

«Оздоровительная гимнастика после сна для детей дошкольного возраста».

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. 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 преодолеть 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. 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.

Правила проведения гимнастики пробуждения

Во время дневного сна необходимо провести проветривание подходящей комнаты для воздушного закалывания, разница температур с теплой спальней должна составлять 3-5°C.

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.

Не поднимаясь с кроватей и откинув одеяла, в позиции лежа на спине дети выполняют небольшое количество общеразвивающих упражнений.

Гимнастика в постели в течение 2-3 минут направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Лучше проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Вторая часть гимнастики направлена на оказание закаливающего воздействия на организм. Она проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков и направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.)

Также можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, суджок – терапии, пальчиковой и дыхательной гимнастик.

Сущность таких видов массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет ребёнка.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — всё это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объёме, который ему доступен и приятен. Если ребёнок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять их частично.

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