

«Оздоровительная гимнастика после дневного сна»

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ.

В настоящее время ФГОС направлен на решение ряда задач, в том числе, и охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, и их эмоционального благополучия.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в соответствии с ФГОС: выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные и подвижные игры, физкультминутки, закаливание, гимнастика после дневного сна и другие.

Рассмотрим такую форму работы, как гимнастика после сна.

Гимнастика после дневного сна – комплекс мероприятий направленных на обеспечение плавного пробуждения, и имеющая оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Для облегчения протекания процессов перехода от состояния покоя к состоянию бодрствования можно включить музыку, громкость которой постепенно нарастает, раздвинуть жалюзи для поступления солнечного света, выполнить комплекс физических упражнений.

Гимнастика в постели направлена на плавный переход от сна к активному бодрствованию. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поднятие и опускание рук и ног и т.д.

Главное правило – исключить резкие движения!

Далее дети выполняют комплекс упражнений или физкультминутку на корригирующих ковриках. Затем дети переходят на «Дорожку здоровья», направленную на профилактику плоскостопия. В заключении дети переходят в игровую комнату, где выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна составляет 5 – 15 минут, в зависимости от возрастных особенностей детей.

Задачи:

- Повысить жизненный тонус;
- Совершенствовать и развивать координацию движений;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры, дыхательные упражнения.

Как влияет бодрящая гимнастика на здоровье детей:

- *гимнастика пробуждения* поднимает настроение, укрепляет нервную систему детей с психическим нарушением
- *дыхательная гимнастика* улучшает работу дыхательной системы, уменьшает риск заболевания дыхательных путей
- *поглаживающий массаж* укрепляет мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие
- *коррекционные упражнения, ходьба по массажной дорожке* для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки.

В функции воспитателя в организации бодрящей гимнастики после дневного сна входят:

- обеспечить гибкий двигательный режим.

температурный режим в группе - не менее 17-19 градусов С.

обеспечить постепенное пробуждение детей.

Детям, перенесшим ОРВИ – две недели отменить хождение босиком по полу.

Другие упражнения выполняются с учётом индивидуального самочувствия детей.

При нежелании ребенка проводить гимнастику его не беспокоить, тактично выяснять причину.