Семинар – практикум

«**Проведение бодрящей гимнастики после сна. Самомассаж»**

Ст. воспитатель: Пустакина О.А.

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

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.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.  
Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

звуковые сигналы (например, музыка)

зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)

импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

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.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами веселого тренинга (Утробина К.К.), психогимнастики, самомассажа и т.д.

Общая длительность гимнастики после дневного сна  для детей 4- 5 лет составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15  минут. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

*Гимнастика после сна для младшей группы*

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. В нашем саду дети 3-4 летнего возраста просыпаются в 14.45 постепенно и идут босиком в туалет по «дорожке ие препятствия и пр. Доходя до конца дорожки, дети обуваются, идут в туалет и обратно возвращаются минуя «дорожку здоровья». Т.е. идет закаливание воздушными ваннами и небольшая физическая нагрузка для пробуждения.

*Гимнастика после сна для средней- подготовительной к школе групп*

Традиционная гимнастика

         Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные, приятные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели, дети по указанию воспитателя встают.

         Переход из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, должен осуществляться по массажным дорожкам. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Затем в групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально - ритмические движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями. Можно включить самомассаж. Возвращаются дети по тем же массажным коврикам.

Гимнастика на танцевальном материале

 Вся гимнастика проводится под музыку. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной спокойной музыки. Затем переходят по массажным коврикам из спальни в групповую комнату. В групповой комнате исполняются танцы: 1 на разогревание – веселый, но не достаточно ритмичный, активный, 2- энергичный, 3 – спокойный, который будет способствовать восстановлению дыхания. В заключении дети под веселую музыку возвращаются по массажным коврикам в спальню.

Гимнастика пробуждения в постели

Данный вид гимнастики проводится в холодную погоду, когда детям холодно находится в групповой комнате в трусиках и маечке.

Звучит медленная спокойная музыка. Дети под нее просыпаются. Затем педагог предлагает комплекс упражнений. Как правило, комплекс содержит элементы дыхательной гимнастики и точечного массажа.

Комплексная гимнастика по дорожке здоровья

Дети просыпаются под спокойную музыку, делают под руководством воспитателя несколько упражнений в кроватях. Затем включается веселая музыка и дети, следуют по «дорожке здоровья». Она включает в себя массажные коврики, влажные коврики, варежки для растирания, упражнения для профилактики плоскостопия (например, катание деревянных цилиндрической формы палок) и пр. После выполнения всех упражнений дети переходят в спальню.

Игровая гимнастика

Такой вид гимнастики состоит из нескольких видов игр разной подвижности. Но, как правило, зачастую включаются только игровые элементы.

Дети просыпаются под спокойную музыку. Затем переходят по массажным коврикам из спальни в групповую комнату. Там выполняют разные виды ходьбы, бега. Прыжки не включаются в начале гимнастики, т.к. дети еще не достаточно проснулись для выполнения таких видов движений. Затем как ОРУ дети выполняют, например «веселый тренинг»: упражнения «Качалочка», «Цапля», «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик», «Самолет», «Карусель» и пр. Затем чередуются разные виды ходьбы, прыжков, бега. И дети по массажным коврикам возвращаются в спальню.

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 современной ФГОС.

*Выступление Зорькиной Т.И. по методике проведения самомассажа.*