

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Нижневартовска
ДЕТСКИЙ САД №15 «СОЛНЫШКО»**

**Выступление для педагогического совета на тему:
«Гимнастика после сна»**

Выполнила: Осколкова Я. В.

г. Нижневартовск

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

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

Структура гимнастики после сна.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1. Гимнастика в постели
2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3. Дыхательная гимнастика
4. Индивидуальные задания
5. Гимнастика для глаз

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

Гимнастика группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Методика проведения гимнастики после сна.

Как нам известно, гимнастика после сна относится к закаливающим процедурам. Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

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.

Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

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 стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.

Далее выполняем комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2—3 минут.

Гимнастику после сна можно проводить под музыкальное сопровождение.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.