Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

Консультация для воспитателей

**«Игровая оздоровительная гимнастика после дневного дня»**

Подготовила и провела: воспитатель Хмелева Светлана Николаевна

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетие 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.) В связи с этим принимаются меры для изменения ситуации: применяются на практике оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Одна из форм оздоровительной работы**: *гимнастика после дневного сна***.

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, но необходимо строго учитывать индивидуальные особенности детей. 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.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна составляется 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.

Предлагается следующая методика:

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату ( игровую комнату или раздевалку ), температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с « теплой» комнатой.

***Пробуждение*** детей может происходить 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. Главное правило: исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и головокружения. Длительность гимнастики в постели 3-3 мин.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком. 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, направленный 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 мин.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют ***комплекс упражнений или несколько физминуток, направленных на профилактику нарушения осанки.*** Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, также упражнения хатха – йоги: «Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др. Это выполняется в течении 2 – 3 мин.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить ***комплекс упражнений дыхательной гимнастики.*** Она очень важна для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Можно ограничиться выполнением одного –двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд, но наиболее оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 1 мин. до 5 – 7 мин.

Затем воспитатель может проводить ***индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу*** с нуждающимися детьми ( например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать детям задание 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).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12 – 15 мин.

Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику.