



**«Гимнастика после сна
как форма эффективной
оздоровительной работы»**

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.



«Добрый день! Скорей проснись и солнцу улыбнись!»

Такими словами приветствуем мы, воспитатели, просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

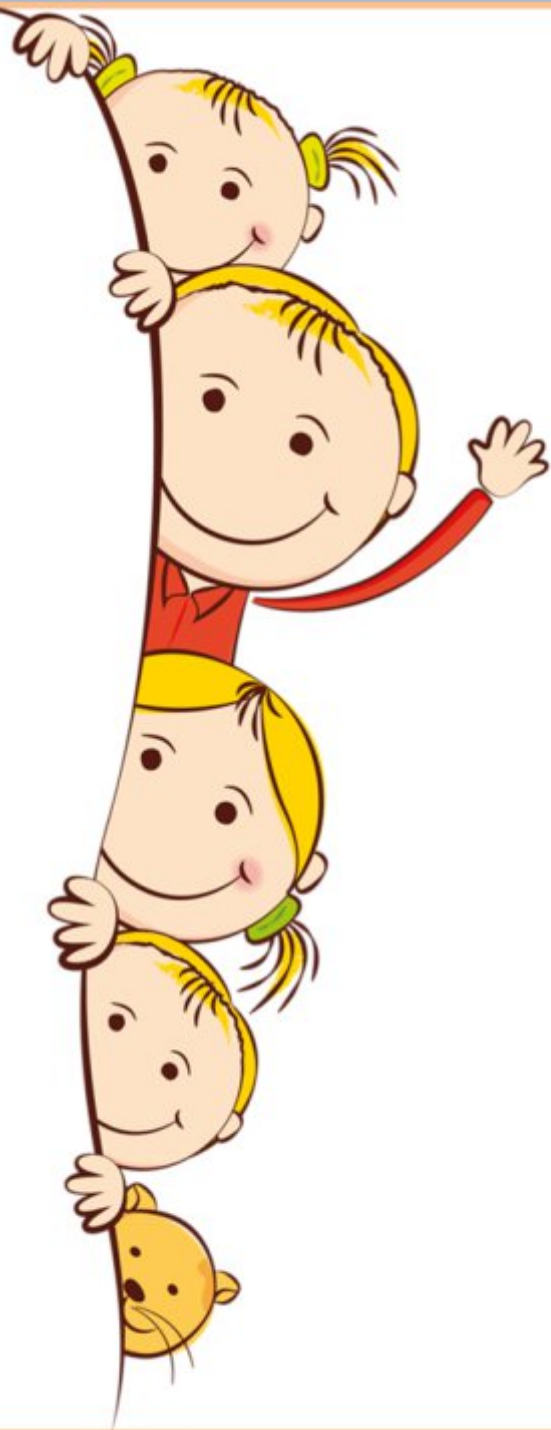


An illustration on the left side of the page shows four children and a cat hanging from a single rope. From top to bottom: a girl with blonde pigtails, a boy with blonde hair wearing a red shirt, a girl with blonde hair and a green bow, and a boy with blonde hair. A small yellow cat is hanging from the rope at the bottom. The children are all smiling and looking towards the right.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям:

- плавного перехода от сна к бодрствованию,*
- подготовке к активной деятельности;*
- профилактики плоскостопия;*
- закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.*

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст) и 7-10 минут (мл. возраст).



Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения с предметами и без. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента. Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

Виды гимнастики после дневного сна:

- *разминка в постели и самомассаж;*
- *гимнастика игрового характера;*
- *гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;*
- *пробежки по массажным дорожкам («Дорожки здоровья»)*



Разминка в постели и самомассаж

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера.



Гимнастика игрового характера

Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы. Дети также очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики.



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

«К И С О Н Ь К А»

1. Ребята, отгадав загадку вы узнаете кто к вам приходил во время дневного сна:

Что за зверь со мной играет?

Не мычит, не ржет, не лает,

Нападает на клубки.

Прячет в лапках коготки.



Сон прошёл и мы проснулись,
Улыбнулись, потянули



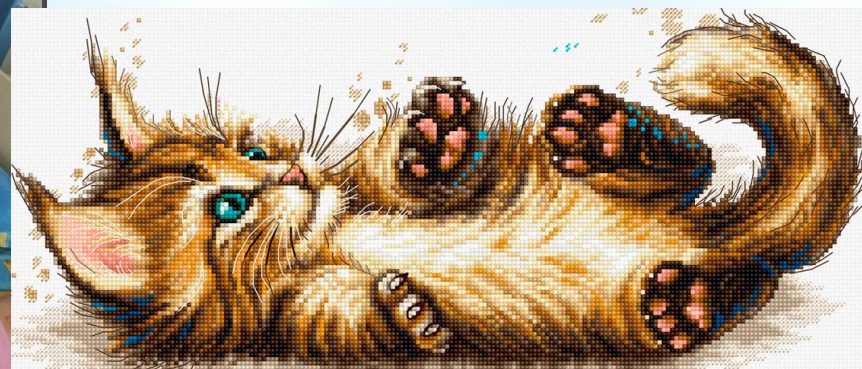
Лапки друг о дружку трём



А теперь поднимем ножки.
Как у нашей мамы Кошки,
Левая и правая –мы котята brave.



