

Методика проведения здоровьесберегающих технологий

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

Разминка в постели и самомассаж

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°C. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

Гимнастика после сна

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. 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 ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной. Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов.

Гимнастика игрового характера

Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

Массажные дорожки

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.