**Игровая 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 и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздо­ровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на прак­тике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хо­рошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Предметом нашего обсуждения в дан­ной статье станет такая форма оздорови­тельной работы, как **гимнастика после дневного сна.** К сожалению, во многих до­школьных учреждениях ее 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.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффектив­ное закаливание детей с учетом предъявля­емых требований сложно. Группу посещают 20-30 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок си­стематически посещает детский сад, другой — часто болеет, третий - перешел из другого детского сада, где не проводилось закаливание, четвертый — вышел ослабленным после перенесенного заболевания и тд. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы систематич­ности, последовательности по отношению к каждому конкретному ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно вклю­чать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограниче­ний. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхатель­ной и звуковой гимнастикой, профилакти­кой и коррекцией нарушений осанки, плос­костопия, упражнениями для глаз, пальчи­ковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотре­нинга и тд.

В ДОУ комплексы оздорови­тельной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выпол­нения отдельных оздоровительных проце­дур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике под­держивается на протяжении всего года.

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; водные процедуры.

Остановимся на **методике проведения оздоровительной гимнастики после днев­ного сна.** Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (иг­ровая комната или раздевалка, в зависимо­сти от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветрива­ния снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

**Пробуждение** детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в **постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодр­ствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гим­настика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчи­ковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растя­жение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, голо-вокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют **корригирующую** ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, 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. 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.

Далее дети переходят в «теплую» комна­ту, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осан­ки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений 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 ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не при- несут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

**Затем** педагог проводит **индивидуаль­ную или дифференцированную оздоро­вительную работу** с нуждающимися **деть­ми** (например, с часто болеющими). Он может организовать **самостоятельную де­ятельность детей по оздоровлению** (на­пример, дать задание детям с диагнозом «плосковальгусные стопы» собирать каш­таны то правой, то левой ногой). В это вре­мя остальные дети под руководством вос­питателя или его помощника выполняют **водные процедуры** (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна со­ставлять не менее 12-15 минут.

Важно отметить, что, внедряя развиваю­щие формы оздоровления дошкольников следует проводить **в игровой форме** все оздоровительные меро­приятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать поло­жительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздорови­тельным процедурам. Кроме того, прини­мая определенный шаровой образ, дети за­частую лучше понимают технику выполне­ния того или иного упражнения. Таким об­разом, мы одновременно решаем несколь­ко задач: оздоравливание детей, развивитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет им огромное удовольствие.

Гимнастика пробуждения в ясельной группе.

Гимнастика «пробуждения» заключается в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние.

Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы.  
Так одним из видов, используемых в нашем ДОУ комплексов гимнастик «пробуждения» стала остеопатическая гимнастика - корригирующая ортопедические и психомоторные нарушения как у детей так и у взрослых. В ясельных группах используется мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС).   
Он включает в себя всего три простых упражнения, которые выполняются в постели сразу после сна, который дополняется «тропой здоровья».  
1. «Потягивание наискосок»: одновременно тянем левую руку и правую ногу и наоборот.  
2. «Велосипед» (20-30 сек.): стопами описывать круги, имитируя езду на велосипеде. Можно выполнять с приподнятой головой.  
3. «Калачик»(20-40 сек.): подтягивать голову и бедра к груди, стараясь задержаться в этом положении.  
  
В дошкольном возрасте комплекс состоит из 16 упражнений + «дорожка здоровья»

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

***Средний дошкольный возраст***

**Гимнастика в постели**

*Потягивание* («Снежная королева про­изнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п. -* лежа на **спине,** руки поднять вверх и опустить на постель за го­ловой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и ле­вую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

*Игра «Зима и лето»* (напряжение и рас­слабление мышц). *И.п. -* лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуть­ся в клубок, дрожать всем телом, изобра­жая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

*Самомассаж ладоней* («зимой очень хо­лодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п. -* сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладо­нями «умыть» лицо. Повторить три-четы­ре раза.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в по­ложении сидя на стульчиках («согреем за­мерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометричес­кие фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, под­нимать ноги на носки, максимально отры­вая пятки от пола; из того же и.п. подни­мать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть- восемь раз.

**Профилактика нарушений осанки**

*Упражнение «Сосулька».* Вис на вытяну­тых руках на турнике детского спортивно­го комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражне­ния (индивидуально для каждого ребенка).

**Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

*«Бьют часы 12 раз». И.п. -* стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох

- и.п.; выдох - наклониться в сторону, ска­зать: «Бом!». Повторить 12 раз.

*«Елочка нарядная». И.п. -* стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох -приподняться на носки, немного развести руки л стороны; выдох - поворот тулови­ща» сторону, полуприсед, руки в и.п., ска­зать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

*«Хлопушка». И.п.,-* стоя на коленях, ру­ки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!\*. Повторить шесть-восемь раз.

*«Дует Дед Мороз». И.п. -* сидя на кор­точках, ладони сложить «трубочкой» во­круг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: "«У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

**Дифференцированная работа с детьми,**

**часто болеющими простудными заболеваниями**

*Игра «Гонки снежинок».* На старте выст­раиваются несколько детей, у каждого сне­жинка, вырезанная из тонкой, легкой бума­ги (например, салфетки). *И.п. –* стоя с опо­рой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети на­чинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии фини­ша. Побеждают дети, прошедшие всю дис­танцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к **водным процедурам.**

***Старший дошкольный возраст.* Гимнастика в постели.**

*Потягивание. И.п. -* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опус­тить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одно­временно руки и ноги, потянуться, опустить.

«*Отдыхаем». И.п. -* лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно под­держивать подбородок. Поочередно сги­бать и разгибать ноги в коленях. Повто­рить три-четыре раза.

*Самомассаж головы* («помоем голову»). *И.п. -* сидя на корточках. Педагог дает ука­зания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горя­чая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, на­мыливайте волосы, хорошенько мойте го­лову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно про­мокните волосы. Возьмите расческу и хо­рошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапа­ете кожу головы. Какие вы красивые!»

**Профилактика плоскостопия.**

*Корригирующая ходьба* («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорож­им («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**Профилактика нарушений осанки.**

*Физкультминутка* «У *меня спина прямая». И.п. -* узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь *(наклон вперед):*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь *(действия в соответствии с текстом).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу *(ходьба на месте).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать *(действия в соответствии с текстом),*

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина *(наклоны туловища)!*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

*Поза «зародыш»* (хатха-йога). *И.п. -* лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к живо­ту, подтянуть голову к коленям и задержать­ся в этом положении, после чего опустить I олову, выпрямить ноги и расслабиться. По­вторить упражнение несколько раз.

**Дыхательно-звуковая гимнастика « Полет на Луну».**

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

*«Запускаем двигатель». И.п. -* стойка но­ги врозь, руки перед грудью, сжаты в кула­ки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

*«Летим па ракете». И.п, -* стоя на коле­нях, руки вверх, ладони соединить над го­ловой. Вдох - и.п.; долгий выдох — покачи­ваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, про­тяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повто­рить четыре-шесть раз.

*«Надеваем шлем от скафандра». И.п. -* сидя па корточках, руки над головой сцеп­лены н замок. Вдох - и.п.; выдох - развес­ти руки в стороны, произнести: «Чик». По­вторить четыре-шесть раз.

*«Пересаживаемся в луноход». И.п. -* уз­кая стойка, руки вдоль туловища. Вдох -и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четы­ре-шесть раз.

*«Лунатики». И.п. -* стоя на коленях, ру­ки согнуты в локтях и разведены в сторо­ны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох — на­клонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

*«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п.*

*-* ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

**Водные процедуры.**