

Консультация для педагогов «Проведение гимнастики пробуждения после сна по методике Н. Н. Ефименко»



Схема оздоровительной гимнастики после сна:

- гимнастика в постели;
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;
- водные процедуры.

Н. Н. Ефименко предлагает три ступени сложности гимнастики пробуждения:

1. «По подражанию» - самый лёгкий, простой уровень для детей, когда они просто повторяют за воспитателем все его движения и упражнения. Применяется в начале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми **последовательности** двигательных действий.

2. «Самостоятельный» - но с необходимой помощью воспитателя дети выполняют соответствующие тексту движения и упражнения, демонстрируя освоенные ранее умения и навыки.

3. «Полное самовыражение» (*свободный стиль*) – самый зрелый, сложный и заключительный уровень. Здесь дети самостоятельно, без участия воспитателя, создают свою двигательную-музыкальную композицию, полностью выражая своё понимание музыки и движений.

На какой бы ступени сложности гимнастики пробуждения наши дети не находились, алгоритм один:

- звучит музыка 1-1,5 мин. (*время на индивидуальное пробуждение*)
- начинаем будить детей нежным голосом, зовя их в сказку, предлагая лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, глаза закрыть и представить... (*релаксация*)

- комплекс гимнастики от лёжа к стоя, но без ходьбы, бега и прыжков

И последнее, в качестве темы гимнастики пробуждения мы используем знакомые детям сказки, сказочных героев, животных и т. п.

Во время гимнастики пробуждения ребёнок занимается по собственной воле; если сегодня у него нет желания качать головой как «часики», есть мёд как «мишка», барабанить в барабан как «зайка», то завтра он обязательно будет ждать момента пробуждения, ведь мы снова отправимся в неизвестный удивительный мир сказки.