

The page is decorated with stylized green shamrocks on the left and bottom edges, and three overlapping rainbows in the center. The rainbows are drawn with thick black outlines and vibrant colors: red, orange, yellow, green, blue, and purple. The shamrocks have light blue circular accents on their leaves.

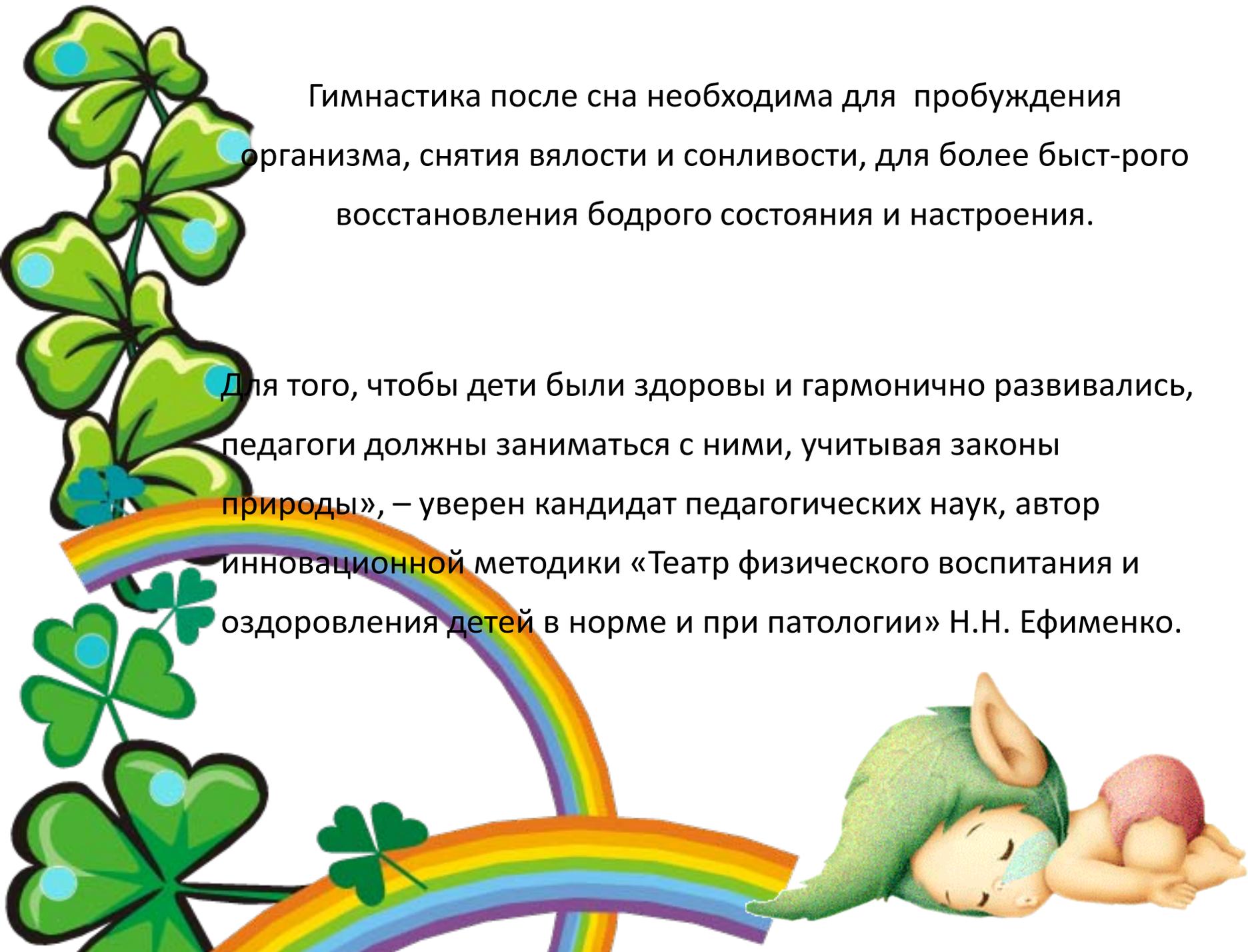
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №115
Невского района города Санкт-Петербурга

*Консультация для педагогов
«Бодрящая гимнастика»*

Подготовила: инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Никифорова Вита Альфредовна

Гимнастика после сна необходима для пробуждения организма, снятия вялости и сонливости, для более быстрого восстановления бодрого состояния и настроения.

Для того, чтобы дети были здоровы и гармонично развивались, педагоги должны заниматься с ними, учитывая законы природы», – уверен кандидат педагогических наук, автор инновационной методики «Театр физического воспитания и оздоровления детей в норме и при патологии» Н.Н. Ефименко.

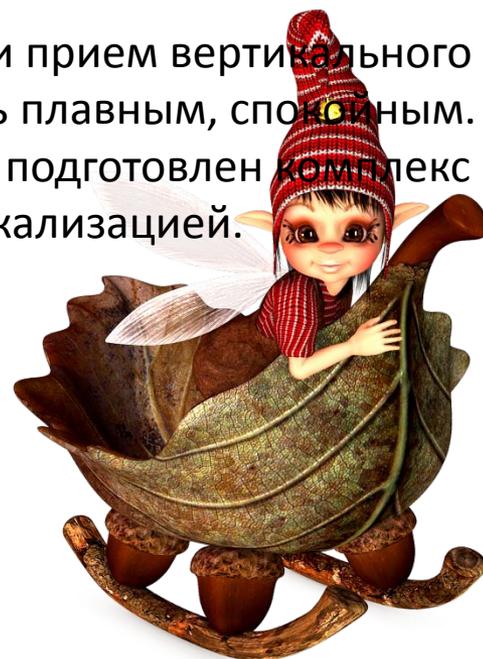


По методике Ник Ника, любая гимнастика и занятия физическими упражнениями должны начинаться из горизонтального положения.

Безусловно, такой принцип применим к бодрящей гимнастике после сна.

В основе авторской программы Ефименко – восемь золотых форм двигательного развития ребенка: от лежа к стоя, от низкой позы к высокой, от темечка к пяткам и так далее. Потому что, так задумано природой. Младенец сначала лежит, потом переворачивается с боку на бок, потом встает на четвереньки, и только потом – на ноги. То есть нагрузка возрастает постепенно.

Человек – сосуд, наполненный жидкостью, и прием вертикального положения из горизонтального должен быть плавным, спокойным. Для постепенного пробуждения организма, подготовлен комплекс гимнастики с постепенной вертикализацией.



Комплекс бодрящей гимнастики после сна.

«Гусеничка»

И.П.- Лежа на спине, поворот на живот и обратно – 4-5 раз.

«Медвежата в берлоге»

И.П.- Лежа на спине подтянуть ноги к груди, перекатывание от плеч к ягодицам – 4-6 раз.

«Шпионы»

И.П.- Лежа на животе. Руки в упоре на локтях, подъем головы- 5-6 раз.

«Столик»

И.П.- На коленях, руки в упоре на ладони. (средние четвереньки)

Сохранение позы в течении 5-10 сек. (расслабление позвоночника)

«Веселый щенок»

И.П.- то-же, средние четвереньки.

Движения бедрами из стороны в сторону. (виляет хвостиком) 3 подхода по 4 раза.

«Паучок»

И.П.- руки в упоре на ладонях, ноги на стопе, животом вверх(задние четвереньки)

Подъем таза и удержание позы в течении 5-10 сек.

«Солнышко»

И.П.- «на низких коленях» руки на поясе, повороты туловища вправо-влево.

«Марш солдатака»

И.П.- стоя, руки вдоль тела.

Ходьба на месте.

