

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №2»**

Выступление на педагогическом часе на тему:
«Оздоровительная гимнастика после дневного сна».

Подготовила: Печенкина Ирина Николаевна.

Дневной сон — важная часть воспитательного процесса в дошкольном учреждении. Существует целый набор методик, направленных на то, чтобы помочь малышам подготовительной группы, многие из которых считают сон неподходящим для них, «взрослым», занятием, заснуть. Но и процесс пробуждения не менее важен. Для правильного его проведения существует базовый набор упражнений после сна.

Для нормального протекания жизненно важных процессов в организме ребёнка необходимо грамотно организовать процесс пробуждения, то есть неспешный переход от состояния покоя к бодрствованию. В комплекс упражнений после дневного сна, который должен проводиться под негромкую медленную музыку и рифмовки, входят:

- потягивания;
- поочерёдные махи руками и ногами;
- элементы разминки для пальчиков;
- набор заданий на выполнение гимнастики для органов дыхания.



Основное правило проведения занятий после дневного сна — исключение резких телодвижений, чтобы предотвратить растяжение мышц, повышенную возбудимость и головную боль.

Цели проведения упражнений

Сохранение и укрепление здоровья — это основная задача образовательно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении. Целями организации гимнастики после сна являются:

- поднятие тонуса мышц;
- улучшение настроения;
- профилактика нарушений работы опорно-двигательного аппарата.

А также очень важно помочь выработать у ребёнка привычку разминаться после пробуждения.

Реализации поставленных задач способствуют:

- умеренные физические нагрузки;
- чередования холодных и тёплых воздушных ванн;

- водные процедуры (если такого рода закаливание предполагается программой дошкольного учреждения).

Нюансы организации гимнастики пробуждения в подготовительной группе

В подготовительной группе (дети 6–7 лет) гимнастика после пробуждения должна длиться 12–15 минут. Чтобы малыши получили максимальную пользу от гимнастики, следует обратить внимание на ряд тонкостей её проведения:

- Комплекс упражнений должен подбираться не только под специализацию группы, но и с учётом тех занятий, которые проводились до обеда. Так, если до сна было спортивное занятие, то физическая нагрузка после должна быть небольшой, а упор делается на игровую форму
- Если в наборе физических нагрузок предполагается бег, то он должен быть короче, чем в утренней гимнастике, а также рациональнее организовать его в виде подборки подвижных игр.
- Считается полезным включать в набор занятий упражнения для



предотвращения развития плоскостопия.

- Для детей, пробуждающихся ото сна раньше остальных, рекомендуется подготовить несколько упражнений с использованием спортивных тренажёров или направленных на массаж рук, ног, который они смогут проводить самостоятельно.
- **В подготовительной группе повышается уровень самостоятельности ребят в процессе выполнения упражнений.**

Значение дневного сна для организма сложно переоценить, особенно если речь идёт о детях.