Воспитатель:Исенова Айгерым Жалгаспаевна МДОУ "Д/с №11о.в."г.Магнитогорска

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ**

*Аннотация. В данной статье обосновывается необходимость проведения оздоровительной гимнастики после сна в раннем возрасте в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами в системе образования. Рассматривается методика проведения гимнастики в раннем возрасте и ее функциональное значения для оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста.*

*Ключевые слова: здоровье, оздоровление, оздоровительная гимнастика, ранний возраст.*

В дошкольный период происходит формирование фундаментальных основ физического и психического здоровья детей, формируется характер ребенка, формируются привычки, закладываются основные качества индивидуума.

В отечественной системе образования уделяется большое значение сохранению здоровья дошкольников. Овладение детьми основными навыками здорового образа жизни отображены в нормативно-правовых документах, таких как, закон РФ «Об образовании», «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (ФГОС ДО). В федеральном законе «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» чётко прописаны задачи по воспитанию знаний о здоровом образе жизни, и укреплению здоровья всех жителей страны, и начинать нужно с дошкольного возраста в образовательных учреждениях [2;3;4].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одним из средств укрепления здоровья дошкольников является планомерная и целенаправленная физкультурно-оздоровительная работа, которая осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др. [2]. Одним из видов физкультурно-оздоровительной работы является оздоровительная гимнастика после дневного сна.

Научно обосновано, то в раннем возрасте для детей свойственно выполнение каких-либо действий именно исходя из позиции заинтересованности. Иными словами, в данном возрасте ребенок не способен осознавать нужности и важности гимнастики. Именно поэтому перед воспитателем встает задача заинтересовать малыша в ежедневном соблюдении данного ритуала. Чтоб гимнастика после дневного сна стала для ребенка одним из режимных моментов.

Безусловно, в силу того, что ведущей деятельностью в данный период является – игровая, оздоровительная бодрящая гимнастика проводится в форме игры, с применением художественного слова (двух- или четверостишья). Движения, связанные каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, снимает сонливость, способствует хорошему пробуждению [1].

Гимнастика после сна имеет определенную структуру и проводится: в кроватках, рядом с кроваткой, в «тепло» и «холодной» комнате. В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки [5].

Методика организации оздоровительной гимнастики после сна достаточно четкая. В то время, пока дошкольники спят, воспитатель создает условия (путем проветривания) для холодной комнаты, как правило – раздевалка или групповая комната, понижая температуру на 3-5 градусов. Пробуждение детей., как правило, происходит под звуки плавной музыки, с постепенным нарастанием громкости. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

Основным из требований является ровная постель, подушка не должна мешать выпрямлению ребенка во весь рост. Педагог располагается так, чтобы видеть всех детей. Необходимо исключить все возможные резкие движения, способные вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Рекомендуется использовать фиксацию правильных положений и поз (от 2 до 6 секунд). Длительность гимнастики в постели – около 2-х минут. Основная функция данной части гимнастики: помочь ребенку перейти от состояния покоя после пробуждения к активному бодрствованию, сделать переход более физиологичным.

Затем необходимо перейти в «холодную» комнату босиком и в трусиках для выполнения комплекса 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 ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 2 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота [1].

Затем дети переходят в «теплую» комнату для выполнения корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, 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 (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). 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. Как правило, на этом этапе используют различные коврики и иные средства, в основном направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки [6].

Основная функция данных этапов: способствовать активизации нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма детей, содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, создать положительный эмоциональный настрой группы.

Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.).

Приведем пример комплекса оздоровительной гимнастики после сна в группе раннего возраста:

I. В кроватках

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

* Поворот головы вправо, влево.
* Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
* Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. Возле кроваток

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

III. Дыхательное упражнение «Дровосек».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, 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

Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка раннего возраста, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Список литературы:

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 256 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://academy-prof.ru/blog/fgos-doshkolnogo-obrazovanija-2016> , свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22481/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/60fe09c87bb91e8dc7f6b7bd271f0a70597bdd28/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. – 96 с.
6. Якименко В. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна // Дошкольное воспитание. – № 2.- 2007. – С. 28-31.