*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*
*«Средняя общеобразовательная школа № 8»*

# «Гимнастика пробуждения, как фактор здоровьесбережения в работе с детьми»

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой и интересной. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Особое внимание хотелось бы уделить гимнастике после сна. Польза ежедневной утренней зарядки, как правило, не вызывает сомнений. А вот гимнастике пробуждения после дневного сна, к сожалению, далеко не всегда уделяется должное внимание. И напрасно - она важна ничуть не меньше!

Гимнастика после дневного сна - это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. После дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Но как помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день?

- Провести с детьми после дневного сна гимнастику пробуждения.

***Гимнастика пробуждения*** - это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие.

***Цель*** такой ***гимнастики*** способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна. Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной дальнейшей деятельности.

***Задачи гимнастики пробуждения:*** формировать умения правильно выполнять ОРУ; укрепить опорно - двигательный аппарат; совершенствовать и развивать координацию движений; учить детей дышать через нос; упражнять в плавном свободном выдохе; воспитывать привычку здорового образа жизни; укрепить иммунитет.

***Гимнастика пробуждения состоит из нескольких частей:***

- ✓ разминочные упражнения в постели;
- ✓ выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток;
- ✓ ходьба по массажным коврикам или дорожкам;
- ✓ заканчивается гимнастика дыхательным упражнением и обтиранием холодной водой или обливанием (рук или ног) в зависимости от времени года и возраста детей.

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 3-4 минут.

В комплексы гимнастики пробуждения нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, и, конечно же, дыхательную гимнастику.

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.

***Для детей младшего дошкольного возраста*** особенно интересна гимнастика пробуждения игрового характера. Гимнастика игрового характера состоит из 3 - 6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений и т.д. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

***Для детей старшего дошкольного возраста*** необходимо проводить комплексы гимнастики пробуждения с элементами точечного массажа и самомассажа.

Такая гимнастика должна стать ***обязательной частью режима*** дня детей. Благодаря ей:

- ✓ пробуждение пройдет легко;
- ✓ дети получат положительный настрой;
- ✓ переход к играм или занятиям не будет таким резким.

Чтобы гимнастика после дневного сна действительно принесла пользу, нужно выполнять ее в течение 7–15 минут в зависимости от возраста детей. Почему? Всё очень просто. Если уделять упражнениям меньше времени, они не принесут желаемого результата. Ребёнок просто не успеет окончательно проснуться. Ну, а длительные занятия могут его утомить. И в том, и в другом случае ваша цель не будет достигнута.

Выстроенная таким образом система проведения гимнастики пробуждения, помогает детскому организму постепенно и мягко перейти от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

**Видео гимнастики пробуждения**
**в младшей группе № 7**
**вы можете посмотреть, считав QR-код**
***(воспитатели В.В. Мазова, С.В. Маслова)***