**Консультация на тему: Здоровьесберегающие технологии – гимнастика после сна.**

**1.Направление:**

Физическое развитие.

**2.** **Образовательная деятельность:**

«Здоровье» или «Физическая культура»

**3.Раздел:**

«Сохранение и укрепление физического и психического здоровья»

**Цели:**

Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; закреплять навыки проведения дыхательный упражнений, точечного массажа, самомассажа рук, стоп ног, активизируя биологические активные точки; приучать осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

**Задачи:**

-оздоровительная - укрепление и оздоровление всего организма

-развивающая – умение самостоятельно управлять своим телом.

-образовательная – повторить и углубить знания по самомассажу, дыхательной гимнастике.

Интеграция образовательных областей: н-р: «Здоровье», «Физическая культура», «Социализация», «Коммуникация», «Познание», «Музыка», Виды деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная,

**Оборудование:**

1. Массажные мячики.

2. Массажные дорожки

3. Музыкальный центр, CD диск.

**Список используемой литературы:**

1. «Формы оздоровления детей детей 4 - 7» - Е.И. Подольская

2. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. Программа «Старт» Л.В. Яковлева. Р.А. Юдина.

3.»Теория и методика физической культуры дошкольников». С.О.Филипова, Г.Н. Понномарёва.

4.»ЛФК в детском возрасте» А.А. Потапчук С.В. Матвеев, М.Д. Дидур.

1. **Цель:  Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; закреплять навыки проведения дыхательный упражнений, точечного массажа, самомассажа рук, стоп ног, активизируя биологические активные точки; приучать осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.**
   1. Мы знаем, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность (ДА). Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность - гиподинамия отмечается не только у детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, но и у малышей. Начиная со старшего дошкольного возраста увеличивается время образовательной деятельности ( 25 – 30 мин), большую часть времени в первой половине дня дети сидят за столами. В старших и подготовительных группы проводятся занятия по обучению грамоте, подготовка к школе, лепка, рисование, ограниченное пространство игровых комнат и большое количество детей в группах ( по новым стандартам санпина 2 м кв. на ребёнка) не позволяет детям реализовать свою двигательную потребность. В группе воспитатели проводят малоподвижные игры, физкультминутки, утреннюю гимнастику.

Большинство подвижных игр проводиться во время прогулок и занятий по физической культуре.

В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц. Особенно опасна гиподинамия для ослабленных детей. Их, как правило, оберегают от движений, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а также хроническим заболеваниям.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. **Гимнастика после дневного сна** – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

**1.2**  Во время сна интенсивность многих физиологических процессов снижается. Прежде всего, понижается активность нервной системы, в частности коры больших полушарий мозга, выключается сознание, снижается тонус мышц. Менее интенсивным становится обмен веществ, несколько уменьшается температура тела, артериальное давление, более редкими становятся ритмы дыхания и сердечных сокращений. В тканях ослабляется циркуляция межтканевой жидкости, снижается скорость тока лимфы, вследствие чего иногда развиваются застойные явления, проявляющиеся в виде отечности.

В нервной системе во время сна преобладают процессы торможения. Именно в заторможенном состоянии нервной системы могут происходить восстановительные процессы. Торможение необходимо для протекания процессов восстановления не только в клетках головного и спинного мозга, но и в клетках всех других органов.

**1.3**  Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у человека снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций.

 Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Например ранее пробуждение ребёнка, поздний отход ко сну, на кануне посещения сада.

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться ребёнку в хорошем настроении и активно продолжать день?

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после сна.

1. звуковые сигналы (например,   музыка)
2. зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
3. импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

То есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнышко, раздвинутые шторы, открытая форточка, выполнение комплекса корригирующих упражнений, использование корригирующих дорожек, массажных мячиков, комплексов дыхательной гимнастики, кинезиологических и пальчиков упражнений.

