

## «Оздоровительная гимнастика после дневного сна для детей дошкольного возраста и её польза для здоровья детей»

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Предметом нашего показа и обсуждения на консультации станет такая форма оздоровительной работы, как гимнастика пробуждения после дневного сна. **Гимнастика после дневного сна** - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закалывающей процедурой.

**Цель:** способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

**Задачи гимнастики после сна:**

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

В ДОО комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две 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.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Остановимся на методике проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

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

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. **Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п.** 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 выполняется комплекс упражнений 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, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким

подниманием колен, в полу приседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) и 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.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопие» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

**Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 7-15 минут.**

Важно отметить, что, внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников следует проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный шаровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет им огромное удовольствие.

**Примерные упражнения для проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

#### **Общеразвивающие упражнения**

- (лёжа в постели, убираем из-под головы подушку, одеяло откидываем):
  - И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох(3-4 раза);
  - И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котята, руки вверх(3-4 раза);
  - И.п.: Лёжа на спине. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх (3-4 раза);
  - И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой (3-4 раза);

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение(3-4 раза);

*Упражнение «Потягушки».*

«Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись» Дети лежат на спинке, руки поднимают над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

- упражнение «Змейка» . Дети лежат на спине и выполняют перекачивания с одного бока на другой, при этом руки прижаты к телу.

*Упражнение «Лежебоки»*, Дети переворачиваются попеременно с одного бока на другой, и еще раз.

**Упражнение «Велосипедист».** «Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедem на велосипеде.

- Упражнения на коврике

Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3–4 раза

*«Считалочка»*

Я прошу подняться вас — это раз,  
Повернулась голова — это два.  
Руки вниз, вперёд смотри — это три.  
Руки в стороны — четыре,  
С силой их к плечам прижать — пять.  
Всем ребятам тихо сесть — это шесть.

*«Чёрный кот»*

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)  
Притаился — мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)  
Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)  
И к коту не подойдёт (руки в стороны).

*«Зайцы»*

Скачут, скачут в лесочке,  
Зайцы — серые клубочки,  
Прыг — скок, прыг — скок.  
Встал зайчонок на пенёк,  
Всех построил по порядку,  
Стал показывать зарядку.  
Раз — шагают все на месте.  
Два — руками машут вместе.  
Три — присели, дружно встали.  
На четыре потянулись.  
Пять — прогнулись и нагнулись.  
Шесть все встали снова в ряд,  
Зашагали как отряд

**Упражнения Су-джок – терапии**

*«Мы колечки надеваем»*

Мы колечки надеваем,  
Пальцы наши украшаем.

Надеваем и снимаем,  
Пальцы наши упражняем.  
Будь здоров ты, пальчик мой,  
И дружи всегда со мной.  
Массажировать и закреплять название пальцев.  
«Кручу - верчу»

Шарик пальцами кручу.  
Здоровым быть всегда хочу.  
(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т. д.)

#### «Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.  
Он хороший ученик.  
(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам).

#### «Новый год»

Праздник приближается, ёлка наряжается.  
(Дети катают Су – Джок между ладонями).  
Мы развешали игрушки - бусы, шарики, хлопушки.  
А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.  
(Поочерёдно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки).

#### Дыхательная гимнастика

##### «Самолёт»

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)  
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)  
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)  
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).  
Дети выполняют движения в ритме стиха. Повторить 2-3 раза

##### «Мышка и мишка»

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)  
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)  
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)  
Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.