

Доклад на тему:

«Гимнастика после сна, её значение для физического развития детей дошкольного возраста».

Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

В.А. Сухомлинский

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной деятельности. Ее основная цель — профилактика нарушений осанки. Сопутствующие — способствование быстрому пробуждению, поднятие мышечного и психического тонуса, создание хорошего настроения на вторую половину дня, с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Представленная мною методическая разработка направлена на решение этой задачи. В ней представлены способы организации и проведения гимнастики после сна. Разработана консультация для родителей. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Гимнастика после сна - это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. После дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечнососудистая, дыхательная, нервная и т.д.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Но как помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? 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 закаливающей процедурой.

Цель такой гимнастики 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.

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

Гимнастика после сна, её организация и проведение.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно.

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее. 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. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей. Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей. Обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Гимнастика состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);
- или точечного массажа; выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток;
- (дыхательная гимнастика); ходьба по массажным коврикам;

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или обливанием (рук или ног). Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи:

I часть – гимнастика в кроватках - гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Лучше проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п.

Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнения детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков, изготовленных родителями детей.

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе гимнастики игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.). Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально – ритмических упражнений. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы,

улучшают дыхание. Можно использовать также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет. Проведение гимнастики после дневного сна в игровой форме 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 — все это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично. Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья. В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики. Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастик, разработанных с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики плоскостопия, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма. Выстроенная таким образом система проведения бодрящей гимнастики, помогает детскому организму постепенно и мягко перейти от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

Примерные упражнения для проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Общеразвивающие упражнения

(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 котята, 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);
- И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой (3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине, руки воль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение(3-4 раза);

Упражнение «Потягушки».

-«Мы проснулись, улыбнулись, посильнее 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 «Лежебоки», Дети переворачиваются попеременно с одного бока на другой, и еще раз.

- Упражнение "Велосипедист". «Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедem на велосипеде.

- 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 подниманием ног)
 Притаился — мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)
 Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)
 И к коту не подойдёт (руки в стороны).

«Зайцы»

Скачут, скачут в лесочке,
 Зайцы — серые клубочки,
 Прыг — скок, прыг — скок.
 Встал зайчонок на пенёк,
 Всех построил по порядку,
 Стал показывать зарядку.
 Раз — шагают все на месте.
 Два — руками машут вместе.
 Три — присели, дружно встали.
 На четыре потянулись.

Пять — прогнулись и нагнулись.
Шесть все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд

*Упражнения Су-джок – терапии
«Мы колечки надеваем»*

Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.
Массажировать и закреплять название пальцев.

«Кручу - верчу»

Шарик пальцами кручу.
Здоровым быть всегда хочу.
(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т. д.)

«Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.
Он хороший ученик.
(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам).

«Новый год»

Праздник приближается, ёлка наряжается.
(Дети катают Су – Джок между ладонями).
Мы развешали игрушки - бусы, шарики, хлопушки.
А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.
(Поочерёдно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки).

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

«Мышка и мишка»

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

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

Хочу налево посвищу (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 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.