Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка детский сад № 4 ст. Павловская.

Выступление по теме:

«Гимнастика после сна с детьми раннего возраста»

Подготовила Мацнева С.В., педагог дополнительного образования МАДОУ ЦРР детский сад № 4

Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребёнка. От того, как проснётся малыш, зависит его настроение, состояние здоровья и то, как он проведёт остаток дня. В детском саду организовать правильное пробуждение сложнее, чем родителям дома, ведь нужно, чтобы 15, 20, а то и 30 человек практически одновременно скинули оковы Морфея, да ещё и сделали это правильно. Решить такую задачу непросто, но со знанием некоторых методических нюансов вполне реально.

Гимнастика после сна — это комплекс упражнений, которые обеспечивают нерезкий переход от спокойствия к бодрствованию.

Целями проведения таких занятий является:

подъём мышечного тонуса;

улучшение настроения;

профилактика простудных заболеваний;

укрепление дыхательного аппарата;

предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;

воспитание привычки разминать тело после пробуждения.

В своей работе, я чаще всего использую сюжетность пробуждения. Этот приём особенно важен для детей раннего возраста. Суть методики в том, что все упражнения проводятся в рамках общей темы. Например, к нам в гости пришла медведица и просит о помощи: её сынок Мишка никак не может проснуться, а ему нужно идти в подмогу к маме для сбора малины на зиму — надо показать своим примером, как быстро восстановить организм после сна. Кроме этого, выполнять те или иные действия ребятам будет интереснее под рифмовки и короткие присказки. Движения, связанные каким – либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, снимает сонливость, способствует хорошему пробуждению.

Чаще всего комплексы  бодрящей гимнастики мы составляем один на две недели. В течение этого времени дети запоминают упражнения и без труда и с радостью  их выполняют.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее 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 самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-З минут.

**Я предлагаю вам, посмотреть, как мы проводим гимнастику пробуждения в нашем детском саду, с детьми раннего возраста.**

**(просмотр видеоролика)**

Гимнастика после сна для детей очень важна. Ведь с её помощью малыши не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А сохранение и восстановление нормального самочувствия ребёнка — одна из основных задач его пребывания в дошкольном образовательном учреждении. Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.