

## **Методика проведения гимнастики после дневного сна.**

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача, чтобы ребенок проснулся в хорошем настроении.

Основная цель: поднятие мышечного тонуса и настроения детей с помощью физических упражнений и контрастных воздушных ванн.

Задачи гимнастики:

- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, укреплению свода стопы.
- развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Элементы ортопедической гимнастики: ходьба по массажным дорожкам.
4. Водные процедуры.

1. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений, начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики – около 2-3 минут.

2. Далее дети выполняют корригирующую ортопедическую гимнастику: ходьба по массажным дорожкам. Важно следить за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

3. Затем выполняется дыхательная гимнастика. Она важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

4. Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут.

#### Гимнастика после сна для детей группы раннего возраста.

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется. В комплекс полезно включать упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в проветренной, прохладной комнате.

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, что соответствует требованиям современных ФГОС ДОО.