**Гимнастика после сна как один из компонентов**

**здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного**

 **возраста в условиях реализации ФГОС ДОУ**

*Забота о здоровье -
Это важнейший труд воспитателя.*Сухомлинский В.А

Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь человека счастливой, интересной и долгой, тем более, если речь идёт о детях.
В современных условиях тема сохранения здоровья детей актуальна, как никогда.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др. Хотелось бы выделить **гимнастику после** сна и объяснить её важность в оздоровительном и образовательном процессе.

 В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) также подчёркивается, что «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия», является одной из приоритетных задач ДОУ.

Формирование здорового образа жизни человека должно начинаться уже в детском саду, с первых дней его посещения, где вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление его здоровья.

***Гимнастика после сна* или *бодрящая гимнастика*** – это всего лишь один из важнейших кирпичиков в формировании фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении и контроле.

В наше время гимнастика пробуждения после дневного сна прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.

Пробуждение является одним из важнейших моментов, способствующих

нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребёнка. С этой

целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена

на постепенный переход от сна к бодрствованию.

**Гимнастика после дневного сна** – это комплекс мероприятий облегчающих детям переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После проведённой гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Кроме этого, гимнастика после дневного сна является *закаливающей процедурой*.

**Цель гимнастики –** способствование быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна.

**Задачи гимнастики -**

* увеличить тонус нервной системы;
* укрепить мышечный тонус;
* способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
* способствовать профилактике простудных заболеваний;
* развитие физических навыков;
* сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

После дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечнососудистая, дыхательная, нервная и т.д.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолевать организму ребёнка. Ведь во второй половине дня дети участвуют в образовательной деятельности, которая требует от них определённых волевых усилий для общения. Однако нервная система еще не готова это воспринять. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие ребёнку облегчить переход от состояния сна к состоянию его активного бодрствования. Во-первых, этот переход должен происходить постепенно. Для этого можно включить музыку, так как она положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с её характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, способствующую их более быстрому просыпанию. Например, «Музыкальная шкатулка» В.А. Моцарта, «Кошачий дуэт» Дж Россини, «Материнские ласки» А. Гречанинова, «Полька пиццикато» И. Штрауса и другие.

Не нужно забывать и об улыбке. Первое, что должен видеть ребёнок после сна, это улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают моментально, как губка. Все переживания тут же отражаются и на настроении детей.

Комплекс гимнастики пробуждения должен быть принципиально постоянным, для того, чтобы у детей выработался *рефлекс пробуждения*. Пробуждение после дневного сна должно иметь избирательно индивидуальный характер, т.е. учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

При этом также необходимо учитывать и установленный временной диапазон проведения данного процесса, а именно:

* для детей *младшего возраста* – от 4 до 8 минут (1-ая младшая группа –
4-5 минут, 2-ая младшая группа – 5-6 минут, средняя группа – 6-8 минут).
* для детей *старшего возраста* – от 8 до 12 минут (старшая группа –
8-10 минут, подготовительная группа – 10-12 минут).

**Гимнастика после дневного сна состоит из нескольких частей:**

* *I часть – гимнастика в кроватках.*
* *II часть – корригирующие упражнения и закаливающие процедуры.*
* *III часть – заключительная.*

Помимо общей цели каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи:

***I часть – гимнастика в кроватках*** 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: потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, самомассажа и точечного массажа, дыхательной гимнастики и т. п. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

***II часть – корригирующие упражнения и закаливающие процедуры***

Направлены на профилактику плоскостопия и сколиоза, массажа ступней ног: ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Данная часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков и оборудования (мячиков, варежек, скалок и т.п).

***III часть – заключительная***

Направлена на повышение физического и эмоционального тонуса ребёнка, создание положительного эмоционального настроя детей, расположение 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 («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.). Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребёнок выполняет упражнения в том объёме, который ему доступен и приятен. Если ребёнок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением данного упражнения другими детьми, или выполнять частично.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики. Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастик, разработанных с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Гимнастика после дневного сна является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики плоскостопия. Она увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно улучшает самочувствие и настроение ребёнка, повышает его активность, тонус центральной нервной системы, а также увеличивает общую сопротивляемость организма.

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

А самое главное – всё это доставляет детям огромное удовольствие!