«Гимнастика после сна»

Консультация для родителей
Подготовил воспитатель
Плешакова Ю.И.
Март, 2020г.

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Гимнастика после 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.

От того, как проснётся каждый ребёнок, зависит не только его настроение, но и эмоциональная атмосфера всей группы. Но как помочь проснуться детям в хорошем

настроении и активно продолжать день? Провести с детьми после тихого часа гимнастику.

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 гимнастики: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Задачи гимнастики:

• 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.

Гимнастика после сна, её организация и проведение.

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.

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.

Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Гимнастика состоит из нескольких частей:

• Разминочные упражнения в постели. 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—3 минут.

• Выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа. Сущность точечного массажа сводиться к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет. Длительность гимнастики определяется возрастом детей, состоянием здоровья.

• Выполнение общеразвивающих упражнений. Варианты бодрящей гимнастики: гимнастика игрового характера; гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса; самостоятельная гимнастика; лечебно- восстановительная гимнастика; музыкально –ритмическая; дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате. Для детей средней — подготовительной групп дыхательная гимнастика- это чуть ли не самый важный этап работы, так как, кроме задачи общего укрепления организма и дыхательной системы в частности, упражнения помогают вырабатывать правильное звукопроизношение, что очень актуально для детей, полноценно овладевающих речью или тех, у кого есть проблемы с речевым аппаратом.

• Ходьба по массажным коврикам. 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 с применением массажных ковриков для профилактики и лечения плоскостопия: коврик следы, коврик травка, пуговичная дорожка, ребристая доска.

• Закаливающие процедуры. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или обливанием рук или ног. Это может быть ходьба по влажной солевой дорожке (коврику) с переходом на сухой.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики. Выстроенная таким образом система проведения бодрящей гимнастики, помогает детскому организму постепенно и мягко перейти от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

Гимнастика после сна для детей очень важна. Ведь с её помощью дети 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.