РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН

АДМИНИСТРАЦИЯ ГО «ГОРОД КАСПИЙСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД №33 «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

**Консультация для педагогов**

**МБДОУ № 33 «Юбилейный»**

**«Оздоровительная гимнастика после  сна**

**для детей дошкольного возраста»**

*Заместитель заведующего по ВМР*

*Магомедова Умакусум Расуловна.*

*г.Каспийск*

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно - оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Предметом нашего сегодняшнего обсуждения станет такая форма работы, как постепенный подъем и гимнастика после дневного сна.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако,   после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна.

**Гимнастика после дневного сна**- это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.   
 Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. А после гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

-На практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-25 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, , психогимнастики, самомассажа, и т.д.

**Правила проведения гимнастики пробуждения**

Во время дневного сна необходимо провести проветривание игровой комнаты для воздушного закаливания, разница температур с теплой спальней должна составлять 3-5°С.

Момент пробуждения сопровождает тихая музыка, громкость и темп которой нарастают при повышении интенсивности упражнений. Зарядка начинается по расписанию с проснувшимися детьми, по мере пробуждения остальные дети включаются в процесс. Не допускается принуждение ребёнка к занятиям.

Не поднимаясь с кроватей и откинув одеяла, в позиции лежа на спине дети выполняют небольшое количество общеразвивающих упражнений.

Гимнастика в постели в течение 2-3 минут направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию.

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 и др.)

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

Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

А главное — всё это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объёме, который ему доступен и приятен. Если ребёнок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять их частично.  
Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья.

**Примерные упражнения для проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

**Виды гимнастики после дневного сна.** -Разминка в постели и самомассаж  
 -Гимнастика игрового характера;  
 -Дыхательные упражнения.

-Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;  
 -Пробежки по массажным дорожкам. 

Общеразвивающие упражнения

* Дети, (лёжа в постели, убираем из-под головы подушку, одеяло откидываем выполняют 5—6 упражнений):  
  - Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох(3-4 раза);  
  - Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котята, руки вверх(3-4 раза);  
  - Лёжа на спине, руки под головой.поочередно поднимать и опускать ноги- Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя, (3-4 раза);  
  - Лёжа на спине, руки воль туловища. Поднять руки вверх, сжать пальцы в кулак раскрыть кисть и вернуться в исходное положение(3-4 раза);

-В положении сидя зажмурить глаза, потом широко их раскрыть, посмотреть вверх- вниз вправо –влево; После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают у кроватей сделают глубокий вдох и выдох;

и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату.

-По дороге в игровую комнату выполнить комплекс упражнений с использованием массажных дорожек и рифленых ковриков.

 ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА  
Состоит из 3—б имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

- Упражнение **«**Потягушки».

 «Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись» Дети лежат  на спинке, руки поднимают над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

- Упражнение «Лежебоки», Дети переворачиваются  попеременно с одного бока на другой при этом руки прижаты к телу, и еще раз.

- Упражнение "Велосипедист". «Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедем на велосипеде.

«Считалочка»

Я прошу подняться вас — это раз,

Повернулась голова — это два.

Руки вниз, вперёд смотри — это три.

Руки в стороны — четыре,

С силой их к плечам прижать — пять.

Всем ребятам тихо сесть — это шесть.

«Чёрный кот»

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился — мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

И к коту не подойдёт (руки в стороны).

«Зайцы»

Скачут, скачут в лесочке,

Зайцы — серые клубочки,

Прыг — скок, прыг — скок.

Встал зайчонок на пенёк,

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.

Раз — шагают все на месте.

Два — руками машут вместе.

Три — присели, дружно встали.

На четыре потянулись.

Пять — прогнулись и нагнулись.

Шесть все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд

«Кручу - верчу»

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т. д.)

«Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.

Он хороший ученик.

(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам).

Дыхательная гимнастика

«Самолёт»

Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)  
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)  
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)  
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).  
Дети выполняют движения в ритме стиха. Повторить 2-3 раза

«Мышка и мишка»

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)  
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)  
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)  
Он же к ней не попадёт.  
Повторить 3 – 4 раза.

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).  
Повторить 3-4 раза.

Гимнастика после дневного сна для детей очень важна. С её помощью малыши не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А сохранение и восстановление нормального самочувствия ребёнка — одна из основных задач его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

*«Забота о здоровье -  
Это важнейший труд воспитателя».*Сухомлинский Василий Александрович.