(cc) BY

Фомина Юлия Евгеньевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №29 «Рябинушка»
г. Старый Оскол, Белгородская область
Бирюкова Галина Анатольевна
воспитатель
МАДОУ «Д/С №69 «Ладушки»
г. Старый Оскол, Белгородская область
Пруцких Ирина Сергеевна
воспитатель
МАДОУ «Д/С №69 «Ладушки»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация*: в статье затрагивается тема сохранения и укрепления здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Авторами предложен комплекс гимнастики после сна, который позволяет подготовить организм ребенка к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам.*

Ключевые слова*: гимнастика после сна, здоровьесберегающие технологии.*

Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако, после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, т.к. мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребенка в процессе деятельности вече-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ром. Для того чтобы помочь детям проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день, необходимо провести после тихого часа гимнастику после сна.

«Добрый день! Скорей проснись и солнцу улыбнись!» Такими словами мы приветствуем просыпающихся детей. Подготовить организм к двигательной активности после сна, осуществить плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию нам помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой у детей, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

Гимнастика после сна помогает в решении следующих задач:

– укрепить мышечный тонус;

– способствовать профилактике нарушений опорно- двигательного аппарата;

– способствовать профилактике простудных заболеваний;

– развивать физические навыки;

– 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.

Гимнастику после сна можно проводить ежедневно с детьми всех возрастных групп. Общая длительность оздоровительной гимнастики должна составлять 7–15 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья. При подготовке к проведению гимнастики во время тихого часа необходимо провести проветривание для воздушного закаливания, разница температур с теплой спальней должна составлять 3–5 градусов.

1 часть гимнастики после сна начинается с разминки в постели.

Момент пробуждения сопровождает тихая музыка, громкость и темп которой нарастают при повышении интенсивности упражнений. Зарядка начинается с проснувшимися детьми, по мере пробуждения остальные дети включаются в процесс. Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы упражнений, строящиеся на игровом сюжете. Дети охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Основное правило гимнастики: исключить резкие движения, чтобы не вызвать головокружение и не растянуть отдохнувшие мышцы ребенка.

Используются следующие виды гимнастики после дневного сна:

– разминка в постели и самомассаж;

– гимнастика игрового характера;

– гимнастика с использованием спортивного оборудования;

– пробежки по массажным коврикам («Дорожкам здоровья»).

Разминка в постели и самомассаж.

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног.

Вторая часть гимнастики направлена на оказание закаливающего воздействия на организм. Она проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков и направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен).

Массажную дорожка составляем из предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, бугристые коврики, резиновые коврики и т. д.).

Все упражнения гимнастики после сна проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объёме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать, или выполнять их частично.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес к оздоровительным процедурам.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, позволяет подготовить организм ребенка к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья. А главное доставляет детям огромное удовольствие!

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: Владос, 2003. – 192 с. EDN QTCDFT

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)