

## «Гимнастика после сна, как одна из форм физического развития и воспитания детей».

Суть физического развития и воспитания детей дошкольного возраста включает те знания, умения и навыки, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья ребенка, а также двигательную культуру.

Задачи физического воспитания обусловлены индивидуальными особенностями детей: быстрым ростом и развитием, высокой ранимостью организма, податливостью



**Одеяло и подушки,  
Наши лучшие подружки.  
Мы прижмёмся к ним щекой,  
И поспим часок - другой.**

**Сон прошёл и мы проснулись,  
И друг другу улыбнулись.  
Вот уже вставать пора,  
Просыпайся детвора!  
Все готовы? Не зевайте,  
Упражненья начинайте.**



обменных процессов, приспособительными возможностями, способностью к усвоению нового, временным расхождением в развитии органов и функций.

Физическое воспитание направленно на борьбу с заболеваемостью, повышением сопротивляемости организма влияниям внешней среды, повышение общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям, охрана жизни, правильное и своевременное развитие всего организма, расширение их функциональных возможностей,

развитие мелкой моторики, формирование правильной осанки и стопы, гармоничное физическое развитие.

Физическое развитие и воспитание детей организуется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Гимнастика после сна для детей очень важна. Ведь с её помощью дети не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А одна из основных задач пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении - это сохранение и восстановление нормального его самочувствия.

Во время сна в организме замедляются все процессы. После пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Детскому организму, для того чтобы полностью проснуться, требуется достаточно продолжительное время.

**Гимнастика после сна** нужна для того, чтобы помочь детской нервной системе, которая еще до конца не сформировалась, быстрее перейти в состояние бодрствования.

Гимнастика после сна решает ряд задач:

- устраняет сонливость и вялость **после пробуждения**;
- улучшает настроение и самочувствие;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- оздоравливает весь организм.

Выделяют три основных этапа **гимнастики после сна**:

1. постепенное пробуждение;
2. разминка, которая проводится в постели;

3. ходьба по дорожке «здоровья» (массажный коврик), дыхательная **гимнастика**, подвижные игры.

гимнастика может заканчиваться умыванием холодной водой рук и лица.

**Гимнастика после сна** имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.

#### ***Разминка в постели.***

Пробуждение детей происходит под звуки тихой музыки. Педагог проводит разминку с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Упражнение дети повторяют по 3-4 раза.

#### ***«Потягушки».***

Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)

Кто так сладко потянулся? (поднять руки вверх, потянуться)

Потягушки – потягушки – потягушечки. (потянуться вверх двумя руками)

От носочков до макушки (присесть, показать носочки, затем встать и поднять руки вверх)

Уж мы тянемся – потянемся (потянуться двумя руками вверх),

Маленькими не останемся (подвигать указательным пальцем из стороны в сторону),

Вот уже растем, растем (из положения приседа постепенно вставать, поднимая руки вверх)

#### ***Разминка возле кровати.***

Дружно мышки все вставали,

Ловко, ловко прыгать стали (прыжки на двух ногах).

Мышки, мышки поспешите:

Ножками потопочите (ходьба на месте с поворотом головы влево – вправо),

Друг на друга посмотрите

И опять потопочите.

#### ***Ходьба по дорожке «Здоровья» (массажные коврики)***

Дети выполняют ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе по массажным дорожкам) и комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить за правильностью выполнения упражнений для ног и за осанкой детей - положением головы, спины, плеч, рук.

Мышки низко приседают

И по камушкам шагают.

Вот дорожка, проходите,

Кошку вы не разбудите.

Постарайтесь так пройти,

Чтоб с дорожки не сойти.

#### ***Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»***

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Гимнастику можно проводить сидя или стоя.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3. Левую ноздрю закрыть указательным пальцем левой руки. Правой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

4. Как только вдох окончен, открыть левую ноздрю, а правую закрыть указательным пальцем правой руки - через левую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с

максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка» (повторить 3-6 раз).

После этого упражнения необходимо сделать, несколько раз подряд, одной ноздрей вдох-выдох. Сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой. Начинать надо со спокойного дыхания, а потом перейти на глубокое дыхание.

***Подвижная игра «Кошки – мышки»***

**Мышки будут убежать,**

**Кошка будет догонять.**

**Все мы весело играли,**

**Умываться побежали.**

Используемые источники:

1. <https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2015/03/16/statya-gimnastika-posle-sna-ee-znachenie-dlya-fizicheskogo-razvitiya>
2. <https://www.maam.ru/detskij-sad/o-polze-gimnastike-posle-sna-v-do.html>
3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/31/kompleksy-gimnastiki-posle-sna>
4. «Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения» под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. 2 изд.
5. <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/korrigiruyushhaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html>

Подготовила  
Воспитатель Декопова Ю.Н.