

Консультация для
воспитателей
"Гимнастика после дневного
сна".

воспитатель : Чаганова О.Н

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 .

Имеется такая форма оздоровительной работы , как **гимнастика после дневного сна** .В режиме дня дошкольника ,посещающего детский сад ,чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность .

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры , однако 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 проводилось закаливание и т.д. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому конкретному 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 нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна состояются 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.

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

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, воспитатель создает условия для **контрастного закаливания детей**: готовит прохладную комнату (игровая комната) температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3 градуса 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. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает 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 или головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем дети переходят в "прохладную" комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют **корректирующую ходьбу** (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или в комплексе **упражнений, направленных на профилактику плоскостопия**. Важно следить за правильностью выполнения упражнения для ног и за осанкой детей - положением головы, спины, плеч, рук. Длительность гимнастики - 2-3 минут.

Далее дети переходят в "тёплую" комнату, где выполняют **комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки**. Для заинтересованности использовать мячи, кубики, фитболы, обручи, а также упражнения хатха-йоги, как "Кошечка", "Змея", "Дерево", "Рыба" и др. Они выполняются 2-3 минуты. Затем выполняется **комплекс дыхательной гимнастики**, для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних

дыхательных путей.Выполняется 1-2 упражнения в течении нескольких секунд.Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут.

Организуется **индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа** с нуждающимися детьми(например, с часто болеющими). Организуется **самостоятельная деятельность детей по оздоровлению**(например ,собирать каштаны то правой, то левой ногой).Выполняются **водные процедуры**(умывание,обливание рук прохладной водой и.т .п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики составляет 12-15 минут.Сама гимнастика проводится в игровой форме .Это позволяет создать положительный эмоциональный интерес ко всем оздоровительным процедурам.Таким образом решается несколько задач:оздоравливаем детей,развиваем двигательное воображение , формируем осмысленную моторику.А главное- все это доставляет детям огромное удовольствие.