

Консультация для воспитателей «Гимнастика после дневного сна»



Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. В настоящее время ФГОС направлен на решение ряда задач, в том числе, и охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, и их эмоционального благополучия.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в соответствии с ФГОС: выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные и подвижные игры, физкультминутки, закаливание, гимнастика после дневного сна и другие.

Рассмотрим такую форму работы, как гимнастика после сна.

Гимнастика после дневного сна – комплекс мероприятий направленных на обеспечение плавного пробуждения, и имеющая оздоровительный характер. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Для облегчения протекания процессов перехода от состояния покоя к состоянию бодрствования можно включить музыку, громкость которой постепенно нарастает, раздвинуть жалюзи для поступления солнечного света, выполнить комплекс физических упражнений.

Гимнастика в постели направлена на плавный переход от сна к активному бодрствованию. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поднятие и опускание рук и ног и т.д. Главное правило – исключить резкие движения! Далее дети выполняют комплекс упражнений или физкультминутку на корригирующих ковриках. Затем дети переходят на «Дорожку здоровья», направленную на профилактику плоскостопия. В заключение дети переходят в игровую комнату, где выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Общая длительность гимнастики после дневного сна составляет 10 – 15 минут, в зависимости от возрастных особенностей детей. Важно проводить гимнастику после сна в игровой форме, это доставляет огромное удовольствие детям.

