

Консультация для воспитателей **«Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна»**

Автор:
Инструктор по физической культуре
Шаврыгина С.А.

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Значение движений в развитии у ребенка дошкольного возраста трудно переоценить. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Не случайно психологи говорят о том, что ребенок мыслит телом. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения происходит у него в опоре на практические действия.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после сна. Целью гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задачи гимнастики:

- формировать у детей двигательные навыки и умения, развивать физические качества.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- Гимнастика в постели
- Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Индивидуальные задания
- Водные процедуры

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений, начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. (2-3 мин).

Затем выполняется дыхательная гимнастика. Она важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. 2-3 мин. Заканчивается гимнастика *водными процедурами* (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

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

Гимнастика после сна для младшей и средней группы

«Колобок»

Ребенок лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение.

«Велосипед»

И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;

«Кошечка»

Попросите ребенка встать на четвереньки. Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз). Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба.

«Журавль»

Встать, руки за голову, ноги вместе. Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для другой ноги.

«Солнышко»

Встать прямо, руки вниз. Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться. Вернуться в и.п.

«Рак»

Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад.

«Мостик».

И. п.: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть.

«Я — машина»

Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;

«Я — самолет»

Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;

«Я — паровоз»

Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

Гимнастика после сна для старшего дошкольного возраста

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия. Время: 2–3 минуты. Ходьба на носочках (как лисички). Ходьба на пяточках. На внешней стороне стопы (как медведь). Высоко поднимая колени (как лось). Полу приседая (как ёжики).

Упражнения на формирование правильной осанки. Спина должна быть прямой во всех упражнениях. Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе. Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.