

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
«ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ В ДОУ, КАК ОДИН ИЗ  
КОМПОНЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

**Подготовила  
Инструктор по физической культуре  
Степанова Анастасия Борисовна**

Здоровье - 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.

Все дети болеют, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни легко переносят любой недуг и быстро поправляются, другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую. Причем, даже легкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения. Врачи объясняют эту тенденцию ослабленным иммунитетом.

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму:

1. проснуться,
2. улучшает настроение,
3. повышает мышечный тонус.

Гимнастика состоит из нескольких частей:

- 1) разминочные упражнения в постели;
- 2) выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа;
- 3) выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика);
- 4) ходьба по массажным коврикам;

Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи:

I часть – гимнастика в кроватях - направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Лучше 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 пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков.

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе гимнастики игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы. Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально – ритмических упражнений. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы, улучшают дыхание. Можно использовать также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Проведение гимнастики после дневного сна в игровой форме позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, 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.

Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут, что определяется возрастом детей, состоянием их здоровья.

#### **Задачи гимнастики пробуждения:**

1. плавно перейти от сна к бодрствованию;
2. увеличить тонус нервной системы;
3. укрепить мышечный тонус;
4. способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;

5. способствовать профилактике простудных заболеваний;
6. способствовать развитию физических навыков;
7. сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

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.