

Консультация для педагогов

«Оздоровительная гимнастика после сна для детей дошкольного возраста»

Составитель М. А. Костромина, воспитатель

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя»

Сухомлинский В. А.

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако, после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после 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.

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.

Правила проведения гимнастики пробуждения

Момент пробуждения сопровождается тихая музыка, громкость и темп которой нарастают при повышении интенсивности упражнений. Зарядка начинается по расписанию с проснувшимися детьми, по мере пробуждения остальные дети включаются в процесс. Не допускается принуждение ребёнка к занятиям.

Основное правило гимнастики в кроватях: исключаются резкие движения, а также подъёмы с кровати, чтобы не вызвать головокружения и не

растянуть отдохнувшие мышцы. Перед началом гимнастики в кровати из-под головы убирается подушка.

Типы упражнений:

- упражнения сразу после пробуждения - в кровати;
- занятия с использованием тренажёров (например, массажных ковриков, мячей и пр.);
- корректирующие задания на предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника и пр.;
- дыхательная гимнастика.

Длительность гимнастики составляет 7- 15 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья.

Примерные упражнения для проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Общеразвивающие упражнения

1. (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 котёнок, 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);

- Упражнение «Потягушки».

«Мы проснулись, улыбнулись, по сильнее 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 «Велосипедист». Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедём на велосипеде.

2. 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 поднятием ног)

Притаился - мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)

И к коту не подойдёт (руки в стороны).

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

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево поছিщу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

Гимнастика после дневного сна для детей очень важна. Ведь с её помощью дети не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье.

А сохранение и восстановление нормального самочувствия ребёнка - одна из основных задач его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.