

A decorative border surrounds the page, featuring stylized birds in various colors (red, teal, yellow) perched on a branch, and various flowers and leaves. The word "Love" is written in a cursive font at the top left and bottom left corners of the border.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №39 поселка городского типа Ильского муниципального образования Северский район

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**«Оздоровительная гимнастика после дневного сна
для детей дошкольного возраста»**

Подготовила: Н.Н.Крикун
Должность: воспитатель



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

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а так же способствовать профилактике нарушений осанки и стопы. Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года при открытых фрамугах (или в хорошо проветренном помещении) в течение 7-15 минут в зависимости от возраста детей.

В результате грамотного 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. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если упражнения гимнастики после сна сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма. Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур, свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий эффект, увеличивая общую сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям. Наиболее эффективным средством закаливания, в существенной мере стимулирующим защитные реакции организма, является действие холодной воды. Это связано с тем, что вода обладает большой теплопроводностью (способностью проводить тепло). Наименее эффективным средством является действие солнечных

лучей. Солнечные лучи оказывают закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (например, витаминов группы D). Эти вещества в числе прочего участвуют в развитии защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

На практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-25 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Комплексы оздоровительной гимнастики после сна рекомендуется составлять на 2 недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

В течение года рекомендуется проводить разные виды гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- пробежки по массажным дорожкам;

- гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса. Проводится в группе, физкультурном или тренажерном залах. Начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются на тренажерах, спортивном комплексе или другом нестандартном оборудовании подгруппами по 7-10 человек. Подгруппы меняются местами через 3-6 минут.

В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Наиболее эффективна гимнастика, построенная из нескольких частей:

- гимнастика в постели: разминочные упражнения, простой самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз;
- выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика);
- ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам) в «холодной комнате»;
- выполнение комплекса упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки, в «теплой» комнате;
- выполнение комплекса дыхательных упражнений в «холодной комнате»;
- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми;
- водные процедуры (умывание, обливание, обтирание).

Пока дети спят, педагог создаёт условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка), температура в ней снижается с помощью проветривания на 3-5 градусов по сравнению с «тёплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Хорошо, если после пробуждения дети услышат спокойную

приятную музыку. И не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна – улыбающееся доброе лицо взрослого человека, а так же слышать плавную, размеренную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие *элементы*, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. *Главное правило* – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. *Длительность* гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим 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. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. Комплекс упражнений выполняется в течение 2-3 минут.

Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления

иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, конечно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем проводится индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми (дать ребенку с плоскостопием задание собирать камушки правой и левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или младшего воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание и др. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12—15 минут.

Проведение гимнастики после сна в игровой форме позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. В результате, мы одновременно решаем несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.