**МАДОУ « Центр развития ребёнка- детский сад № 90»**

**Консультация**

**для молодых воспитателей**

**« Условия и организация**

**закаливающих процедур. Гимнастика пробуждения»**

**Подготовила: воспитатель**

**Афанасьева Е.П.**

**Саранск 2021**

*«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их*

*духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы»*

*Сухомлинский В. А.*

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

**Закаливание — это комплексная система** оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости **организма** к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Под **закаливанием** понимают повышение сопротивляемости **организма**  главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение **организма**(болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.).

**Закаливание** в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Цель **закаливания**— выработать способность **организма** быстро изменять работу **органов и систем** в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность **организма** приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора *(холод, тепло и т. п.)* и постепенного повышения его дозировки.

Положительные результаты от **закаливающих** процедур можно ожидать только при соблюдении ряда принципов.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ **ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.

Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые  **закаливающие** процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в **организме**, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. **Закаливание** лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения **закаливающих процедур.**

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в **организме**; к обливанию не допускают детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. **Систематичность.**

Нельзя прерывать **закаливающие** процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые были уже выработаны в процессе **закаливания**, и тем самым чувствительность **организма** к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные **закаливающие** процедуры не дают нужных результатов, если они в повседневной жизни ребенка не сочетаются с мероприятиями, направленными на укрепление его **организма**(прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, регулярное проветривание помещений и т. д., и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать **закаливание**, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка. При проведении **закаливающих** мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы:

1) здоровые, ранее **закаливаемые;**

2) здоровые, впервые приступающие к **закаливающим мероприятиям**, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

6. Активное и положительное отношение детей к **закаливающим процедурам.**

Результаты**закаливания** во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию на **организм.** Важно продумать и **организовать** проведение процедур так, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако, после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми после тихого часа гимнастику после сна.

**Гимнастика после дневного сна**- это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

**Цель**: Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности; закреплять навыки проведения дыхательных упражнений, точечного массажа, самомассажа рук, стоп ног, активизируя биологические активные точки; приучать осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

**Пробуждение** – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики.

**Задачи гимнастики после сна:**

• увеличить тонус нервной системы;

• укрепить мышечный тонус;

• способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;

• способствовать профилактике простудных заболеваний;

• развитие физических навыков;

• сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

**Гимнастика после сна, её организация и проведение.**

При составлении комплексов упражнений после дневного сна нужно стремиться к тому, чтобы они были не сложными по координации, охватывали крупные мышечные группы, обязательно включали общеразвивающие упражнения и циклические виды движений.

При проведении гимнастики используется такие методы и приемы, как показ упражнений, объяснение, имитация, зрительные ориентиры, выполнение упражнений в игровой форме, музыкальное сопровождение, сюжетный рассказ.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

**I часть – гимнастика в кроватках.**

Проводить ее начинаем с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

**II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры.**

Дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, 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. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Разнообразие вариантов гимнастики обеспечивается чередованием как разных упражнений в ее структуре, так и методов ее проведения. Использование имитации и сюжетов «Зайки на лужайке», «Солнышко проснулось», «Осенний листопад», «Бабочки», «Воробушки», «Сонные котята», «Веселые снежинки», «Мы – веселые ребята» «Гномики проснулись в домике» и др. обеспечивает эмоциональный подъем детей, легкое и быстрое пробуждение. Применение имитации и игровых приемов способствует повышению точности выполняемых движений, усвоению пространственно-временных характеристик выполняемых упражнений (увеличивает амплитуду, регулирует скорость, темп), позволяет формировать осознанное отношение к занятиям физической культурой. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

**III часть – заключительная.**

Можно использовать также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики .

Использованная литература

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений, Мозаика-синтез, Москва , 2016 г.
2. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010г.
3. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольных учреждений, СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2005.- 416 с.
4. Интернет ресурсы