**Доклад на тему:**

**«Гимнастика после сна, её значение для физического развития детей дошкольного возраста»**

**Выполнил: Богданова Наталья Олеговна**

**Воспитатель МБДОУ ЦРР «Детский Сад № 140**

**«Творчество» г. Архангельск**

**«Гимнастика после сна, её значение для физического развития детей дошкольного возраста»**

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

* формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
* организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

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.

Цель такой гимнастики способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

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 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).

Помимо общих оздоровительных  целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи:  
***I часть – гимнастика в кроватках***  - гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Лучше проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—З минут.  
***II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры*–** направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза,  упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением  массажных ковриков, изготовленных родителями детей.  
***III часть – заключительная*** – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на  основе гимнастики игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.). Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.  
Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально – ритмических упражнений. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы, улучшают дыхание.  
Можно использовать также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики. Сущность точечного массажа сводиться к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет.  
Проведение гимнастики после дневного сна в игровой форме  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 — все это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.  
Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья.  
В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.  
Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастик, разработанных  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 плоскостопия, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.  
Литература:

1. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012

2. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, учебное пособие под редакцией С. А. Козловой, Москва Academia 2002

3. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка», Москва, 1993