

Введение

*Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы*
В.А. Сухомлинский

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. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, полученные на больших выборках и отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы, свидетельствуют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа – это суровая реальность наших дней. Ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков физически зрелыми рождаются не более 14 % детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. По данным Научного центра детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения

заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно - оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Предметом нашего обсуждения станет такая форма 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.

1. Значение гимнастики после дневного сна.

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.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка 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. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому

после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

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.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышении устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если упражнения гимнастики после сна сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма. Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур, свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий эффект, увеличивая общую

сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям. Наиболее эффективным средством закаливания, в существенной мере стимулирующим защитные реакции организма, является действие холодной воды. Это связано с тем, что вода обладает большой теплопроводностью (способностью проводить тепло). Наименее эффективным средством является действие солнечных лучей. Солнечные лучи оказывают закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (например, витаминов группы D). Эти вещества в числе прочего участвуют в развитии защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

2. Виды гимнастики после дневного сна.

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°C. В групповой комнате дети под

музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖОРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.

ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Глазырина Л.Д. *Физическая культура - дошкольникам.* - М.: Владос, 1999.
- Гимнастика и методика преподавания* / Под ред. В.М.Смолевского.- М., 1987
- Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. *Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста. В сб. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.* - Новокузнецк, 1998.
- Латохина Л.И. *Хатха - йога для детей.* - М.: 'Просвещение', 1993
- Маханева М.Д. *Воспитание здорового ребенка.* - М., 2000.
- Рунова М. *Сохранение и укрепление здоровья ребенка*// Ж. 'Дошкольное воспитание'. - 1999. - № 6.
- Степаненкова Э.Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- Шебенко В.И.// *Физическое воспитание дошкольника.* М, 1998

ПРИЛОЖЕНИЕ

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

“Забавные котята”

В кровати

- 1) **“Котята просыпаются”**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) **“Потянули задние лапки”**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) **“Ищут маму-кошку”**. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4)
 - а) **“Котенок сердитый”** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
 - б) **“Котенок ласковый”**. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.
- 5) **«Котята моют лапки»** И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.
- б) **«Котята умываются»** И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Комплекс гимнастики после сна для детей 2-3 лет

«Мишки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! *(Поднимание рук вверх в положении лёжа)*

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, *(Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)*

Он стучит в твоё окно.

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... *(Прыжки на двух ногах)*

Мишка косолапый по лесу идёт... *(Ходьба и бег под музыку)*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню...

КОМПЛЕКС ВКЛЮЧАЮЩИЙ РАЗНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Зарядка для зверят (старшая группа)

Гимнастика в постели – 2-3 мин:

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз

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.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё

На живот ты повернись-

Слева, справа осмотрись

Твои лапки отдыхают

И друг с другом поиграют

«Отдыхаем». И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Медвежата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: « . Потрогайте воду... Ой, холодная! Аккуратно намочите волосы, намыливайте их, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, Осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

А теперь пора гулять!

Лес наш просто не узнать!

Дети идут в «холодную» комнату по дорожке здоровья

Профилактика плоскостопия - 2-3 мин

Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

на носках («лисичка»),

Посмотрите вот лиса

Настоящая краса

на пятках («На траве роса не замочите ноги»);

Ноги вы не замочите

На росу не наступите

на внешней стороне стопы («медведь»),

Медвежата молодцы!

Бравые все удалцы!

с высоким подниманием колена («лось»),

Длинноногий лось шагает

Ноги выше поднимает

в полуприседе («ежик»),

Ёжик по грибы идёт

И ворчалочку поёт.

Медвежата молодые

Все спортсмены удалые

Упражненья выполняют,

Спину сразу выпрямляют

Дети идут в «тёплую» комнату по «дорожке здоровья»

Профилактика нарушений осанки - 2-3 мин

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены 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)!

*Медвежатам в лес опять
Так и хочется бежать*

Дети идут в «холодную» комнату по дорожке здоровья

Дыхательно-звуковая гимнастика 2-3 мин

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

«Стучит дятел». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

«Лисичка красавица».. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны.

Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!».

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Ломается ветка». И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

«Дует ветер» И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у».

Повторить 6-8 раз.

**Надо, надо закаляться
по утрам и вечерам,
Чтоб здоровым оставаться - всем нам!-**

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 3-4 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, то 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 6-8 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.

«Ёлочка нарядная».. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 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 6-7 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 6-8 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 3-4 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, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно протрите волосы. Возьмите

расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте 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»).

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены 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, а (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 голову, 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 4-6 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 4-6 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 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 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 3-4 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 4-6 раз.

