

## Доклад

### « Бодрящая гимнастика, как фактор здоровьесбережения в работе с детьми».

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
Сухомлинский В. А.

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. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

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 направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Особое внимание в ДОУ уделяется утренней гимнастике. Польза утренней зарядки, как правило, не вызывает сомнений. А вот гимнастике пробуждения после дневного сна важна ничуть не меньше!

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 (сердечнососудистая, дыхательная, нервная и т.д.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Но как помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Провести с детьми после дневного сна гимнастику пробуждения.

Гимнастика пробуждения - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие.

Цель такой гимнастики - способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна. Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной дальнейшей деятельности.

Задачи гимнастики пробуждения:

- формировать умения правильно выполнять ОРУ;
- укреплять опорно - двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;

- воспитывать привычку здорового образа жизни;
- укреплять иммунитет.
- развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплекс гимнастики может включать в себя:

- разминочные упражнения в постели
- ОРУ у кроваток
- корригирующие упражнения (ходьба по массажным коврикам)
- дыхательная гимнастика
- выполнение упражнений с тренажёрами
- закаливающие процедуры

В комплекс можно включать упражнения на профилактику плоскостопия.

В первую часть бодрящей гимнастики входят упражнения в постели.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции.

Комплекс содержит упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины. Включены дыхательные упражнения.

Гимнастика в постели включает в себя комплекс упражнений(5-6 упражнений), начиная с головы до ног:

- потягивание;
- поочерёдное поднимание рук и ног;
- повороты головы вправо, влево;
- лёгкое поглаживание живота, рук, ног, пяток;
- разведение и сгибание рук;
- сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
- поднимание и опускание обеих ног;
- движение ногами как при езде на велосипеде.

Упражнения можно выполнять из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. После выполнения упражнений в постели дошкольники могут выполнить ОРУ у кроваток.

Вторая часть бодрящей гимнастики включает корригирующие упражнения, закаливающие процедуры, которые направлены на профилактику плоскостопия, упражнения детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм.

Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков. В корригирующую дорожку, расположенную для многократного прохождения её детьми, включают ребристые, шипованные, гладкие, жёстко-ворсистые, наклонные пособия для выполнения основных движений: прыжков, подлезаний, перешагиваний, ходьбы змейкой и т.д.

Корректирующие упражнения:

-ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корректирующим дорожкам. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

Заключительная часть бодрящей гимнастики повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Заключительная часть состоит из дыхательной гимнастики и индивидуальной работы с детьми.

Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Индивидуальную работу с детьми организуем как самостоятельную деятельность детей. Например, даём детям задание собирать жёлуди, камушки поочерёдно правой и левой ногой.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут. Чтобы гимнастика после дневного сна действительно принесла пользу, нужно выполнять ее в течение 7–15 минут в зависимости от возраста детей. Если уделять упражнениям меньше времени, они не принесут желаемого результата. Ребёнок просто не успеет окончательно проснуться. Ну, а длительные занятия могут его утомить. И в том, и в другом случае ваша цель не будет достигнута.

В течение года мы используем разные варианты бодрящей гимнастики. Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Для детей старшего дошкольного возраста проводим комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Комплексы гимнастики пробуждения состояются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря частой смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен.

Во время проведения гимнастики пробуждения используем музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Не нужно забывать и об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно ласкательные суффиксы.

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.