

Консультация для воспитателей «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста после дневного сна»

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Задачи гимнастики после сна:

- развитие физических навыков;
- 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.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

В настоящее время одной из важнейших задач воспитателя, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в ДОУ должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

Отдых в середине дня дошкольнику просто необходим, поэтому дневной сон в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка, очень важен. После сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении? Как поддержать ребенка, чтобы день его был активным? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику.

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, поднимает мышечный тонус, улучшает настроение.

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 кровати 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.)

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.

Правила проведения гимнастики пробуждения

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

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.

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 закаливающей процедурой.