**Оздоровительная гимнастика после дневного сна**

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. К сожалению гимнастику после сна либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. В гимнастику после сна надо включать щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений и сочетать их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

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, пальчиковой гимнастики. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать Растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприсяде, в полном присяде, 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, но и за осанкой и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников). Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится такая гимнастика при открытых фрамугах. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Согласно федеральным государственным требованиям, обязательным условием организации работы с детьми в дошкольном учреждении является принцип интеграции образовательных областей. **Гимнастика пробуждения** – одна из форм оздоровительной работы в детском саду, которая входит в образовательную область «Здоровье».

**Конспект проведения гимнастики после сна**

**Цель корригирующей гимнастики**: Способствовать пробуждению после дневного сна. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

**Образовательная область:** Здоровье

**Связь с другими образовательными областями:** По задачам и содержанию психолого-педагогической работы она интегрируется с образовательными областями: «Физическая культура» (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей). «Социализация» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в частности здорового образа жизни). «Безопасность» (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья). «Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека) «Познание» (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека).

По средствам организации и оптимизации образовательного процесса интегрируется с образовательными областями: «Труд» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда). «Чтение художественной литературы» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»). «Художественное творчество» (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»).

**Комплексы корригирующей гимнастики после сна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Комплекс №1 | | |
| Содержание | Художественное слово | |
| В кроватях: |  | |
| И.п. лёжа в постели на спине, руки поднять вверх потянуться, расслабится, улыбнуться | Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись | |
| И.п. лёжа, ноги поднять закинуть за голову, и.п. | Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем и за голову бросаем. | |
| И.п. лёжа, колени обхватить руками, голову подтянуть к коленям, упражнение «качелька» | Дружно сели на качели, и качели полетели. | |
| И.п. сидя, ноги скрещены, повороты головы вправо, влево, и.п. | Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,  Как? Вот так, вот так, смотрит влево, смотрит вправо | |
| Игровой массаж | | |
| Растирание рук | Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем | |
| Растирание лба | Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем | |
| Растирание бровей | Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем | |
| Растирание носика | Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем | |
| Растирание щёк | Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щечки | |
| Растирание шеи | Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу вверх, снизу вверх | |
| Растирание ушек | | А теперь потрём ушки, наши ушки на макушке. |
| На дорожках здоровья | | |
| *Профилактика плоскостопия.*  Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»  Ходьба по мокрым дорожкам | Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять- никого не обгонять  Носом вдох, а выдох ртом  Дышим глубже,  А потом, марш на месте, не спеша  Как погода хороша. | |
| Упражнения на ковре: растираем стопы о ковёр- «катаемся» на лыжах» | Дружно лыжи все одели  И вперёд все полетели,  Мы на горку поднимаемся,  С горки дружно все спускаемся. | |
| *Профилактика нарушений осанки:*  И.п. стоя, руки поочередно вверх- потянуть, вниз, и.п..  И.п. стоя, присели, хлопок над головой, встали- хлопок внизу.  И.п. стоя трясём руками, ногами, вертим головой, и.п. | Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки  Нам сегодня не до скуки  Приседание с хлопками:  Вниз- хлопок и вверх- хлопок.  Руки, ноги разминаем,  Точно знаем- будет прок.  Крутим- вертим головой,  Разминаем шею. Стой. | |
| *Игровое упражнение на профилактику дыхательных путей «Пастушок дудит в рожок»:*  *Подуть громко в «рожок», вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы сомкнуты.* | Пастушок, пастушок, подуди –ка нам в рожок,  Ты погромче подуди, И на нас ты не гляди | |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс №2 | |
| Содержание | Художественное слово |
| В краватях |  |
| И.п. лёжа в постели на спине, руки поднять вверх потянуться, расслабится, улыбнуться | Потянулись, улыбнулись, потихонечку проснулись |
| И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, круговые движения ногами, голову и плечи не поднимать. | Эй скорей включите свет, где тут мой велосипед,  Мы поехали, поехали и к зверятам в лес приехали |
| И.п. лёжа, правая рука на груди, левая на животе, вдох- живот надуть, выдох- втянуть, и.п. | Мой животик, мой животик, ну совсем как бегемотик, очень глубоко вдохнул и животик свой надул, а животик свой втянул, значит воздух выдохнул |
| И.п. сидя, ноги скрещены, наклоны головы вперед, назад, и.п. | Головой кивает слон,  Он слонихе шлёт поклон. Как?  Вот так, вот так- он слонихе шлёт поклон. |
| Игровой массаж | |
| Растирание рук | Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем |
| Растирание лба | Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем |
| Растирание бровей | Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем |
| Растирание носика | Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем |
| Растирание щёк | Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щечки |
| Растирание шеи | Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу вверх, снизу вверх |
| На дорожках здоровья | |
| *Профилактика плоскостопия.*  Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»  Ходьба по мокрым дорожкам | Я иду и ты идёшь- раз, два, три.  Я пою и ты поёшь- раз, два, три.  Мы идём и ты идёшь- раз, два, три.  Очень дружно мы живём- раз, два, три. |
| Упражнения на ковре: сминаем стопами лист бумаги, не передвигаясь, двигаются только пальцы ног. | Дружно пальчики сжимаем  И в комочёк превращаем  Очень маленький листочек  Превращаем мы в комочек. |
| *Дыхательные упражнения:*  *У ребёнка на носу ватка, выдох так, что бы ватка полетела.* | Будем мы сейчас играть, надо фокус показать.  Ватка на носу у нас, сдуем мы её сейчас.  Будем воздух выдыхать и она начнёт летать. |
| *Игровое упражнение на профилактику дыхательных путей «Совушка- сова»:*  *По сигналу-день- дети медленно поворачивают голову медленно вправо, влево. По сигналу- ночь- дети смотрят вперед и взмахивают руками, опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «Уффф»* | Совушка- сова большая голова  Головой то днём вертела  Ночью тихо полетела- Уффф |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс № 3 | |
| Содержание | Художественное слово |
| В кроватях: |  |
| И.п. лёжа в постели на спине, руки поднять вверх, потянуться, расслабится, улыбнуться | Раз, два, три, четыре, пять нам пора уже вставать, потянуться, встрепенуться и друг другу улыбнуться |
| И.п. лёжа, правая рука на груди, левая на животе.  Вдох- живот надуть, выдох втянуть | Мы пока что отдыхаем и животик надуваем, надуваем и сдуваем, будто в шарик превращаем. |
| И.п. лёжа на спине, руки в локтях согнуты, упор на руки, ноги согнуты в коленях, круговые движения ногами. | А теперь «велосипед», мы поедем на обед, ехали, ехали, до речки доехали |
| И.п. лёжа на животе, руки под подбородком, приподнять голову, руки вдоль туловища, ноги тянуть вверх, и.п. | Очень мы стараемся в лодку превращаемся, лодочка качается, на волнах шатается. |
| Игровой массаж | |
| Растирание рук | Ручки дружно растираем, потеплели, отпускаем |
| Растирание лба | Лобик дружно растираем, потеплел он, отпускаем |
| Растирание бровей | Бровки дружно растираем, потеплели, отпускаем |
| Растирание носика | Носик дружно растираем, потеплел он, отпускаем |
| Растирание щёк | Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щечки |
| Растирание шеи | Растираем дружно шейку, шейку трите хорошенько, снизу вверх, снизу вверх |
| На дорожках здоровья | |
| *Профилактика плоскостопия.*  Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»  Ходьба по мокрым дорожкам | Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять - никого не обгонять  Носом вдох, а выдох ртом  Дышим глубже,  А потом, марш на месте, не спеша  Как погода хороша. |
| Упражнения на ковре: «рисуем ногами на ковре геометрические фигуры» | Как погода хороша, мы рисуем не спеша, |
| Профилактика нарушений осанки:  Упражнение «Сосулька»  И.п. стоя на ковре, руки опустить вниз, встать на носки руки вверх, потянуться, и.п. | Руки вверх, потянись,  Мило солнцу улыбнись |
| *Дыхательная гимнастика:*  Сидя на ковре, наклон 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками произнести звук –сссс- | Ос,ос,,ос,ос- нужем нам сейчас насос. |

