

МБДОУ «Центр развития ребенка - Детский сад № 8  
«Дворец детской радости» г. Чебоксары Чувашской Республики

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**для воспитателей на тему:**

***«Гимнастика после сна»***

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Журавлева Н. Н.

г. Чебоксары

## **Введение**

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно – оздоровительная работа осуществляется в разных формах: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физминутки, спортивные игры, закаливание и др.

Поговорим о гимнастике после сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

### **Гимнастика после дневного сна и ее значение.**

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

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.

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 нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

### **Структура гимнастики после сна.**

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания
5. Гимнастика для глаз
6. Водные процедуры

### **Гимнастика после сна для разных возрастных групп.**

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

#### Гимнастика после сна для младшей группы

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется. В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

- «Колобок». Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;
- «Велосипед». Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги и крутить воображаемые педали;
- «Кошечка». Попросите малыша встать на четвереньки.

Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз).

Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку

- «*Журавль*». Встать, руки за голову, ноги вместе. Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги;
- «*Солнышко*». Встать прямо, руки вниз. Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться. Вернуться в исходное положение.

Найти другие упражнения для младшей группы можно в книге «Утренняя гимнастика в детском саду» (Т.Е.Харченко).

#### Гимнастика после сна для средней группы

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется — ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

- «*Рак*». Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;
- «*Мостик*». Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть;
- «*Я — машина*». Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;
- «*Я — самолет*». Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;
- «*Я — паровоз*». Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

#### Гимнастика после сна для старшей группы

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

- *Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия*. Время: 2–3 минуты.
  - Ходьба на носочках (как лисички).
  - Ходьба на пяточках.
  - На внешней стороне стопы (как медведь).
  - Высоко поднимая колени (как лось).
  - Полуприседа (как ёжики).
- *Упражнения на формирование правильной осанки*.  
Спина должна быть прямой во всех упражнениях.  
Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги

вместе. Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.

- *Упражнения на тренажерах:* можно висеть и подтягиваться на шведской стенке, лазить по канату, заниматься с обручем, мячом и т. Д.

### **Разработка комплексов гимнастики после сна.**

Бодрящая гимнастика после дневного сна – один из методов сохранения здоровья дошкольника. Комплексы гимнастики после сна разрабатываются с учётом возрастных особенностей детей.

#### Цели:

- обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
- закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки;
- проводить профилактику плоскостопия;
- формировать правильную осанку;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босоножье, обширное умывание (*рук, лица, шеи*);
- закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

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

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Как нам известно, гимнастика после сна относится к закаливающим процедурам. Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

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.

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, головокружение. 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 части гимнастики — 2—3 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультурминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «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. 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 ЧБД). 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 (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

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

Гимнастику после сна можно проводить под музыкальное сопровождение. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

### **Особенности проведения гимнастики после сна.**

Основная цель гимнастики после дневного 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;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- закрепить приемы элементарного самомассажа.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

Подготовка к бодрящей гимнастике:

- Проветривание помещения,
- Подготовка «холодной» игровой комнаты;
- Раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря;
- Подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
3. Развить координацию движений;
4. Научить правильно дышать через нос;
5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

### **Рекомендации для проведения гимнастики после сна**

Для занятий необходимо чистое, проветренное помещение. Одежда для занятий должна быть легкой, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух. Лучше использовать одежду из натуральных волокон. До занятий необходимо освободить мочевой пузырь, носоглотку, желательнее освободить кишечник.

Начинается гимнастика с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника и паравертебральных областей. Затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя, выполнение упражнений из исходного положения «стоя на четвереньках» и «стоя». Последовательность исходных положений повторяет становление поз и движений в онтогенезе. Это благоприятно сказывается на здоровье ребенка, поскольку позволяет устранить небольшие дефекты формирования двигательных стереотипов. Если они имели место в процессе онтогенеза.

Для повышения интереса у детей дошкольного возраста занятия удобно проводить в форме спокойной сказки, которую рассказывает воспитатель. Каждое упражнение целесообразно разучивать отдельно. Показ сопровождается пояснением. Изучая упражнение, желательно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. Очень важно поддерживать спокойную доброжелательную обстановку.

Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 5-7 минут до 20 минут. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

### **Заключение**

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после пробуждения и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня. Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Важно проводить 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, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

***Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.***