**Гимнастика после дневного сна как одна из форм физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ.**

(Панасова О.В., преподаватель ГПОУ ТО «Тульский педагогический колледж»)

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющий при правильном руководстве оздоровительный характер. В процессе организации гимнастики после сна педагог решает следующие специфические задачи:

• формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

• оптимизация психоэмоционального статуса ребенка;

• активизация защитных сил организма и закаливание;

• профилактика нарушений в развитии жизненно важных органов и морфофункциональных систем организма (нарушения осанки, плоскостопие).

Для успешной реализации поставленных задач должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

• уважение педагога к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

• использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

• построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

• поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и их взаимодействия;

• поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;

• возможность выбора материалов, видов активности, участница в вместной деятельности и общения;

• защита детей от всех форм физического и психического насилия;

• поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут (старший возраст 13-15 минут), после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей. Гимнастика начинается с разминочных упражнений в постели, дети выполняют простой самомассаж, пальчиковую гимнастику. Далее дети могут выполнять общеразвивающие упражнения, играть в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнять упражнения с тренажерами. Заканчивается гимнастика после дневного сна закаливающими процедурами, пробежками по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам, обтиранием холодной водой, контрастным обливанием. В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Структура комплекса представлена вводной (10-15% от общей продолжительности комплекса), основной (75-80%) и заключительной (5-10%) частями.

Приоритетной задачей вводной части является плавный переход от сна к бодрствованию, общий положительный эмоциональный настрой в предстоящие виды игровой и образовательной деятельности, перестроение организма для активного функционирования. Эта часть включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребенка. Она проводится с использованием музыкального сопровождения, потешек и стихов для пробуждения. Громкость музыкального сопровождения необходимо наращивать постепенно: от тихого звучания до средней громкости по мере пробуждения детей. Потешки и стихотворения произносятся синхронно музыкальному сопровождению, при этом  
педагог моделирует интонационные и звуковые акценты по мере плавного перехода детей от сна к бодрствованию. Включение пальчиковой гимнастики в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид физкультурно-оздоровительной работы позволяет осуществить целенаправленную подготовку центральной нервной системы к предстоящим видам деятельности за счет активизации коры больших  
полушарии головного мозга.

Основная часть комплекса включает оздоровительные и закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба по массажным дорожкам) и направлена на укрепление костно-мышечного аппарата, профилактику плоскостопия, косолапия и нарушений осанки. Метод воздушных ванн основан на попеременном перемещении детей в смежную комнат с более низком температурой воздуха. В зависимости от состояния здоровья детей температура воздуха смежной комнаты может регулироваться педагогом на основе постепенного (в течение учебного года) увеличения разницы температур с 2° до 5-6°. В теплое время года (май) перед проведением воздушных ванн рекомендуется проводить полное проветривание смежного со спальной комнатой помещения в отсутствие детей. Ослабленные, недавно переболевшие дети выполняют упражнения в помещении спальной комнаты под контролем помощника воспитателя, с родителями проводится консультирование по вопросам возобновления закаливающих мероприятий с учетом состояния здоровья конкретного ребенка. Таким образом, обеспечивается здоровьесберегающий принцип и индивидуальный подход в процессе проведения закаливающих процедур.

В структуру основной части комплекса включены повторяющиеся серии оздоровительных и закаливающих мероприятий. Одна серия включает:

• ходьбу по массажным дорожкам, расположенным по периметру спальной комнаты (в течение минуты);

• перемещение в смежную комнату;

• выполнение циклических упражнений (ходьбы) (в течение минуты).

Количество повторений (перемещении из одного помещения в другое) для детей 5-7 лет составляет 3-5 серий, количество повторений увеличивают по мере взросления детей.

Заключительная часть представлена дыхательными упражнениями, которые позволяют обеспечить максимальное восстановление всех функций организма после циклической физической нагрузки за короткий промежуток времени. Для этого дыхательная гимнастика проводится в спальной комнате в сочетании со спокойной ходьбой. Затем дети переходят к одеванию и последующим режимным моментам.