



# ***ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА***

**Подготовила:**

**Воспитатель МДОБУ детский сад №38**

**Кох Наталья Викторовна**

*Я не боюсь ещё раз повторить:  
забота о здоровье-  
это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы.*

*Василий Александрович Сухомлинский*



- **Гимнастика после дневного сна** — это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.
- Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит *постепенно*. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Поэтому эту гимнастику еще называют *пробудительной*.



## ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА:

- • устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- • увеличить тонус нервной системы;
- • усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);



- Чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять:
- *звуковые сигналы (например, музыка)*
- *зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)*
- *импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).*



- Таким образом, чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, нужно:
- ❖ *включить приятную, нежную музыку,*
- ❖ *раздвинуть шторы, для поступления солнечного света,*
- ❖ *открыть форточку (дверь в более прохладное помещение и др.) обеспечив доступ в помещение прохладного воздуха,*



# КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСТЕЙ:



Гимнастика в постели

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

Дыхательная гимнастика

Индивидуальные задания

Водные процедуры

## ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

- • *Разминка в постели и самомассаж;*
- • *Гимнастика игрового характера;*
- • *Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;*
- • *Пробежки по массажным дорожкам.*



## РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

- Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°C. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.



# ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

- Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)



# ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖОРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

- Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна *начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.* Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.



# ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

- Эти упражнения желательно *сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин.* Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.).
- Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ И ОСНОВЫ РУКОВОДСТВА ГИМНАСТИКОЙ ПОСЛЕ СНА.

- Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.
- Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. **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

- Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:
  - • *Действие солнечных лучей;*
  - • *Действие холодного воздуха;*
  - • *Действие холодной воды (обтирания, обширное умывание).*
- Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.



- Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.



- Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.



- Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. *Педагог* *начинает 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 самомассажа, 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.



- Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках.
- Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.
- *При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук.*
- Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.



- Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки.
- Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы и др.
- Они выполняются в течение 2—3 минут.



- Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.
- Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5—1 до 5—7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.



- Затем педагог проводит *индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми* (например, с ЧБД). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопные стопы» собирать каштаны, альчики, мелкие игрушки и др.).
- В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника *выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.)*.



- Общая длительность гимнастики после дневного сна:
- для малышей составляет 7-10 минут,
- для старших дошкольников – 10-15 минут.



□ *Важно проводить в игровой форме* все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. 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. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоравливание детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.



*Благодарю за  
внимание!*

