймаем жука». Воробушки, воробушки- Летят, летят, летят! Найти скорее зернышки Воробушки хотят!	Мелкие предметы: шарики, колечки.
3ч 2 – 3 мин	Способствовать восстановлению дыхания.	8) Упражнение на восстановление дыхания «Разноцветные перышки».	30с х 2р	Следить, чтобы дети производили глубокий вдох и медл. выдох: «Перышко воздушное – ветерку послушное!» <i>Фронтально.</i>	Перышки цветные на всех детей.
	Продолжать обучать элементарным приемам закаливания.	9) Водные гигиенические процедуры.	20 - 30с х2р	<i>Индивидуально.</i> Обливание водой ком-натной t рук до локтя, шеи, лица: «Раз-два, моем лапку, раз-два – моем другую!», растирание тела сухой рукавичкой.	Индивидуальные махровые рукавички.

**Комплекс гимнастики после сна № 4.****«Веселые мышки».***1-я мл. группа.*

<i>Часть, длит</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Содержание упражнений</i>	<i>«Д»</i>	<i>Методические приемы, руководство, х/слово, способ выполнения</i>	<i>Оборудование</i>
1 ч 1 – 2 мин	Способствовать созданию положительного эмоционального фона при пробуждении детей.	1) Упражнение на потягивание, повороты сбоку на бок поднимание рук и ног вверх одновременно, подвигать ими.	3 -4р	Мышка к деткам подошла и запела Мышка: «Пи-пи, ну-ка, поднимайтесь, ну-ка просыпайтесь, с боку на бок повернитесь, сладко-сладко потянитесь!» <i>Индивидуально.</i>	Игрушка мышка.
2 ч 4 – 5 мин	Упражнять в равновесии.	2) Ходьба по закаливающей дорожке «Здоровья».	1р	(Следить, чтобы наступали на все предметы). Чтобы к мышке нам прийти – По дорожке надо нам пройти. <i>Поточно.</i>	Дорожка «Здоровья» L - 3-4м,
	Продолжать обучать ходьбе приставным шагом.	3) Ходьба приставным шагом по шнуру.	1 -2р	По тоненькой веревочке - пяточка к носку - шагают наши мышки по шнуру. <i>Поточно.</i>	Шнур L - 2-3м.
	Продолжать учить ползать на четвереньках по гимнастической скамье, согласовывая движения рук и ног.	4) Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.	1 - 2р	(Следить, чтобы дети обхватывали скамью ладонями). Мышки в речку не пойдут – По мосточку проползут. <i>Индивидуально.</i>	Зрительный ориентир - Мышка.
	Продолжать учить подлезать под дугу, не задевая ее.	5) Подлезание под дугу.	1 - 2р	(Следить, чтобы прогибали спинку). А внизу, под горкой, увидали мышки - норку. <i>Поточно.</i>	Дуга h - 40см.
	Развивать чувство равновесия, поднимаясь на носочки.	6) Упражнение на потягивание «Дотянись до шарика».	2 –3р	Мышка-мышка, на носочках поднимись и до шарика дотянись! <i>Фронтально.</i>	Шарик на шнуре на палке
	Упражнять в беге в заданном направлении.	7) П/и «Кот и мышки».	2 – 3р	Тише, мыши, тише! Кот сидит на крыше! Мяу! (дети бегут в домики, положенные на пол обручи.)	Большой обруч – 2шт; игрушка «Кот»
3ч 2 – 3 мин	Способствовать восстановлению дыхания.	8) Упражнение на дыхание «Каша кипит».	40с х 2р	Сидя на полу, одна рука на животе, другая на груди. Втягивая живот -вдох, вытягивая - вдох, на выдохе: «ф-ф-ф!» <i>Фронтально.</i>	
	Продолжать обучать элементарным приемам закаливания.	9) Водные процедуры, умывание.	20 – 30с х 2р	<i>Индивидуально.</i> Обливание водой комнатной t рук до локтя, шеи, лица: «Раз-два, моем лапку, раз-два – моем другую!».	