**Здоровье и физическая культура**

**Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна**

Предметом нашего обсуждения в данной статье станет такая форма оздоровительной работы, как гимнастика после сна. К сожалению, во многих дошкольных учреждениях её либо не заслуженно предали забвению, либо не признают её потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию ( что, конечно, не мало важно) В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно предать **гимнастике после дневного сна** именно оздоровительную направленность.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффективное закаливание детей с учётом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-30 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру один ребёнок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешёл из другого детского сада, где не проводилось закаливание, четвёртый вышел ослабленным после перенесённого заболевания и т.д. если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы систиматичности, последовательности по отношению к каждому конкретному ребёнку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактической и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хат-хай йоги, психогимнастики, самомассаж, аутотренинга и т.д.

В нашем ДОУ комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике протяжении всего года.

Примерная **схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна** выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия ; водные процедурыи нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Остановимся на **методике проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна**. Пока дети спят педагог создаёт условия для **контрастного закаливания детей**: готовим холодную комнату, температура в ней с помощью проветривания снижается в начале на 3-5 градусов по сравнению с комнатной.

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

**Гимнастика в постели** направленна на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочерёдное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. 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.

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**. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, ног, рук. Длительность этой части гимнастики -2-3-минуты.

Далее дети переходят в тёплую комнату, где выполняют **комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки.** Чтобы заинтересовать детей можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки. Комплекс выполняется 2-3 минуты.

Затем дети 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 течении нескольких секунд. Отдельные упражнения безусловно не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 05-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем педагог проводит **индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу** с нуждающимися детьми. В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры

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

Важно отметить что внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников мы проводим **в игровой форме** все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определённый игровой образ, дети за частую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом мы одновременно решаем несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику. А главное – всё это доставляет им огромное удовольствие.