

Консультация для педагогов групп раннего возраста.

«Гимнастика после сна-как средство оздоровления организма, для детей раннего дошкольного возраста»

Подготовила: Кулябина Л.В.

Вопросы и проблемы дневного сна-одни из самых актуальных. Важность полноценного отдыха для детей трудно переоценить, однако несформированность нервной системы и некоторые внешние причины часто становятся причиной, плохого сна и ребёнок не может уснуть. Важнейшей задачей, стоящей перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

Дневной сон 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 преодолеть 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. Бодрящая гимнастика

помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей 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.

1.Цель: продолжать работу по укреплению здоровья детей, обеспечить постепенный подъём детей, создать положительную обстановку способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

2.Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний; • развитие физических навыков.

3.Образовательная: упражнять в ходьбе и беге со свободными, естественными движениями рук, правильно координируя работу ног и рук. Учить выполнять движения в общем для всех темпе.

4.Коррекционная: предупреждать нарушение осанки и косолапия, простудные заболевания дыхательной системы, используя индивидуальный и дифференцированный подход.

Правила проведения гимнастики пробуждения.

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

Момент пробуждения сопровождается 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.

Основное правило гимнастики в кроватях: исключаются резкие движения, а также подъёмы с кровати, чтобы не вызвать головокружения и не растянуть отдохнувшие мышцы. Перед началом гимнастики в кровати из-под головы убирается подушка.

Типы упражнений:

- упражнения сразу после пробуждения — в кровати;
- занятия с использованием тренажёров (например, массажных ковриков, мячей и пр.);
- корректирующие задания на предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника и пр.;
- дыхательная гимнастика.

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. Лучше проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

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.)

Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья.

Примерные упражнения для проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Общеразвивающие упражнения

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдохвыдох (3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котята, руки вверх (3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх (3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой (3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение (3-4 раза);
- Упражнение «Потягушки».

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

- Упражнение «Змейка». Дети лежат на спине и выполняют перекачивания с одного бока на другой, при этом руки прижаты к телу.
- Упражнение «Лежебоки», Дети переворачиваются попеременно с одного бока на другой, и еще раз.
- Упражнение «Велосипедист». «Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедем на велосипеде».
- «Чёрный кот»

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

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

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся) И

к коту не подойдёт (руки в стороны).

Гимнастика после дневного сна для детей очень важна. Ведь 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.