

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
МО ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 18 «СОЛНЫШКО»**



**Методические рекомендации для
воспитателей ДОУ
«Гимнастика после сна»**

**подготовила:
И.Н.Самкова**

г.Приморско-Ахтарск

Методические рекомендации для воспитателей ДОУ «Гимнастика после сна»

*Забота о здоровье -
Это важнейший труд воспитателя.*
Сухомлинский Василий Александрович

Введение

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно – оздоровительная работа осуществляется в разных формах: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физминутки, спортивные игры, закаливание и др.

Но мне хотелось бы выделить гимнастику после сна и объяснить ее важность в оздоровительном и образовательном процессе.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребёнка. От того, как проснётся малыш, зависит его настроение, состояние здоровья и то, как он проведёт остаток дня. В детском саду организовать правильное пробуждение сложнее, чем родителям дома, ведь нужно, чтобы 15, 20, а то и 30 человек практически одновременно скинули оковы Морфея, да ещё и сделали это правильно. Решить такую задачу непросто, но со знанием некоторых методических нюансов вполне реально.

Тихий час- это неотъемлемая часть режима дня детей дошкольного возраста. После него, дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любого возраста смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности.

Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна.

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света - открыть форточку, обеспечив доступ в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений и в заключение принять водные процедуры с использованием либо холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду.

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. Проводится под рифмовки и медленную негромкую музыку

Физические нагрузки распределяются таким образом, чтобы в комплексе были упражнения:

- для выполнения лёжа в постели (потягивания, махи ногами и руками);
- активного блока (бег, приседания, а также элементы гимнастики для пальчиков и пр.);
- на развитие и оздоровление органов дыхания.

Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья.

Важно учесть, что в упражнениях после сна не должно быть резких телодвижений, иначе растяжения мышц, повышенной возбудимости и головокружения не избежать.

Целями проведения гимнастики после дневного сна являются:

- подъём мышечного тонуса;
- улучшение настроения;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление дыхательного аппарата;
- предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;
- воспитание привычки разминать тело после пробуждения.
- увеличить тонус нервной системы;
- развитие физических навыков;
- укрепление здоровья
- быстрое и комфортное пробуждение детей

Для реализации поставленных целей, каждый день педагог подбирает упражнения для решения таких основных **Задач гимнастики после сна:**

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

- приведение в тонус нервной системы (то есть предотвращение раздражительности, тревожности, которые могут возникнуть после пробуждения);
- улучшение работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, а также стабилизация защитных функций организма);
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условие и место проведения гимнастики после сна можно использовать разные ее варианты.

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, элементами хатха-йоги (задержка одной позы), самомассажа и т.д.

Основные этапы гимнастики после сна для детей

В дошкольных учреждениях разработаны целые программы гимнастических упражнений. Главное, чтобы все упражнения проводились в веселой, игровой форме и доставляли ребенку удовольствие.

- постепенное пробуждение;
- разминка, проводимая в постели;
- самомассаж (пальчиковая гимнастика)
- - выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика)
- ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам) ;
- игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

- Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног), умыванием.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.

Для детей младших групп, комплекс должен носить характер игры с сюжетом, где действует знакомый персонаж, являющийся образцом для повторения за ним всех действий.

Это 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. Комплекс упражнений нужно периодически менять, чтобы малышу не стало скучно. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.

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, например, упражнения гимнастики после сна сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды). 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.

Стоит отметить, что подборка зависит также и от общей стратегии образовательной программы дошкольного учреждения. Так, если в детском саду практикуются группы закаливания, то дети выполняют большую часть упражнений на открытом воздухе в любое время года.

Важно учесть, что в упражнениях после сна не должно быть резких телодвижений, иначе растяжения мышц, повышенной возбудимости и головокружения не избежать.

Правила проведения

1. При выборе комплекса упражнений следует учитывать те занятия, которые были до сна. Так, если перед обедом была сюжетно-ролевая игра, то гимнастика может включать более интенсивные физические нагрузки.

2. Температура в спальне не должна быть ниже 16–18 градусов.
3. Для малышей, которые просыпаются раньше, стоит подготовить несколько упражнений для самомассажа, например, с массажными мячиками.
4. Форма одежды — трусы и майка. Обычно для выполнения упражнений обувь не требуется. Исключение составляют лишь танцевальные элементы, предполагающие чешки или носки.
5. Принуждать детей к выполнению гимнастики нельзя. Все малыши разные, а значит, и особенности пробуждения у каждого свои. Так что нужно просто выяснить причины отказа, но без настаивания.
6. Если группа находится на карантине, то нагрузки следует уменьшить в соответствии с рекомендациями врача. Обычно в пик заболеваемости ОРВИ отменяется ходьба босиком.
7. Летом блок упражнений, предполагающий бег, приседания и пр., рекомендуется проводить на улице.

Чтобы дети сохранили положительный эмоциональный настрой, нужно придерживаться рамок хронометража.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст до 15 мин., 7-10 минут (мл.возраст). Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Гимнастика после дневного сна для детей очень важна. Ведь с её помощью малыши 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.

Наглядность для проведения гимнастики

Как известно, у малышей-дошколят наглядно-образное восприятие мира лидирует. Выполнение заданий должно идти в сопровождении ярких, подходящих по размерам:

- картинок;

- мягких игрушек;
- слайдов;
- плакатов.

Лидирующие позиции остаются за игрушкой. Дело в том, что дети воспринимают её как друга, товарища, а значит, более охотно выполняют поставленную задачу. Для младших групп такой персонаж выполняет функцию ролевой модели, а для старших — младшего товарища, которому требуется помощь друзей постарше.

часто используем такие упражнения как :

- **«Колобок».** Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;

- **«Велосипед».** Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;

- **Сл.10** упражнение в постели **«Кошечка».** Попросите малыша встать на четвереньки. Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз). Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

- потягивания

- махи ногами, **«Балерина».** Руки над собой, соединить в круг. Подняться на носочки, потянуться. Вернуться в исходное положение.

- **«Журавль».** Встать, руки за голову, ноги вместе. Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги;

Так же, в прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку. Так же используем гимнастику для глаз.

Гимнастика после сна для средней группы

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется — ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

- **«Рак».** Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;

- **«Мостик».** Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть;

- **«Я — машина».** Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;

- **«Я — самолет».** Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;

- **«Я — паровоз».** Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

Так же используем оздоровительную ходьбу для профилактики **плоскостопия**. Время: 2–3 минуты.

Ходьба на носочках (как лисички).

Ходьба на пяточках.

На внешней стороне стопы (как медведь).

Высоко поднимая колени (как лось).

Полуприседая (как ёжики).

Перекатывание ногами бревнышек и умывание прохладной водой

В подведении итогов, надо напомнить, что основная задача гимнастики после сна - помочь внутренним органам малыша войти в рабочий режим, активизировать его нервную систему. Ребенок должен проснуться бодрым и в хорошем настроении. А поэтому первое, что он должен увидеть после сна – улыбку взрослого!

Спасибо за внимание!