«Методика проведения гимнастики после дневного сна
Консультация для педагогов

Педагогу важно сформировать у детей интерес и ценностное отношения к занятиям гимнастическими упражнениями после сна.

При этом педагог решает специфические задачи:

- формирование у детей потребности в двигательной активности и физического совершенствования;
- оптимизация психоэмоционального статуса ребенка;
- активизация защитных сил организма и закаливания;
- профилактика нарушений в развитии жизненно важных органов и морфофункциональных систем организма (нарушение осанки, плоскостопие).

Периодичность проведения гимнастики после дневного сна: ежедневно.

Продолжительность всего комплекса оздоровительных мероприятий: 10 минут.

В структуру плана включены комплексы гимнастики после сна: два комплекса в месяц.

При этом педагог может обновлять и /или усложнять содержание данных комплексов с учетом степени освоения детьми тех или иных видов движений и упражнений. Известно, что хорошо усвоенные, заученные движения не способствуют дальнейшему психомоторному развитию ребенка, именно поэтому в комплексы включены упражнения-замены, которые позволяют усложнить, усовершенствовать, внести элемент новизны и усвоенные упражнения. Данный подход позволяет рационально сочетать различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий и способствует всестороннему развитию дошкольника.

Комплексы гимнастики после сна включает следующие структурные элементы:

- гимнастика пробуждения (проводится с музыкальным сопровождением с использованием потешек и стихов для пробуждения, включает пальчиковую гимнастику);
- оздоровительные процедуры (ходьба по массажным дорожкам, воздушные ванны);
- дыхательная гимнастика.

Структура комплекса гимнастики после сна может быть представлена на вводной (10-15% от общей продолжительности комплекса, основной (75-80%) и заключительной (5-10%) частями.

Приоритетной задачей вводной части является плавный переход от сна к бодрствованию, общий положительный эмоциональный настрой на предстоящие виды игровой и образовательной деятельности; перестроение организма к активному уровню функционирования. Вводная часть включает упражнения, оказывающие стимулирующий воздействие на весь организм ребенка. Она проводится с использованием музыкального сопровождения, потешек и стихов для пробуждения. Рекомендовано обеспечить постепенное нарастание громкости музыкального сопровождения: от тихого звучания до

средней громкости по мере пробуждения детей. Потешки и стихи произносятся синхронно музыкальному сопровождению, при этом педагог моделирует интонационные и звуковые акценты и звуковые акценты по мере плавного перехода детей от сна к бодрствованию. Включение пальчиковой гимнастики в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид физкультурно-оздоровительной работы позволяет осуществить целенаправленную подготовку центральной нервной системы к предстоящим видам деятельности за счет активизации коры больших полушарий головного мозга.

Основная часть комплекса включает оздоровительные и закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба по массажным дорожкам) и направлена на укрепление костно-мышечного аппарата, профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Метод воздушных ванн основан на попеременном перемещении детей в смежную комнату с более низкой температурой воздуха. В зависимости от состояния здоровья педагогом на основе постепенного (в течение учебного года) увеличения разницы температур начиная с 20С до 5-60С. В теплое время года (май) перед проведением контрастных воздушных ванн рекомендуется проводить полное проветривание смежного со спальной комнатой помещения в отсутствие детей. Ослабленные, недавно переболевшие дети выполняют упражнения в помещении спальной комнаты под контролем помощника воспитателя, с родителями проводится консультирование по вопросам возобновления закаливающих мероприятий с учетом состояния здоровья конкретного ребенка. Таким образом, обеспечивается здоровьесберегающий принцип и индивидуальный подход в процессе проведения закаливающих процедур. В структуру основной части комплекса включены повторяющие среди оздоровительных и закаливающих мероприятий. Одна серия включает:

- ходьбу по массажным дорожкам, расположенным по периметру спальной комнаты (в течение минуты);
- перемещение в смежную комнату;
- выполнение циклических упражнений (ходьбы) в соответствии с календарно-тематическим планом (в течение минуты).

Количество повторений (перемещений из одного помещения в другое) для детей 3-5 лет составляет 3-4 серии, по мере взросления детей количество повторений увеличивают.

В данной методике используются циклические упражнения на основе ходьбы (различные виды ходьбы, их комбинации в сочетании с движениями рук, имитационные движения). В основе выполнения данных упражнений лежит принцип формирования двигательного воображения и осмысленной моторики, сформулированной профессором В. Т. Кудрявцевым. Дети с большим удовольствием во время ходьбы перевоплощаются в животных, птиц, природные явления. Необходимо добиваться из осознанного отношения к выполнению упражнений, которое должно быть легким и красивым. Это

способствует активной реализации циклических упражнений в двигательной сфере ребенка.

Заключительная часть представлена упражнениями, которые позволяют обеспечить максимальное восстановление всех функций организма после интенсивной физической нагрузки на короткий промежуток времени. Для этого дыхательная гимнастика проводится в спальной комнате в сочетании со спокойной ходьбой. Затем дети переходят к одеванию и последующим режимным моментам.