

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

Подготовила: Воспитатель МБДОУ № 36 Исайкина Т. А.


Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Предметом нашего обсуждения в данной статье станет такая форма оздоровительной работы, как гимнастика после дневного сна. К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-30 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой — часто болеет, третий - перешел из другого детского сада, где не проводилось закаливание, четвертый — вышел ослабленным после перенесенного заболевания и тд. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому конкретному ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и тд.

В ДОУ комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.



Остановимся на методике проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие 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, голо-вокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. 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.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не при- несут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопие» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).