Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Тополёк» Убинского района Новосибирской области

Рекомендации для воспитателей

**«Проведение гимнастики после дневного сна»**



Подготовила: старший воспитатель Хамзина Е.М.

Дата:11.03.2022

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.

Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием 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, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Для заинтересованности детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Они выполняются в течение 2-3 минут.

Дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс 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 упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др.

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

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику нарушений осанки.

Поднятию мышечного тонуса способствуют:

- физические упражнения;

- контрастная воздушная ванна;

- специальные водные закаливающие процедуры.

Настроение детей зависит:

- от того, как они выспались;

- от эмоциональной обстановки, которую создаёт воспитатель.

В основе комплекса гимнастики лежит:

- имеющийся у детей двигательный опыт,

- характер предыдущей физкультурной деятельности.

НАПРИМЕР:

* если дети в этот день проводилось физкультурное занятие, то гимнастика после сна проводится в игровой форме, с небольшой нагрузкой;
* если днём проводилось сюжетно-ролевое занятие, то гимнастика может проходить в форме мини - спортивной тренировки.

Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после сна состоит из нескольких частей.

Бег во время гимнастики после сна по длительности короче, чем днём. Это диктуется условиями проведения мероприятия в ограниченном пространстве зала и медицинскими обоснованиями

- нельзя давать большие физические нагрузки сразу после пробуждения,

- длительный бег по комнате утомителен для детей.

Предпочтительнее организовать бег как серию подвижных игр или игровых упражнений.

В любой вариант комплекса рекомендуется включать коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Их количество может варьироваться.

Для детей, просыпающихся раньше или позднее других или любящих заниматься самостоятельно, готовится комплекс упражнений для выполнения в группе. Это

- разминка в постели;

- самомассаж;

- упражнения на тренажёрах или спортивном комплексе.

После гимнастики согласно схеме закаливания группы проводятся водные закаливающие процедуры.

Форма одежды различна. Как правило, дети занимаются в трусиках, маечках и босиком. Если в основу гимнастики положены танцевальные упражнения, то на ногах – чешки или носочки. Если в комплекс включено лазание по канату, следует надевать трико, чтобы не повредить кожу.

Большинство вариантов комплексов для детей старших и подготовительных групп рассчитаны на большую самостоятельность детей, так как гимнастика после сна, кроме вышеуказанных целей, имеет ещё одну - ПРИУЧАТЬ РЕБЁНКА РАЗМИНАТЬСЯ ПОСЛЕ СНА.

Следует стремиться к тому,

- чтобы дети помнили упражнения,

- их очередность,

- и осознанно выполняли комплекс.

Методика проведения гимнастики проста. Нужно прежде всего:

- правильно дозировать нагрузки;

- не забывать дать детям отдохнуть после очередного движения,

- придать комплексу соответствующую эмоциональную окраску.

У малышей гимнастика начинается с различных упражнений в постели.

Старшие выполняют

- простой самомассаж,

- разминаются на тренажёрах,

- или под руководством воспитателя занимаются в спортивном зале.

Следует избегать ВСЯКОГО ПРИНУЖДЕНИЯ. Если ребёнок отказывается от гимнастики, не стоит настаивать, а лучше тактично выяснить причину. Если гимнастика проводится в физкультурном зале, то давать разминочные упражнения непосредственно перед бегом НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО, так как они фактически проведены в группе.

В период карантина гимнастика проводится в группе, которая с помощью игрового спортивного оборудования превращается в мини-стадион. Нагрузки в этот период следует несколько уменьшить по согласованию с врачом.

Можно использовать

- вариант танцевального занятия,

- или самостоятельной работы на тренажёрах.

В летнее время гимнастика проводится на улице. Комплексы строятся в соответствии с этими условиями. Оборудуется «дорожка здоровья»; полоса препятствий; катание на велосипедах.

В некоторых группах, где в среднем более высокий уровень физического развития детей, их физической подготовленности, сформирована потребность в ежедневных физкультурных занятиях, дети могут заниматься гимнастикой после сна на свежем воздухе и в холодный период года. Также проводятся беговые мини-тренировки. Разминка в таких группах проводится в помещении, затем дети надевают соответствующую погоде спортивную одежду и выходят на улицу. Занимаются 15-20 минут, возвращаются и приступают к водным процедурам. Отдельные дети, по их желанию или медицинским рекомендациям, занимаются в группе по самостоятельной программе

**Разминка в постели и самомассаж**

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные, приятные эмоции. Затем, лежа в постели на спине поверх одеяла, дети выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнений в постели, дети по указанию воспитателя встают.

