**Особенности**

**проведения бодрящей гимнастики**

**после 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.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

В связи с тем, что когда группу посещает 20-30 детей, на практике трудно осуществить эффективное закаливание детей во время гимнастики после сна с учетом предъявляемых требований.

Об индивидуальном подходе  при проведении закаливания не может идти и речи.

 К примеру: один ребенок регулярно посещает детский сад, другой – часто болеет, третий вышел ослабленным после перенесенного заболевания и т.д.

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 нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой и т.д.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц.

За это время дети успевают овладеть техникой  выполнения отдельных оздоровительных процедур.

***Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна:***

\* гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; \*дыхательная гимнастика;

\*индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;

\*водные процедуры.

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

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения 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 коленей, 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 (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). 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 опять в «Теплую» комнату, где выполняют, например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки.

Затем необходимо перейти опять в «холодную» комнату для выполнения комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

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 проводится и ндивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими).

Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с плоскостопием собрать карандаши, шишки то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (старший возраст), 7-10 минут (младший возраст).

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна, лучше проводить в игровой форме.

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, решаются одновременно несколько задач:

\*оздоравливаем детей,

\*развиваем у них двигательное воображение,

\*формируем осознанную моторику.

 А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

Гимнастика после дневного сна в сочетании  с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

