**Формирование основ здорового образа жизни.**

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 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. К примеру, один ребенок си­стематически посещает детский сад, другой - часто болеет, третий - перешел из другого детского сада, где не проводилось закалива­ние и т.д. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы систематич­ности, последовательности по отношению к каждому конкретному ребенка. Поэтому в гимнастику после сна мы включаем 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, самомассажа, аутотре­нинга и т.д.

В нашем 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 всею 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 подробно на методике проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, мы создаем условия для контрастного закаливания детей: готовим «холодную» комнату, температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодр­ствованию. Мы начинаем проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гим­настика в постели включает 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, голо­вокружение. 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, используем кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. 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 можно ограничиться выполнением одного-двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут 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, мы проводим индивидуаль­ную или дифференцированную оздоро­вительную работу с нуждающимися деть­ми (например, с часто болеющими). Мы можем 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 мы проводим 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 игровой образ, дети за­частую лучше понимают технику выполне­ния того или иного упражнения. Таким об­разом, мы одновременно решаем несколь­ко задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формиру­ем осмысленную моторику. А главное - все это доставляет им огромное удовольствие.

Рекомендуемые комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна.

*Средний 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 дорож­кам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

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 на 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 на корточках, руки над головой сцеп­лены в 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.