

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому развитию детей №2"

**КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ:
"ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ГИМНАСТИКИ
ПРОБУЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ"**

Воспитатель:

Зыкова Т.Е.

г.Михайловск

2020уч.г.

КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ: "ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ"



Здоровье - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и **воспитывать**. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно **воспринимает** предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

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. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОО. Утренняя **гимнастика и гимнастика пробуждения** в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Важно проводить **гимнастику** после дневного сна в игровой форме, как и все оздоровительные мероприятия. 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, одновременно решается несколько задач: оздоровительная работа с детьми, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:

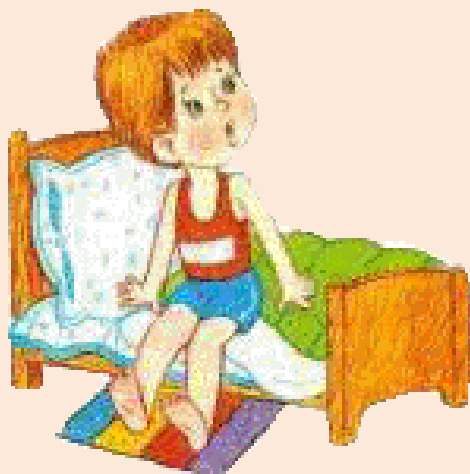
- **пробуждение**;
- упражнения в постели;
- дыхательная **гимнастика**;
- упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, хождение по массажной дорожке;
- водные процедуры.

Во время проведения **гимнастики** целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после **пробуждения** дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо **воспитателя**, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Пока дети спят, педагог готовит «холодную» комнату (игровую, где температура с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов, по

сравнению с «тёплой» комнатой). Пробуждение происходит под звуки плавной музыки с постепенным нарастанием громкости.



Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднятие рук и ног, комплекс упражнений, начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.



Затем дети переходят в «холодную» комнату.

В «холодной» комнате дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Затем дети выполняют упражнения на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, гимнастические палки, мячи, погремушки и т. д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.



Затем выполняется дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ... Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек до 2-3 мин. Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание).



Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любой возрастной категории смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности. В течение года используются разные варианты гимнастики. Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут. Таким образом, ежедневное выполнение комплекса **гимнастики** позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.