

«Роль гимнастики пробуждения для детей дошкольного возраста»

*«Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье -
Это важнейший труд воспитателя»
Сухомлинский Василий Александрович*

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна.

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

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день? Конечно же, провести гимнастику после дневного сна! Гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Не нужно забывать об улыбке.

Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно - ласкательные суффиксы. Обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (за 15 минут до сна последнее проветривание) от 5 -15 минут, в зависимости от возраста. После выполнения гимнастики в постели, дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения по дорожке здоровья. Эта часть гимнастики, которая проводится с применением массажных ковриков для профилактики и лечения плоскостопия: коврик следы, коврик травка, пуговичная дорожка, ребристая доска, на которых можно походить и потопать, потоптаться на месте, перепрыгнуть через него.

Для детей дошкольного возраста особенно интересна гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.

В комплекс гимнастики после дневного сна нужно включать дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Особенно полезно упражнять детей младшей группы в приподнимании, ходьбе на носках босиком.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В функции воспитателя в организации гимнастики после дневного сна входят:

- обеспечить гибкий двигательный режим.
- температурный режим в спальне - не менее 16-18 градусов С.
- обеспечить постепенное пробуждение детей.
- создать положительную эмоциональную атмосферу, т. к. настроение ребёнка может зависеть и от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которая создаётся нами (воспитателями) в группе, и от состояния здоровья ребёнка.

Варианты гимнастики после дневного сна:

1. Разминка в постели и самомассаж

Дети выполняют 5-6 упражнений из разных положений лежа на боку, на спине, на животе, сидя.

1. Повороты головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
5. Поднимание и опускание обеих ног.
6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

2. Гимнастика игрового характера

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений. Создают различные образы: «лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.

3. Ходьба по массажным коврикам

Упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятка, с высоким подниманием колен и др., оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится с применением массажных ковриков. Их желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Дети идут в быстром темпе, плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке для профилактики и лечения плоскостопия: коврик следы, коврик травка, пуговичная дорожка, ребристая доска.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечения высокой умственной и физической работоспособности в течение второй половины дня, увеличения общего уровня двигательной активности ребенка, снижения неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни.

4. Музыкально – ритмическая

5. Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Гимнастика после сна для детей очень важна. Ведь с её помощью дети не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к ЗОЖ, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Автор: Самарина Анастасия Петровна