Гимнастика после сна в детском саду как часть здоровьесберегающих технологий

 В настоящее время всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий.

 В дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьёзной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребёнка как к собственным здоровью и жизни, так и других людей.

 В связи с этим реализация здоровьесберегающих технологий в нашей группе стала эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, так как учитывается состояние здоровья каждого ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую разные здоровьесберегающие технологии.

 Учитывая дефицит свободного времени в режиме дня ДОУ, хочу обозначить важное значение и оздоровительную направленность гимнастики после дневного сна. Гимнастика после дневного сна - это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. 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.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. 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. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее. Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Для достижения положительных результатов в своей работе я соблюдаю принципы индивидуального подхода к ребёнку, систематичности и последовательности.

 Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой в виде контрастных воздушных ванн. В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений, сочетать их с другими оздоровительными процедурами:

 - дыхательной гимнастикой;

 - профилактикой и коррекцией нарушений осанки;

 - профилактикой плоскостопия;

 - пальчиковой гимнастикой;

 - массаж рук и ног.

 Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна:

 - пробуждение детей может происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает;

 - разминочные упражнения в постели, может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, 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;

 - выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа;

 - выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток,

 - ходьба по массажным коврикам или дорожкам, 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;

 - заканчивается гимнастика дыхательным упражнением.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 7 – 15 минут в зависимости от возраста детей.

 Такая форма двигательной активности помогает ребёнку быстрее перейти от сна к активному бодрствованию, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.