

«Оздоровительная гимнастика после дневного сна»

Еникеева Екатерина Александровна,
воспитатель
МАДОУ №82 г.Томск

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Гимнастике после дневного сна стали уделять внимание относительно недавно. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

В примерных основных общеобразовательных программах гимнастика носит разные названия, например, в программах «Детство» и «От рождения до школы» - это постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, в программе «Успех» она обозначена гимнастикой после дневного сна, как воздушная и водная процедура закаливания, в программе «Истоки» - это двигательная разминка и воздушные процедуры после дневного сна.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать после дневного сна именно оздоровительную направленность. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно.

Группу посещают более 25 детей, поэтому при проведении закаливания индивидуальный подход обязателен. Например, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности и последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастике после сна включаются щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений.

Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

- 1 Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках;
- 2 Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- 3 Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности.

Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой, а если занятие проводилось в сюжетно – ролевой форме, то гимнастику можно проводить как мини- тренировку.

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

Согласно ФГОС ДО в основе организации и проведения мероприятий двигательного режима лежит принцип интеграции образовательных областей как «Физическая культура», «Здоровье», «Музыка», «Коммуникация», «Социализация» и «Чтение художественной литературы».

Например, задачи образовательной области «Музыка» активно решаются в случае сопровождения гимнастических упражнений музыкой, т.е в форме ритмической гимнастики. Радость от мышечных ощущений, удовольствие от гимнастики, проведенной в игровой форме, или под музыку, создают условия для подготовки дошкольников к активной деятельности. Решения задачи воспитания у детей потребности в систематическом выполнении гимнастики после сна и других видов гимнастики поможет формированию у них определенных знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Таким образом, гимнастика после дневного сна – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления физического развития. Содержание гимнастики после дневного сна представлено в Приложении №1.

Приложение №1

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика, как в постели, так и стоя рядом с кроватью или в групповой комнате, но она всегда направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

Содержание и методика проведения у разных авторов также представлены по-разному. Например, в программе Алямовой В.Г. «Здоровье» к гимнастике после дневного сна предъявляются следующие требования: гимнастика проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий: в спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигла 16 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходя в туалет, лежа в постели, выполняют физическое упражнения: подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками; перекрестное движение рук и ног, подтянутых перпендикулярно туловищу; покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук.

Затем дети встают, остаются в одних трусиках с босыми ногами и 1-1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба) в холодном помещении. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям.

Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет 22-24 градуса. Здесь дети выполняют ходьбу по «тропинке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам).

Количество перемещений из одной комнаты в другую 5-6 раз с пребыванием в каждой по 1-1,5 минуты. Перебежки из «холодной» комнаты в «теплую» могут проводиться в виде подвижных игр «Самолетики», «Перелетные птицы» и т.д. Продолжительность занятия для младшего возраста 10-15 минут.

Можно включить бодрящую музыку. В «теплой» комнате детям можно предложить танцевальные упражнения, самомассаж (возможно в стихотворном сопровождении), гимнастику для глаз, т.д. Гимнастика после дневного сна способствуют закаливанию организма, созданию положительного настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием рук или ног.

Литература

1. Программа «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика – Синтез, 2010.- 304с.
2. Программа «Детство» под редакцией: Т.Н. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.И. Гурович :Санкт- Петербург, 2003г
3. Программа «Истоки» - М.: «Просвещение», 2002г.
4. Программа «Успех», авторы Бурлакова И.А, Березина Н.О, Герасимова Е.Н. : «Просвещение», 2012г
5. В.Г. Алямовская, Программа «Здоровье», Н.Новгород, 1993г