

## **Методика проведения гимнастики после дневного сна.**

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача, чтобы ребенок проснулся в хорошем настроении.

Основная цель: поднятие мышечного тонуса и настроения детей с помощью физических упражнений и контрастных воздушных ванн.

Задачи гимнастики:

- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, укреплению свода стопы;
- развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Противопоказания: все виды лихорадочных состояний; обширные поражения кожных покровов; выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, выделительной систем.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели.
2. Ортопедическая гимнастика.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Ходьба по дорожкам «здоровья» (корректирующая гимнастика)
5. Закаливающие процедуры.

1. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений, начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики – около 2-3 минут.

2. Далее дети выполняют ортопедическую гимнастику. Важно следить за правильностью выполнения упражнений.

Для профилактики плоскостопия детям предлагаются следующие упражнения:

- катание по полу ступнями палки или небольшого мяча;
- поднятие салфетки с пола только пальцами ног;
- собирание и перекладывание пальцами ног с места на место разбросанных на полу предметов;
- круговые движения ступнями наружу и внутрь;
- сведение и разведение пяток, не отрывая пальцев от пола, стоя на носочках;
- захватывание и приподнимание обеими стопами мячика, удерживая его между стоп;
- поочередная ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стоп;
- перекатывание с пятки на носок.

3. Затем выполняется дыхательная гимнастика. Она важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

4. После этого дети проходят по «дорожкам здоровья» (различные коврики и массажные дорожки). Воспитатель следит за осанкой детей, корректирует правильность выполнения упражнений, обучает детей выполнять упражнения для стопы: покачивание вперёд — назад на стопе, ходьба на носках, перетопывания с ножки на ножку, прыжки.

Ортопедическая гимнастика и ходьба по «дорожкам здоровья» очень важны, так как для закаливания на следующем этапе (солевых дорожках) стопа должна быть предварительно разогрета.

5. Заканчивается гимнастика рижским методом закаливания и водными процедурами (контрастные обливания).

Для рижского метода закаливания используются три дорожки, желательно из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной температуры. Не секрет, что в соли содержится огромное количество минералов, оказывающих сильное укрепляющее действие на детский организм, поэтому метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста. Он доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей и является отличной защитой от плоскостопия, которое вызывается ослаблением голеностопных связок.

Механизм действия: механический (возникает в результате раздражения биологических точек на подошве) и химический эффект через термо - и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение - «игру» периферических сосудов стоп.

Рефлекторно увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, усиливается теплообразование, длительное время сохраняется тепло.

Другая дорожка смачивается в чистой воде такой же температуры. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

После того как все «инструменты» для закаливания подготовлены и расстелены на ровной поверхности, детям предлагается приступить к выполнению процедуры.

Дети мелким шагом проходят по очереди по всем дорожкам, совмещая с хождением по массажным коврикам.

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

#### Гимнастика после сна для старшего дошкольного возраста.

Дети старшей и подготовительной группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс включает в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка, что соответствует требованиям современных ФГОС ДОО.