

Консультация для воспитателей
«Гимнастика пробуждения»
(по В.Г. Алямовской).

Алехина Т.В.,
воспитатель
старшей
к школе группы №8
МАДОУ «Сказка»
г. Когалым
2019г.

Цель консультации: повышение профессиональной компетенции педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Важно проводить гимнастику после дневного сна в игровой форме, как и все оздоровительные мероприятия. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:

- пробуждение;
- разминка;
- упражнения в постели;
- массаж «точечный»;
- дыхательная гимнастика;
- хождение по массажным дорожкам;
- водные процедуры.

Методика оздоровительной гимнастики после дневного сна:

Пока дети спят необходимо создать условия для контрастного закаливания детей: подготовить «холодную» комнату (игровая или раздевалка); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение

мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. 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 направленных 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 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультурминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5 - 1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем **проводится индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с детьми часто болеющими.** Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание некоторым детям собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют **водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой и т.п.).** Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.