

# Оздоровительные мероприятия после сна и их значение

Воспитатель: Бзегежева Н.К.

*Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после дневного сна.* Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику. Что это такое? Это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. 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 самочувствие ребёнка.

*Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.*

## **Задачи:**

### **Оздоровительные:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укреплять иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

### **Обучающие:**

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

### **Воспитательные:**

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

**Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.**

**Все оздоровительные мероприятия, в том числе и ГПС(гимнастика после сна), лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным**

процедурам. Кроме того, принимая определённый игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – всё это доставляет им огромное удовольствие.

*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.*

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут. ГПДС в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

### **Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:**

- пробуждение;
- упражнения в постели;
- профилактика плоскостопия;
- солевое закаливание;
- профилактика нарушений осанки;
- дыхательная гимнастика;
- самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы»
- водные процедуры.

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

Пока дети спят, педагог создаёт условия для проведения гимнастики. Для контрастного воздушного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую). Температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с тёплой комнатой. Пробуждение детей желательно, чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

### **Г и м н а с т и к а в п о с т е л и :**

**Сон прошёл, и мы проснулись,  
Улыбнулись, потянулись,  
Лапки друг одружку трём  
И в ладошки громко бьём.  
А теперь поднимем ножки,**

*Дети потягиваются,  
лёжа на спине.  
Потирают одну руку о другую.  
Хлопают в ладоши.  
Поднимают ноги.*

**Как у нашей мамы Кошки,  
Левая и правая – мы котятта бравые. «Ножницы» вперед-назад.  
На животик повернулись,  
Снова дружно потянулись.  
Оторвали от подушки  
Носик, голову и ушки,  
На коленки резво встали-  
«Хвостиками» помахали,  
суставами вправо/влево.  
Выгнулись, прогнулись,  
Набок повернулись,  
Сели на кроватке,  
Почесали пятки,  
Постучим об пол немножко,  
Набирайтесь силы, ножки!**

*«Ножницы» вперед-назад.  
Переворачиваются на живот.*

*Поднимают, опускают голову.*

*Встают на четвереньки.  
Двигают тазобедренными*

*Выгибают и прогибают спину.  
Поворачивают голову вправо/влево.  
Сидя на кровати, свешивают ноги,  
Трут пятки друг о друга.  
Встают и стучат ногами по полу.*



Общеразвивающие упражнения возле кроватей:

**Потянулись до небес, потянулись до носочков,  
вверх.**

*На носочках тянут руки*

**Походили как медведи, походили как пингвины,  
внешней/внутренней**

*Топчутся на*

**Потоптались на носочках, а потом на пятках,**

*стороне стопы.*

**Поскакали, поскакали, будто мы зайчатки.**

**Переходим мы на шаг: 1,2,3,4 (3 раза),**

*На восстановление дыхания.*

**Руки через стороны вверх – вдох,**

**Опустили – выдох. (4 раза).**

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у детей:

**И пойдём мы по дорожке,  
По дорожке непростой,  
По неровной, по колючей,  
По шершавой – вот какой!**

*Ходят по дорожке здоровья.*





