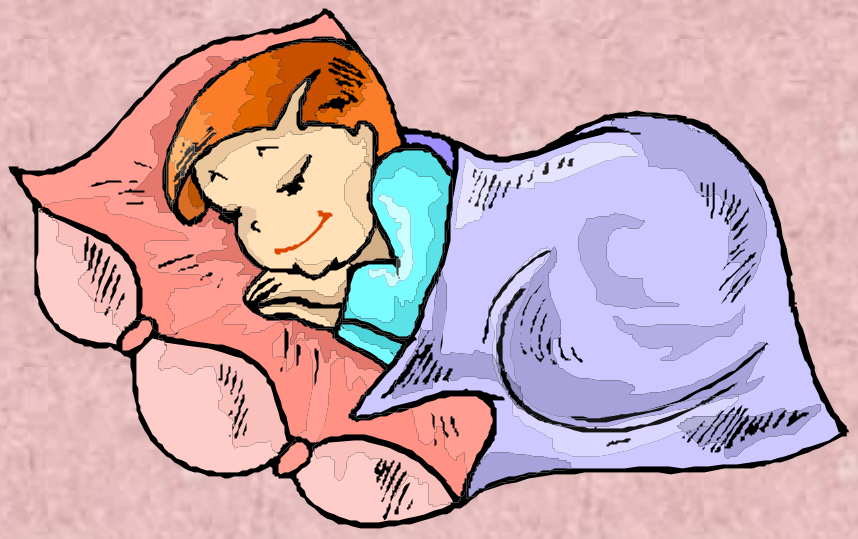
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №28 »Огонёк»



Практическое пособие.
Оздоровительные профилактические
физкультурные пятиминутки после дневного сна.

БУДЬ ЗДОРОВ!

ПРОСЫПАЛКИ

Одно из самых важных условий воспитания здоровых детей – правильный гигиенический режим, чередование нормального сна и бодрствования, приемов пищи и оздоровительных мероприятий.

В каждом живом организме ритмично бьется сердце. Также ритмично должны чередоваться периоды активной деятельности и отдыха. Все это благоприятно влияет на нервную систему, укрепляет здоровье ребенка и способствует правильному умственному и физическому развитию. Важно, чтобы дети не только с удовольствием выполняли необходимые действия по закаливанию организма, но и понимали смысл этих процедур, задумывались, для чего все это нужно.

Необходимо, чтобы физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня велась максимально продуктивно. Одни из значимых моментов являются так называемые «просыпалки». Они помогут детям плавно перейти от сна к бодрствованию, с настроением встать и встретиться с веселыми движениями, принять воздушные ванны. Движения выполняются с детьми из положения лежа.

Оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!

Просыпайтесь, потянитесь,
На бок повернитесь.
Слегка приподнимитесь,
А потом - садитесь.
А потом – вставайте
Движенье друг за другом начинайте.
По кругу шагаем
И руки поднимаем. *(вперед, вверх, в стороны)*
Затем трусцой передвиженье, и дальше легкое круженье.
Врассыпную всем подвигаться пора,
Поднимитесь на носочки, детвора!
Куда хотите, туда шагайте,
Потом на пятках путь продолжайте.
Теперь остановитесь и вниз наклонитесь.
Выпрямитесь, глубоко вздохните
И еще раз повторите.
Теперь можно приседать,
И кружиться и скакать.
Затем к танцу приступить
И фигурой удивить

Оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей младшей группы

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАДЫШИ !

(Дети выполняют фигуры и движения соотносительно тексту)

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки поднимитесь!
Мы сначала пойдем очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Во т- так, вот- так, вот –так.
На носочки становись
Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.

«Самолетики»
На аэродроме сидели.
А потом они полетели.
Долго-долго по небу летали.
Затем приземлились – устали.
Мячик прыгал высоко – высоко…
Покатился далеко-далеко
Он юлою закружился.
Вот уже остановился.
Ах, как бабочки летают,
И танцуют и порхают
Вдруг замрут, не шевелятся.
На цветок они садятся.
Наконец - то мы проснулись
И к делам своим вернулись.

Оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей средней группы

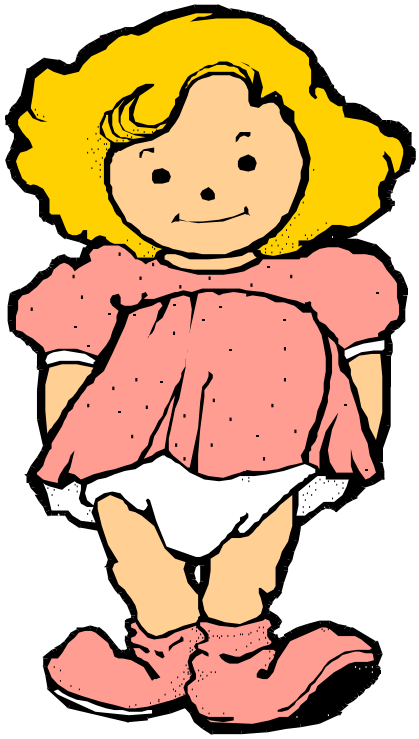
РАДОСТНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ!

Объявляется подъем!
Сон закончился – встаем!
Но не сразу.
Сначала руки проснулись, потянулись.
(*Дети, лежа в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед – вверх, согнутыми руками в стороны)*

Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.
(*Движения стопами вправо-влево, вперед – назад, переступание согнутыми ногами по кровати*)

На живот перевернемся и прогнемся (упражнение «колечко»).
Немножко поедем на велосипеде (имитация движений велосипедиста).
Голову приподнимаем,
Лежать больше не желаем.
1,2,3, и точно в раз на коврик нужно нам попасть.

