

Консультация для воспитателей "Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна" **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: разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления. Консультация для воспитателей «Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна» 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: разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления. К сожалению, в наше время многие бодрящую гимнастику после сна предают забвению, не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода от 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. В связи с тем, что когда группу посещает 20-30 детей, на практике трудно осуществить эффективное закаливание детей во время гимнастики после сна, с учетом предъявляемых требований. Об индивидуальном подходе при проведении закаливания не может и идти речи. К примеру: один ребенок регулярно посещает детский сад, другой – часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводилось регулярное закаливание, четвертый - вышел ослабленным после перенесенного заболевания и т.д. 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 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 т.д. Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. 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 (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой. Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкостью которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход от 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 поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения 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 корректирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). 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 опять в «Теплую» комнату, где выполняют, например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, а также элементы хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Рыбка», «Кузнечик» и др. Они тоже выполняются в течении 2-3 минут. Затем необходимо перейти опять в «холодную» комнату для выполнения комплекса 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 ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течении 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 проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с плоскостопием собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.). Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст). Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. 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 решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

© Ссылка на

источник: https://gym1534uz.mskobr.ru/dou_edu/gbou_detskij_sad_1204/obrazovanie/methodical_cabinet/stati/konsul_taciya_dlya_vospitatelej_quot_osobennosti_provedeniya_bodryawej_gimnastiki_posle_sna_quot/

Консультация для педагогов

"Организация бодрящей гимнастики после сна".

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. 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 ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакции. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большей 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 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 центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. 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).

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света, открыть форточку, обеспечив доступ в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы и в заключении принять водные процедуры.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна;
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышении устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если её сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма. Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур свежего воздуха и солнца оказывают закалывающий эффект, увеличивая общую сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям.

На практике осуществить эффективное закаливание детей сложно, но возможно. В чем же сложность проведения гимнастики? В высокой посещаемости - группу посещают 25 детей и среди них разные дети: одни систематически посещают детский сад, другие часто болеют, есть дети, которые пришли из другого детского сада, где не проводилось закаливание, а есть, которые вышли ослабленными после перенесенного заболевания. Поэтому обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Кроме этого, в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, и т.д.

На практике мы используем следующие виды бодрящей гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров;
- пробежка по массажным дорожкам;
- музыкально – ритмические упражнения, танцы и др.

Детям младшего возраста интересна гимнастика игрового характера. Поэтому мы используем такие комплексы как: «В гостях у солнышка» с использованием массажа; «Прилетел воробей», с элементами дыхательной гимнастики и др.

Отличительная особенность гимнастики игрового характера в том, что она имеет сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания. Красивые яркие игрушки, шапочки персонажей, радуют детей, заставляют двигаться, выполнять предложенное задание.

Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально – ритмических упражнений.

Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы, улучшают дыхание. Используем также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет.

Полюбились детям следующие виды упражнений:

- массаж стоп с помощью скалки;
- перекалывание пальцами ног камешек из одной ёмкости в другую;
- сухое растирание махровой варежкой;
- ходьба по солевым дорожкам;
- ходьба по контрастным водным дорожкам;
- массаж стоп при ходьбе по - разного рода камешкам, пуговицам и пр.

Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма.

Благодаря комплексам улучшается состояние здоровья детей, у детей хороший аппетит, вырабатывается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.