Снова дружно потянулись.
С боку набок повернулись,



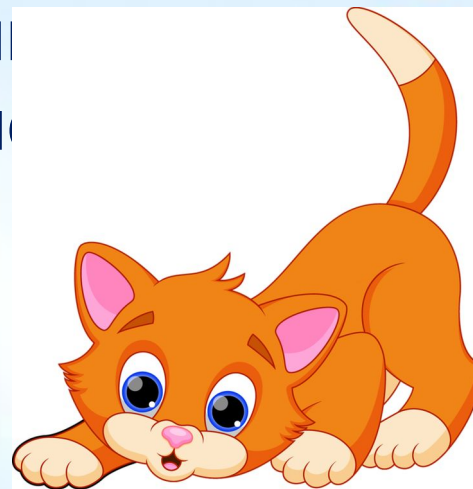
Оторвали от подушки Носик голову и ушки



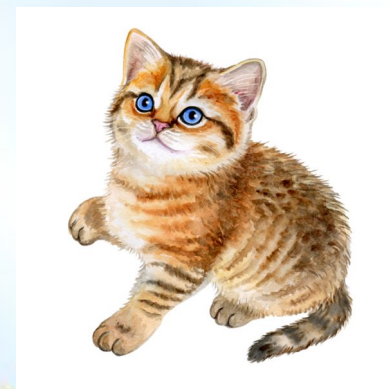
На коленки резво встали
«Хвостиками помахали



Сел
Поч



Постучали мы об пол,
Сил набрались ножки



По дорожке не простой, По не ровной, по
колючей
По шершавой- вот



ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ У НАС
ПРОВОДЯТСЯ ТАКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ: М А С С И



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



М А С С А Ж



КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА,





ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Зайка серенький», «Жучок-паучок»



ПРОГУЛКА



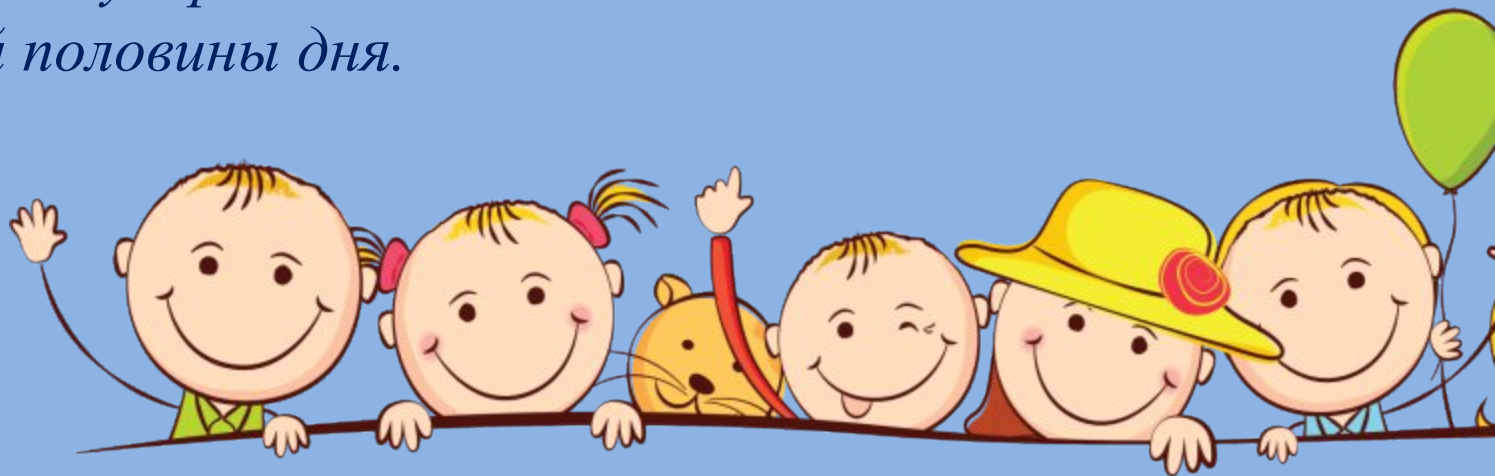
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.



Спасибо за внимание !!!





