


# Физкультурно-оздоровительная технология-гимнастика после дневного сна.

Подготовила воспитатель 1 категории


Мурай Марина Юрьевна

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №  
196»



В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является **сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.**

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.



**Пробуждение** - является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребёнка.


**Гимнастика после дневного сна** – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

## **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.


## **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**:

***1 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, упражнение 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.).





**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.



**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.

## Список литературы:

### Литература:

1. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012
2. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, учебное пособие под редакцией С. А. Козловой, Москва Academia 2002
3. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993
4. Интернет - ресурсы