

**Наумова Марина Васильевна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С с. Купино»

с. Купино, Белгородская область

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА В ДОУ**

*Аннотация:* в статье описана организация оздоровительной гимнастики после дневного сна с детьми дошкольного возраста, представлен практический материал для использования в работе с детьми.

*Ключевые слова:* здоровье, дошкольник, гимнастика после сна, комплексы оздоровительных гимнастик.

В последнее время оздоровительная работа с дошкольниками приобрела особую актуальность, что связано с ухудшением здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. Для изменения ситуации разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Эти элементы надо сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т. д. Целесообразно составлять комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна на месяц. Это способствует овладению техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.

*Основная цель гимнастики после дневного сна* – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

*Задачи гимнастики:*

– формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника;

– способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности;

– развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

*Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:*

1) в постели;

2) для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;

3) дыхательная гимнастика;

4) индивидуальные задания;

5) водные процедуры.

Педагог заранее создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3–5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой. Для пробуждения детей включается плавная тихая музыка, которая впоследствии делается громче. В постели гимнастика направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Гимнастика начинается с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она состоит из таких элементов, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. д. Главное помнить педагогу – необходимо исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2–3 минут. Затем дети переходят в «прохладную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корректирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или комплекс

упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). Педагог должен следить за правильностью выполнения упражнений для ног и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2–3 минуты. Далее дети переходят опять в групповую, где выполняют упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки. Чтобы дошкольникам было интересно и каждый раз разнообразно, можно использовать мячи, обручи, гантели кубики, гимнастические палки. Выполнение в течение 2–3 минут. Снова «прохладная» комната для выполнения комплекса дыхательной гимнастики для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Надо учитывать, что дыхательные упражнения не всегда хорошо получаются у детей, поэтому надо активизировать детей на выполнение 4–5 дыхательных упражнений для достижения наибольшего оздоровительного эффекта. Увеличивать дозировку таких упражнений нужно постепенно от 0,5–1 до 5–7 минут. Иначе не избежать головокружения и тошноты у детей. И в конце проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Остальные дети под руководством помощника воспитателя выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т. п.). Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12–15 минут (ст. возраст), 7–10 минут (мл. возраст). Проведение гимнастики в игровой форме позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения, если они принимают определенный игровой образ. Происходит решение нескольких задач: во-первых, оздоровление детей, во-вторых, развивается двигательное воображение, наконец, формируется осознанная моторика. Летом гимнастику после сна следует проводить при открытых фрамугах.

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.

*Гимнастика в младшей группе* требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки. Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

1. «Колобок». Лежа на спине и раскинув руки в стороны, ребенок группируется – колени к груди и обхват их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;

2. «Велосипедик». Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;

3. «Котенок». Малыш встает на четвереньки.

Первая позиция: добрый котенок (прогнуть спину вниз).

Вторая: котенок рассердился (выгнуть спину вверх).

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом – опять ходьба. После этого делаются упражнения на сохранение правильной осанки.

4. «Журавлик». Малыш встает на коврик, руки за голову, ноги вместе. Чередовать поочередное поднятие правой и левой ноги с фиксирование в согнутом положении до 8 секунд

5. «Ласковое солнышко». Встать прямо, руки вниз. По команде руки перед собой соединить в кольцо и поднять над головой, затем вернуться в исходное положение.

#### *Гимнастика после сна для средней группы*

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения чередуются с паузами для отдыха.

Детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

1. «Речной Рак». Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад.
2. «Мосток». Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть.
3. «Я – машина». Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля.
4. «Я – самолет». Легкий бег, размахивая руками, как крыльями.
5. «Я – паровоз». Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

*Дети старшей группы* готовы выполнять практически любые упражнения. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

1. 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).

Полуприседая (как уточки).

2. 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.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка, что соответствует требованиям современной ФГОС.

### *Список литературы*

1. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников / Т.Е. Харченко. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.
2. Тонкова-Ямпольская Р.В. Ради здоровья детей. Пособие для воспитателя детского сада / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с.
3. Маханова А.Р. Гимнастика после сна: за и против / А.Р. Маханова. – М.: Просвещение, 2001. – 34 с.
4. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Academia, 2002.
5. Пазгалева О.Г. Методика проведения бодрящей гимнастики после сна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/10/17/metodika-provedeniya-bodryashchey-gimnastiki-posle-sna>