**1.4**    **Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:**

1. устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость, раздражительность и др.);
2. увеличить         тонус         нервной         системы и активность мозговой деятельности;
3. усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
4. улучшение настроения и поднятие мышечного тонуса

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию   физических и психических нагрузок.   
 В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

**1.5 Гимнастика после сна** по праву считается одним из самых важных **режимных моментов в ДОУ**. Она имеет  оздоровительную направленность: поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, повышает адаптивные возможности детского организма. Все это становится возможным за счет включения в гимнастику после сна физических упражнений. [Подъем детей после сна](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/prezentasii-i-videozapisi/korrigiruyushhaya-gimnastika-dlya-detey-mladshiy-vozrast) возможно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки,  пальчиковой  гимнастикой, кинезиологическими упражнениями  самомассажем.

Естественно, упражнения [гимнастики пробуждения](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/konspecti-i-scenarii/rezhimnyie-momentyi-v-detskom-sadu-podem-detey-posle-sna#more-1410) должны быть увлекательны и интересны детям, должны способствовать приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, мотивировать на физическое самосовершенствование. Заинтересованности детей способствует использование музыки, повышающей эмоциональный фон, стихотворных форм, малых жанров фольклора.

**1.6 Ход непосредственной образовательной деятельности:**

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки,  громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать  такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа. Важно исключить жесткие, резкие движения, чтобы исключить такие неприятные последствия как растяжение мышц, перевозбуждение, которое может привести к головокружению.

----Длительность гимнастики после сна в постели не более (2 -3) мин, затем дети переходят в групповую комнату.

В групповой комнате, дети выполняют разные виды ходьбы ( на носочках, с высоким подниманием колен на носках, приставным шагом, гусиным шагом и.д. или ходьба по корригирующим дорожкам (заранее разложенным воспитателем).

----Длительность упражнений в ходьбе (2 – 3мин).

Затем дети садятся на стульчики и выполняют упражнения для стоп на профилактику плоскостопия, здесь можно использовать элементы самомассажа стоп, кистей, голеней рук, с использованием массажных мячей

----Длительность упражнений на стульчиках ( 2 – 3 мин).

Дети встают со стульев распределяются по ковру и выполняют комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки (2 – 3 мин). Это может быть корригирующие упражнения из комплекса лфк, упражнения выполняемые в ритм читаемого стихотворения, музыкально - ритмические упражнения.

----Длительность комплекса ( 2-3мин)

Завершать гимнастику может по выбору воспитателя комплекс дыхательных упражнений с элементами точечного массажа, комплекс кинезиологических упражнений с пальчиковой гимнастикой, комплекс упражнений на профилактику нарушений зрения, комплексы самомассажа и т.д. (2 – 3 минут)

Длительность комплекса (2 -3 мин)

Все вышеперечисленные комплексы варьируются и дозируются для достижения поставленных задач на первые две недели месяца.

1.7.**Особенности проведения гимнастики после сна:**

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, не зависимо 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 же как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении), общая деятельность оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшей и подготовительных групп( 12 – 15 мин)

В целом длительность гимнастики после сна колеблется от 9 до 15 минут в зависимости от возраста и уровня развития воспитанников. Двигательная активность данного режимного момента в ДОУ позволяет ребенку после сна быстрее войти в активное состояние, укрепляет мышечный тонус, создает хорошее настроение за счет того, что вызывает положительные эмоции.

Во время ее проведения 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.

**1.8**. **ВАРИАНТЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

1. Разминка в постели и самомассаж;
2. Гимнастика игрового характера;
3. Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
4. Пробежки по массажным дорожкам;
5. Самостоятельная;
6. Лечебно-восстановительная;
7. Музыкально-ритмическая.
8. Дыхательная гимнастика- стоя у постели или в групповой комнате.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет. Простота выполнения  точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения - физиологическая потребность детского организма. Танцевальные движения мобилизуют  физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические  упражнения доставляют ребенку  радость, улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспосабливаться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В комплексы бодрящих гимнастик  нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, и пальчиковую гимнастику, кинезиологические упражнения.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение., кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активировать межполушарное взаимодействие.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функций рук. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики  пальцев рук положительно сказываются на  становление детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функциональные речевые зоны коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

**Заключение:** гимнастика после сна имеет большое значение для детей старшего, подготовительного возраста и не только. Средством гимнастики осуществляется плавный переход от состояния сна к бодрствованию. 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.   
Гимнастика после сна  увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, 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.