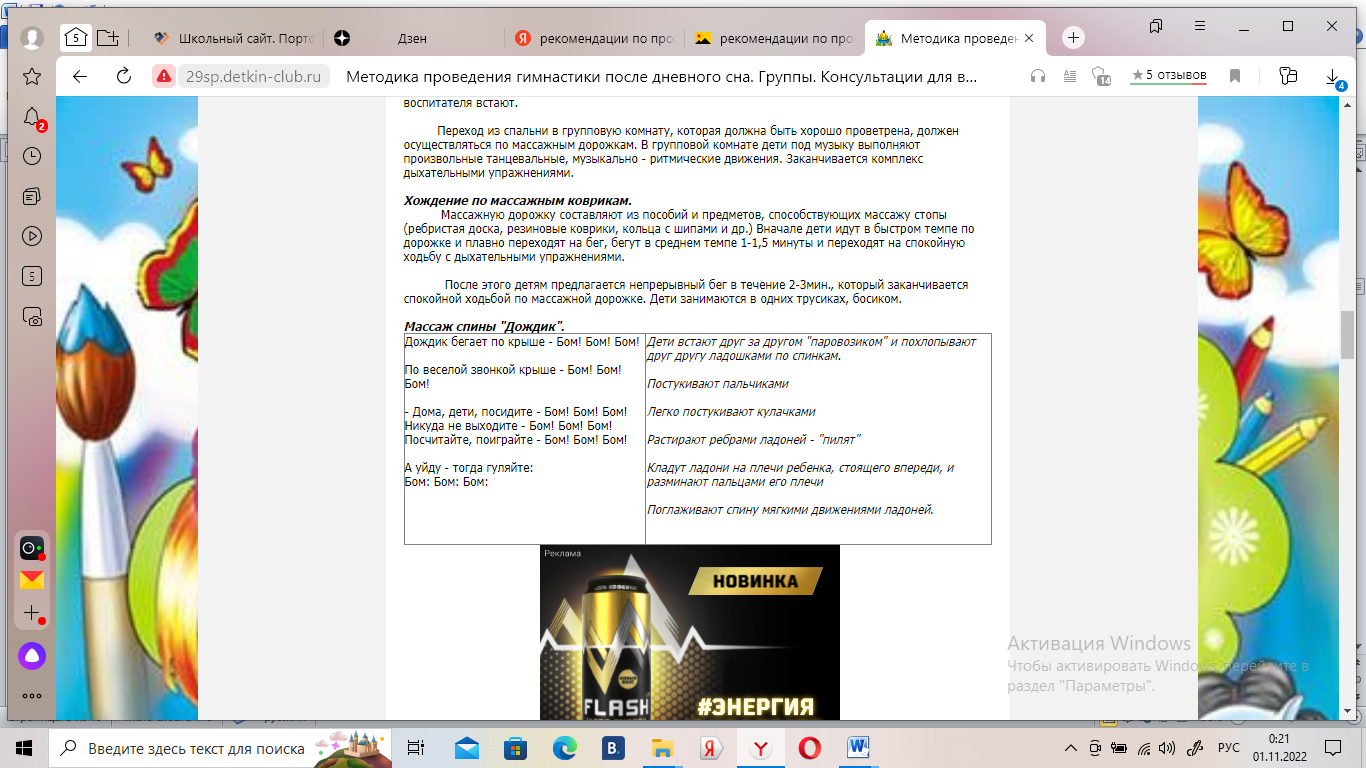
Переход из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, должен осуществляться по массажным дорожкам. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально - ритмические движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

**Хождение по массажным коврикам**

Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др.) Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 минуты и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.

После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2-3мин., который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

**Массаж спины «Дождик».**



**Примерные комплексы упражнений**

**Комплекс №1 (для младшего возраста)**

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в зайчишку превратись (поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и …. прыжок (тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих (прижать руки к груди, затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим (лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).

Были вы зайчишками,

Станьте ребятишками.

Переход из спальни в групповую комнату должен осуществляться по массажным дорожкам. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

**Комплекс №2 (для старшего возраста)**

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки – вдоль тела. Поднять голову, носки – себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди – выдох. Повторить 4 раза.

Ходьба по рефлексогенной дорожке (профилактика плоскостопия), полоса препятствий, легкий бег (в группе, в спортивном зале, на воздухе Дети подражают движениям птиц, животных. Растений, создают различные образы («котята», «медвежата», «колобки» и т.д.)