**Комплекс корригирующей гимнастики после сна для детей 3-4 лет**

Программное содержание:

Цель. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучающие задачи. Учить выполнять упражнения из разных исходных положений, добиваясь естественности, лёгкости.

2. Развивающие задачи. Развивать координацию движений рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Закреплять двигательные навыки (в ходьбе, в прыжках, в перешагивании). Активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет.

3. Воспитывающие задачи. Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

**Ход гимнастики.**

1*. Побудка:*

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

*2. Упражнения в кровати:*

1) И.п.: лёжа на спине. Потянуться, напрягая мышцы, расслабиться (3-4р.).

2) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох (3-4р.).

3) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками и выпрямиться.(3-4р.).

4) И.п.: сидя на коленях, руки в стороны. Хлопок прямыми руками впереди. (3-4р.).

*3. Зрительная гимнастика «Куклы моргают»*

(изобразить совместно с детьми моргающих кукол).

*4. Дыхательное упражнение «Подуем на пушинку».*

*5. Упражнения на ковре «Весёлые медвежата»:*

Вос-ль: Дети, мы пришли в лес на красивую поляну, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий, спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму на пролёт – снится мне душистый мёд.

Страшно я могу реветь. Кто же я скажи… (медведь)

Вос-ль: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат. Раз, два, три, мы закружились, В медвежат мы превратились. Сейчас медвежата сделают зарядку.

ОРУ (без предметов):

Утром мишенька проснулся, мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так мишка к солнцу потянулся.

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили.

Вот так, вот так, головой своей крутили.

Медвежата мёд искали, дружно дерево качали.

Вот так, вот так, дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили и из речки воду пили!

Вот так, вот так и из речки воду пили.

Мишкам весело играть, мишкам хочется сказать.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Вос-ль: Стоп, закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три – мы закружились

И в ребяток превратились.

*6. Ходьба по дорожкам закаливания под музыкальное сопровождение.*