Этот коврик необычный,
Пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный.
Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите
И немножко потрусите.
Теперь по полу пойдем.
На носках, на пятках.
На внешней стороне стопы,
А потом вприсядку!
Мы трусцою побежим,
И попрыгать мы хотим.
После легкого круженья
Фигуру сделаем на удивленье.
Грудную клетку
Поднимаем – опускаем,
Вдох и выдох выполняем.
Окончательно просыпаемся
За дела принимаемся!



Оздоровительная пятиминутка после дневного сна для детей старшей группы

ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА!

Поднимайся , детвора!
Завершился тихий час,
Мы проснулись, потянулись,
Вправо, влево потянулись.
(*потягивание, повороты)*
Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.
(*сжимание – разжимание кистей)*
Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.
(*движение стопами в разных направлениях)*
Обопремся мы на ножки, Приподнимемся немножко.
(*упражнение «мостик», приподнимание таза из положения лежа на спина, ноги расставлены)*
Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора
Поднимайся, детвора!
Все по пулу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Стопу разминай - ходьбу выполняй.
(ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы)
Вот теперь совсем проснулись
И к делам своим вернулись.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание повышает устойчивость организма к различным влияниям внешней среды, прежде всего к ее температурным изменениям. Закаленный организм обладает большей сопротивляемостью к отрицательным воздействиям и менее восприимчив к заболеваниям, особенно простудным а, также инфекционным. Сущность закаливания состоит в тренировке организма, его систематическим температурным воздействиям.

Решающее значение при проведении закаливающих процедур имеет соблюдение определенных условий. В первую очередь это *систематичность.* Не менее важен закаливающий принцип *постепенности.* При закаливании ребенка необходимо постоянно наблюдать за изменениями, которые наступают в результате проведенных процедур. Особенно это относится к детям раннего возраста, поскольку они не всегда правильно и своевременно оценивают свои ощущения.

Воздушные ванны. Первая процедура должна длиться не более 5 мин. Постепенно ее продолжительность доводят до 40-60 мин. На ребенка надевают легкие трусики и дают ему возможность самостоятельно играть и бегать. Начинают воздушные ванны при температуре 20º, постепенно снижая ее до 18º, а для крепких детей до 15º. Лучше всего проводить 2 раза в день: утром и вечером.

Умывание. Это самый доступный в быту вид закаливания. С первых дней жизни ребенка моют прохладной водой дважды в день утром и вечером, - лицо, шею, руки до локтей. Начинать надо с воды. Имеющей температуру 30-32º, постепенно снижая ее до комнатной, а затем использовать воду из-под крана (но не ниже 18º). Детям полутора лет рекомендуется обмывать и верхнюю часть груди. После этого малыша растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

Мытье ног. Общеизвестно: перед тем, как лечь спать, ребенок должен вымыть ноги. Это элементарное правило гигиены. Мытье ног может стать закаливающей процедурой. Сначала используется вода температурой 27-28º, постепенно – каждые 10 дней – ее снижают на 1-2 º, доводят до 18º.

Хождение босиком. Это один из древнейших приемов закаливания. Он ценен еще и тем, что тренирует мышцы стопы, а это предохраняет ребенка от плоскостопия. Начинать хождение босиком надо в комнате. В первый раз достаточно минуты, затем, увеличивая общую продолжительность процедуры до 8-10 мин.

Главное помнить, что закаливание - это образ жизни.

Массаж кончиков пальцев.

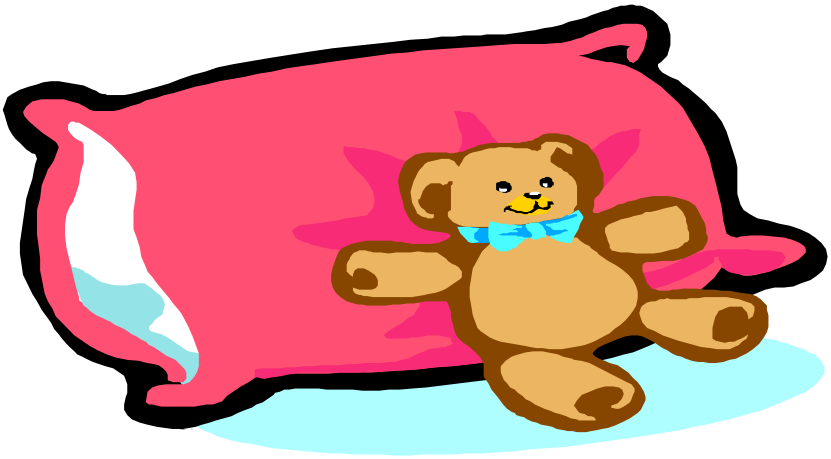
Можно проводить каждое утро или перед сном, днем или вечером возбудимых детей.

Действия: успокаивается нервная система, активизируется работа внутренних органов, снимается зуд кожных покровов.

МИЗИНЕЦ – стимулирует работу сердца.
БЫМЯННЫЙ – стимулирует работу печени.
СРЕДНИЙ – стимулирует работу кишечника, нормализует кровяное давление.
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ – стимулирует работу желудка.

БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ – стимулирует работу мозга.

Массажировать необходимо пальцы обеих рук по 9 раз, легким надавливанием на кончики пальца, область ногтя.



Практическое пособие.
Оздоровительные профилактические физкультурные пятиминутки после дневного сна.
Яишницина Надежда Петровна
Томащук Е АТг. 2017г