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 – поднять руки в стороны, вверх; 2 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

**Комплекс № 3(подготовительная группа)**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками – в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки – на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сесть по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

Ходьба по рефлексогенной дорожке (профилактика плоскостопия), полоса препятствий, легкий бег (в группе, в спортивном зале, на воздухе Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («котята», «медвежата», «колобки» и т.д.)

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») – вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») – выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

В результате представленного подхода к такому режимному моменту, как подъем после дневного сна мы видим:

– пробуждение проходит безболезненно для ребенка; – он легко включается в игровые упражнения; – получает положительный эмоциональный настрой; – легко переходит к игровой деятельности.

**Обеденный сон детей**

Хроническое недосыпание превратилось в настоящую проблему детской медицины.

По мере того как нарушаются законы физиологии, родители отмечают у детей перевозбуждение, частый плач, потерю аппетита, затруднения в самостоятельной организации своей деятельности. Некоторые малыши становятся заторможенными, апатичными. Все это связано с тем, что включаются защитные механизмы организма. Большинство детей дошкольного возраста основную часть своей жизни проводят в детском саду, который является важной ступенькой, ведущей ребенка в сложный, меняющийся и противоречивый социальный мир. Именно здесь расширяются сфера деятельности дошкольника и круг его общения, появляются новые люди (воспитатели и педагоги), оказывающие влияние на развитие и формирование его личности. В группе дошкольник осваивает новые социальные отношения, ролевые позиции, учится понимать и управлять своими эмоциями. Общий уклад жизни в детском саду и эмоциональная обстановка также оказывают влияние на состояние ребенка.

Воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения насыщен разнообразными занятиями, дающими как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. У детей остается мало времени на спокойную, свободную игру и отдых. Определять на профессиональном уровне признаки стрессового состояния ребенка и по возможности снижать степень агрессивного воздействия среды с помощью специальных приемов призваны педагоги-психологи и воспитатели ДОУ.

**Сон в режиме дня**

Основными факторами гармоничного развития ребенка являются еда, сон и прогулка в режиме дня.

Детский сад – это учреждение, где под режимом дня подразумевается четкое расписание и смена разных видов деятельности. Промежутки между занятиями составляют 5–10 мин, этого недостаточно для отдыха ребенка и переключения его с одного вида деятельности на другой. Особое внимание коллектив детского сада уделяет наблюдению и отслеживанию состояния детей; созданию условий для их эмоционального и физического комфорта в режимные моменты. Одним из них является дневной сон, способствующий расслаблению детского организма.

Невозможно переоценить значение правильно организованного сна. Еще И.П. Павловым было отмечено, что во время сна восстанавливается физиологическое равновесие в организме. Причем, по мнению ученого, оно не может быть достигнуто другими средствами и способами.

Одним из показателей стресса у ребенка является устойчивое отрицательное настроение или частая его смена. Другой важный признак – плохой сон, когда ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

Многие дошкольники, находясь в кровати, долго не могут расслабиться и успокоиться. Дети плохо засыпают или не засыпают вовсе, некоторые не могут даже лежать тихо и спокойно. Укладывание дошкольников в постель во время дневного сна достаточно сложный процесс, как для педагогов, так и для воспитанников детского сада. Особенно это проявляется в старших и подготовительных группах

Для того чтобы за два часа "тихого часа" каждый ребенок поспал или хотя бы спокойно полежал, отдохнул, разработана методика засыпания "Волшебная звезда".

**Методика засыпания**

Переход в состояние покоя требует времени, отсутствия посторонних звуков (шума, громких голосов, иногда даже шепота на фоне тишины) и благоприятной эмоциональной атмосферы, спокойствия и уюта. В качестве вспомогательных средств используются: музыкальное сопровождение, соответствующая речь педагога (темп, громкость, тембр, тональность), приятные тактильные и визуальные ощущения. Все вышеперечисленные средства отражают и удовлетворяют потребность ребенка в безопасности и комфорте.

**Целью** методики засыпания является снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности (агрессивности, враждебности, проявления инфантильных форм, таких как сосание пальца), повышенной возбудимости, раздражительности и двигательного беспокойства ребенка.

***Основные задачи:***

- облегчение перехода от бодрствования детей ко сну и от сна к бодрствованию;

- создание положительного эмоционального фона у воспитанников и педагогов.

Воспитателям рекомендуется использовать различные средства: спокойную музыку, предмет для тактильного воздействия («волшебная палочка»), тексты психологических установок, комплекс дыхательных и физических упражнений, декоративные элементы для создания образа «Феи сна». Данные средства могут варьироваться в зависимости от возраста и особенностей детей.

Реализация методики «Волшебная звезда» предусматривает четыре этапа.

