

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД №26 «СВЕТЛЯЧОК»

**Консультация для педагогов на тему: «Гимнастика  
после сна, ее значение для физического развития детей  
дошкольного возраста».**

Подготовила:  
воспитатель группы № 6  
Гущина А.А.

п. Мебельной фабрики, 2021 г.

## Гимнастика после сна, ее значение для физического развития детей дошкольного возраста.

Я не боюсь ещё раз повторить:

Забота о здоровье -

Это важнейший труд воспитателя.

Сухомлинский Василий Александрович.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа. Одной из форм оздоровительной работы является **гимнастика после дневного сна**.

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

Роль **дневного сна** в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день? Конечно же, провести **гимнастику после дневного сна!** Гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок **после сна**, - улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Обязательное условие при проведении **гимнастики** – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (*за 15 минут до сна последнее проветривание.*) от 5 -15 минут, в зависимости от возраста. **После выполнения гимнастики в постели**, дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения по дорожке здоровья. Эта часть **гимнастики, которая проводится с применением массажных ковриков для профилактики и лечения плоскостопия:** коврик следы, коврик травка, пуговичная дорожка, ребристая доска, на которых можно походить и потопать, потоптаться на месте, перепрыгнуть через него.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна **гимнастика игрового характера**. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания.

В комплекс **гимнастики после дневного сна** нужно включать дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Особенно полезно упражнять детей младшей группы в приподнимании, ходьбе на носках босиком.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. В функции воспитателя в организации **гимнастики после дневного сна** входят:

- обеспечить гибкий двигательный режим.

температурный режим в спальне - не менее 16-18 градусов С.

обеспечить постепенное пробуждение детей.

Создать положительную эмоциональную атмосферу, т. к. настроение ребёнка может зависеть и от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которая создаётся нами (*воспитателями*) в группе, и от состояния здоровья ребёнка.

Варианты **гимнастики после дневного сна**:

1. Разминка в постели и самомассаж

Дети выполняют 5-6 упражнений из разных положений лежа на боку, на спине, на животе, сидя.

1. Повороты головы вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

3. Разведение и сгибание рук.

4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

5. Поднимание и опускание обеих ног.

6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

2. **Гимнастика игрового характера**

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений.

Создают различные образы : «лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.

3. **Ходьба по массажным коврикам.**

Упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятка, с высоким подниманием колен и др., оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть **гимнастики** проводится с применением массажных ковриков

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Дети идут в быстром темпе, плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке для профилактики и лечения плоскостопия: коврик следы, коврик травка, пуговичная дорожка, ребристая доска.

Таким образом, **ежедневное** выполнение комплекса **гимнастики**, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечения высокой умственной и физической работоспособности в течение второй половины дня, увеличения общего уровня двигательной активности ребенка, снижения неблагоприятных **последствий** малоподвижного образа жизни.

4. Музыкально – ритмическая.

5. Дыхательная **гимнастика** стоя у постели или в групповой комнате.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей **гимнастики**.

**Гимнастика после** сна для детей очень важна. Ведь с её помощью дети не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к ЗОЖ, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.