

О пользе гимнастики после дневного сна
с закаливающими мероприятиями
для детей дошкольного возраста
(воспитатель И. Я. Сухорукова)

Одним из компонентов здоровьесберегающих технологий является гимнастика после сна. Очень трудно переоценить роль дневного сна, как в физическом, так и в интеллектуальном планах. В середине дня отдых ребёнку крайне необходим, а гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение.

Целью проведения гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями является целостное оздоровление детей.

Проблема данного режимного момента заключалась в том, что после дневного сна дети просыпались вялыми, мышечный тонус расслаблен, низкая работоспособность.

В связи с этим ставятся следующие задачи:

1. укрепить мышечный тонус;
2. сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
3. способствовать профилактике ОРВИ, сколиоза, плоскостопия;
4. укрепить здоровья детей;
5. повысить работоспособность детей и снизить утомляемость

Бодрящая гимнастика после дневного сна состоит из основных этапов:

1. Гимнастика пробуждения в постели

Дети, только отбросили одеяло – уже элемент оздоровительного закаливания. Пробуждение проводится в тишине на спокойных тонах, с элементами точечного самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, укреплению иммунитета.

2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Солевое закаливание.

В упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки включено босохождение по дорожкам здоровья – это доска с гладкими камнями, дорожки из палочек, коврики с нашитыми пуговицами, ребристые доски, «массажные следы». Такие упражнения несут в себе двойную пользу: первая,

как сказано выше, оказывает благоприятное действие по профилактике плоскостопия и нарушение осанки, а второе это разогрев ступней для контрастного закаливания по солевым дорожкам.

Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное - обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Солевой раствор раздражает кожные рецепторы, вызывая расширение сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

3. Музыкальная зарядка

Движения в зарядке мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Упражнения должны быть хорошо знакомыми детям и доставлять им радость. Такая зарядка улучшает не только настроение, но и общее состояние организма, повышает его защитные функции, помогает приспосабливаться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Так же, проговаривание слов стихотворных зарядок оказывает благотворное влияние на становление детской речи.

4. Дыхательная гимнастика.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

С этой целью были проведены игры: «У кого шарик больше?» (дети имитируют надувание шарика и дуют на него изо всех сил, делая вдох носом и выдох ртом).

Водные процедуры.

Они включают в себя – умывание лица, шеи и рук до локтя.

Вывод: данная гимнастика – это комплекс мероприятий, направленный на переход от сна к бодрствованию, стимулирующий деятельность внутренних органов, оказывающий общеукрепляющее действие на весь организм ребёнка. Она не должна носить ситуативный характер, а всегда проводиться в системе. Используя всё вышеперечисленное, мы обеспечиваем здоровье наших детей, и обучаем их здоровому образу жизни.