

Романенко Ольга Гаррисовна

воспитатель

Петрук Екатерина Васильевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена вопросам физкультурно-оздоровительных мероприятий, используемых педагогами, направленных на оздоровление детей.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные мероприятия.

Забота о здоровье –

это важнейший труд воспитателя.

Сухомлинский Василий Александрович

Одной из наиболее важных задач для педагогов во все времена была и остается задача сохранения и укрепления здоровья детей. Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Самым распространенным и эффективным средством для укрепления здоровья, иммунитета и снижения заболеваемости являются физкультурно-оздоровительные меры. Важно бережно относиться к своему здоровью, ведь испортив, восстановить его бывает очень сложно, а порой и не возможно.

Поэтому, одной из основных задач процесса воспитания ребенка в дошкольном учреждении является сохранение и укрепление здоровья.

В своей работе для реализации поставленной задачи, используются различные виды оздоровительной деятельности: физкультминутки, утренняя зарядка, гимнастика после дневного сна, подвижные и спортивные игры, закаливание и прочее. Но большее внимание хотелось бы уделить именно гимнастике после сна и объяснить ее необходимость в распорядке дня ребенка и в образовательном процессе в целом [1, с. 61].

Зарядка после пробуждения – важная деталь в укреплении здоровья не только детей, но и взрослых. Но ее эффективность станет наиболее заметна при систематическом проведении упражнений. Дневной сон для ребенка – необходимость, как для физического отдыха, так и для интеллектуальной разгрузки, поскольку во время сна мышечный тонус расслабляется, что позволяет телу отдохнуть. Все системы организма так же находятся в расслабленном состоянии и не способны воспринимать нагрузку предстоящего вечера. А для того, чтобы набраться сил и энергии после дневного сна поможет гимнастика пробуждения.

Гимнастика пробуждения – это комплекс мероприятий, позволяющий быстро, но плавно перейти от сна к бодрствованию. При грамотном и регулярном проведении упражнения носят оздоровительный характер, помогают детям легче просыпаться, убирают вялость и сонливость, поднимают настроение и работоспособность, улучшают самочувствие. Большую роль имеет и то, что ребенок видит перед собой, просыпаясь. Если воспитатель настроен жизнерадостно, это читается в его лице и интонациях, то дети с удовольствием выныривают из сна в еще более интересный и увлекательный мир.

При проведении гимнастики важно учитывать физические особенности каждого ребенка. Велико множество различных комплексов гимнастики после дневного сна, затрагивающих различные системы детского организма. В своей работе отдаем предпочтение упражнениям для профилактики плоскостопия и различных искривлений осанки, так как нагрузка на спину повышается пропорционально увеличению образовательных занятий. Помимо этого, для развития

еще не окрепшей дыхательной системы, проводим и дыхательные упражнения, которые, в свою очередь, способствуют укреплению всего тела и профилактикой заболеваний дыхательной системы [2, с. 74].

В комплексе с упражнениями используем еще и музыку, которая благотворно влияет на настроение детей, повышает активность, позволяет почувствовать себя бодрым и полным сил, а благодаря ритмичности, гимнастика проходит еще более интересно. Слушая музыку, дети учатся чувствовать ритм и координировать свои движения в такт, а также выполнять их плавно.

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.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Гимнастика пробуждения 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).

Исходя из сказанного, можно сделать вывод, что выполнение гимнастики пробуждения после дневного сна способствует сохранению и укреплению здо-

ровья детей, повышает уровень умственной работоспособности и физической активности, поднимает настроение, а также является профилактикой проблем и заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. При регулярном выполнении гимнастических комплексов у детей формируется привычка, которая является важным шагом к здоровому образу жизни, повышается выносливость и энергетический запас организма, улучшаются физические качества и умения, необходимые для развития здорового, гармонично развитого человека.

Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет / Н.Н. Вареник. – 2009. – 116 с.
2. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Горькова Л.Г., Обухова Л.А. – 2007. – 85 с.
3. Нестерюк Т.Е. Гимнастика маленьких волшебников / Т.Е. Нестерюк. – 1993. – 76 с.