**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА КАК ФОРМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Склярова Л.Н.

Воспитатель

Золотарева Т.И.

Воспитатель

Широких Л.Н.

Воспитатель

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 21 п.Северный Белгородского района Белгородской области»,

Российская Федерация

GYMNASTICS AFTER A DAY OF SLEEP AS A FORM OF HEALTH WORK IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Sklyarovа L. N.

Educator

Zolotareva T. I.

Educator

Broad Ln.

Educator

MDOU " Kindergarten of the combined type No. 21 p. Northern Belgorod region of the Belgorod region»,

Russian Federation

Аннотация. Статья раскрывает особенности организации гимнастики после сна в дошкольном образовательном учреждении как формы оздоровительной работы .

Ключевые слова. Гимнастика после сна, дошкольник, здоровье, развивающие формы оздоровления, методика, закаливание.

Annotation. The article reveals the features of the organization of gymnastics after sleep in a preschool educational institution as a form of health work .

Keyword. Gymnastics after sleep, preschooler, health, educational forms, improvement, technique, tempering.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последнее время приобрела особую актуальность, что связано с ухудшением здоровья в нашей стране, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические 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 не призна­ют ее потенциала в оздоровлении до­школьников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию. 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 25-30 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 проводились закаливание, четвертый - вышел ослабленным после перенесенного заболевания, а многие мамы в последнее время категорично относятся к закаливающим процедурам. 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, самомассажа и т.д.

В нашем МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 21 п.Северный Белгородского района Белгородской области» 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. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодр­ствованию. Воспитатель начинает 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 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, голо­вокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем дети просыпаются босиком и в трусиках. 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 выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направ­ленных на профилактику нарушений осан­ки. Чтобы заинтересовать детей, можно ис­пользовать кубики, мячи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также та­кие упражнения как «Кошечка», - Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети выполняют 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 воспитатели склонны ограничиться выполнением одного-двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут 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 воспитатель 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 «плосковальгусные стопы» собирать каш­таны то правой, то левой ногой). В это вре­мя остальные дети под руководством вос­питателя или его помощника выполняют водные процедуры.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна со­ставлять не менее 12-15 минут.

Важно отметить, что, внедряя развиваю­щие формы оздоровления дошкольников мы проводим в игровой форме все оздоровительные меро­приятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать поло­жительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздорови­тельным процедурам. Кроме того, прини­мая определенный игровой образ, дети за­частую лучше понимают технику выполне­ния того или иного упражнения. Таким об­разом, мы одновременно решаем несколь­ко задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формиру­ем осмысленную моторику. А главное - все это доставляет им огромное удовольствие.

**Литература**

1. Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации: материалы международной научно-практической конференции, 7 апреля 2016 года. В 2 частях. Часть. 1. – Белгород, ООО ГиК», 2016. 325 с.
2. Педагогические инициативы: теория и практика [Текст]: материалы третьей Всероссийской конференции работников сферы образования. Кемерово: Информационный Центр «Матрица Интеллекта», 2016.