

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

Исмаилова Елена Анатольевна, воспитатель

Гришаева Наталия Александровна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 27»

Здоровье - это большой дар, без которого трудно сделать нашу жизнь интересной и долгой. У здорового ребенка быстрее формируются необходимые умения и навыки. Здоровье является важнейшей предпосылкой к формированию характера, развитию воли, природных способностей.

Пребывание ребенка в детском саду должно способствовать сохранению и укреплению его здоровья. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения, физкультурные занятия в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей. Такой фундамент можно укрепить только при регулярном проведении ряда оздоровительных мероприятий. Качественное выполнение упражнений из комплексов утренней зарядки, системные занятия по физической культуре, укрепляют и развивают мышечный корсет детского организма, увеличивают подвижность суставов, положительно влияют на формирование опорно-двигательного аппарата в целом, повышают работоспособность, способствуют закаливанию организма.

В дошкольном учреждении в режиме дня есть важный временной промежуток - это тихий час, который имеет большое значение для детей дошкольного возраста. После дневного отдыха дети встают отдохнувшими, с хорошим настроением.

Гимнастика пробуждения имеет определенную структуру:

- Гимнастика в постели
- Элементы самомассажа
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика на профилактику плоскостопия и осанки
- Дыхательная гимнастика
- Ходение по массажным коврикам
- Водные процедуры

Важно постепенно переводить от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни дети встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы дети любого возраста

смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. 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. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Педагог начинает её проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика может включать такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и др.

Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные слова. Сама фонетика звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей. Во время пробуждения можно использовать приемы самомассажа. Его проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (потряхивание) и поглаживание. Воздействуя через биоактивные точки пальцев, головы, живота у детей активизируется работа внутренних органов, возникает ощущение легкости, радости, улучшается ток крови

При проведении гимнастики пробуждения нужно исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – 2-3 минуты. Гимнастика проходит в игровой форме, дети зачастую входят в роль того или иного героя. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Все это оставляет огромное удовольствие для детей.

Затем дети выполняют корректирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корректирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 минуты. Затем выполняется дыхательная гимнастика. Эта часть гимнастики выполняется в течение

нескольких секунд от одного-двух упражнений. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание)

Общая длительность гимнастики после дневного сна составляет 7-10 минут для старших дошкольников.

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Гимнастика составляется на месяц, чтобы дети хорошо запомнили её. В течение года желательно использовать разные варианты гимнастики.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. — 80 с.
2. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.— СПб. «Детство-пресс», 2012. — 94.