

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – «Детский сад №90 «Надежда»

Консультация для педагогов

«Закаливание после дневного сна»



Подготовил старший воспитатель:
Светлана Романовна Орлова

Барнаул 2020

Всем нам хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют - приятным такое состояние не назовешь, и к активной деятельности оно не располагает.

Мы же стремимся к тому, чтобы наши малыши крепко поспали, в хорошем настроении проснулись, зарядились бодростью и энергией для насыщенной и содержательной деятельности во второй половине дня.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после дневного сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

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 нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Примерная схема оздоровительной гимнастики после дневного сна:

- гимнастика в постели;
- упражнения, направленные на предупреждение плоскостопия и нарушений осанки;
- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;
- водные процедуры.

Методика оздоровительной гимнастики после дневного сна

1. Пока дети спят необходимо создать условия для контрастного закаливания детей: подготовить «холодную» (групповую комнату) температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

2. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

3. 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 поднятие 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 2-3 минут.

4. Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороны 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 для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

5. Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультурминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

6. Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5 – 1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

7. Затем проводится индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопие» собирать предметы то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна проводят в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику. А главное – все это доставляет детям огромное удовольствие.