*На первом этапе* – подготовка ко сну – под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Эту музыку рекомендуется слушать ежедневно. Подбирает спокойную мелодию, снимающую напряжение, воспитатель или педагог-психолог.

Музыкальный центр можно поставить в помещении спальни, чтобы она наполнялась мелодией. Музыка не должна звучать слишком громко. Однако вначале, когда дети еще возбуждены, ее нужно включить громче, затем постепенно делать тише.

*На втором этапе* воспитанников просят лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения (3–4 цикла) в спокойном темпе. Регулирует выполнение педагог словами «вдох-выдох». Обучение правильному дыханию происходит предварительно до сна в процессе игры «Волшебный мешочек».

Упражнения повторяются 3–5 раз, но без музыкального сопровождения. При их выполнении эффективно использовать образное представление, т. е. подключать воображение, так хорошо развитое у детей.

Например, можно предложить воспитанникам представить образ желтого шарика, теплого, нежного, приятного и уютного, находящегося в животе, надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания (С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник).

Правильное дыхание – медленное, глубокое, диафрагмальное, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних – состоит из четырех этапов (приложение). Тренировка, по мнению авторов, делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым бессознательно. При правильном выполнении:

- оно успокаивает и способствует концентрации внимания;

- способствует со временем увеличению объема легких, усилению газообмена и улучшению кровообращения;

- активизирует диафрагму, в результате чего происходит интенсивный массаж внутренних органов, улучшение самочувствия и общее оздоровление (А.В. Семенович, Е.А. Воробьева).

*На третьем этапе* – «Волшебный сон» – одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению.

Упражнение проводит сказочный персонаж – Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с "волшебной палочкой", на конце которой закреплен "заячий хвостик". Это может быть что-то воздушно-мягкое, пушистое и нежное, например мех или пух. Фея сна медленно и спокойно произносит текст. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его своей «волшебной палочкой» по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки).

Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

После того как Фея сна погладила (несколько раз) каждого ребенка и произнесла слова установки на отдых, музыка продолжает звучать в течение двух-трех минут.

Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят. Педагог участвует в процессе релаксации как активное действующее лицо, получая от этого удовольствие и положительные эмоции. Гармоничный отдых снижает уровень общей тревожности дошкольников.

Впервые дни использования методики «Волшебная звезда» педагоги определили общее время, затрачиваемое на выполнение трех этапов. Оно составляет 10–12 мин (время звучания музыки).

***Волшебный сон***

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем… (2 раза)

Сном волшебным засыпаем…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Наши ручки отдыхают,

Ножки тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают… (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-блен-на…

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется… (2 раза)

Дышится легко, ровно, глубоко…

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело… (2 раза)

Греет солнышко сейчас…

Ручки теплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ножки теплые у нас…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Губки теплые и вялые,

Но нисколько не усталые…

Губки чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется… (2 раза)

Яковлева Н.Г.

*Четвертый этап* – пробуждение детей после дневного сна – начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. Сначала звучит только музыка (примерно одну минуту), а затем педагог обращается к детям.

После того как все воспитанники проснулись, им предлагается, лежа в кровати, опустить одеяло в ноги и выполнить следующие стимулирующие и активизирующие упражнения (А.В. Семенович, Е.А. Воробьева):

- сделать 3–5 циклов глубокого дыхания;

- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и пятки ног от себя;

- потереть подошву о подошву и ладонь о ладонь,

- а затем теплыми руками провести по лицу;

- подтянуть колени к груди и обхватить их руками, а затем прокатиться несколько раз на спине вперед-назад ("Качалки").

Выполнив упражнения, дети спокойно встают с кроватей и идут по массажной дорожке, расположенной в спальне. Комплекс пробуждающей гимнастики сопровождается музыкой. Все это способствует формированию у детей хорошего и бодрого настроения.

***Обращение педагога к детям после их пробуждения***

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2002

Отведенные для данного этапа 6–8 мин – это время звучания пробуждающей мелодии.

Ранее дошкольникам предлагали специально подобранные «Колыбельные композиторов-классиков» из серии «Малыш и классика», мелодии из серии «Мьюзик беби», но выбор был сделан в пользу классических композиций. Рекомендуется отдавать предпочтение профессиональному исполнению, а не современной аранжировке, которая действует иногда раздражающе и не способствует развитию эстетического восприятия детей и педагогов.

**Перечень расслабляющих мелодий:**

сборник «Вдохновение» из серии «Оттенки настроения»;

«Симфония чувств», специально подобранные нежные мелодии из серии «Музыка для души»;

музыкальные композиции Джеймса Ласта;

музыкальные композиции Поля Мориа.