

## **Консультация** **«Значение гимнастики пробуждения для здоровья детей»**

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».  
Сухомятинский В. А.

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. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Особое внимание хотелось бы уделить гимнастике. Польза ежедневной утренней зарядки, как правило, не вызывает сомнений. А вот гимнастике пробуждения после дневного сна, к сожалению, далеко не всегда уделяется должное внимание. И напрасно — она важна ничуть не меньше!

**Гимнастика после дневного сна** — это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. После дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и т.д.) не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности вечером.

Но как помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Провести с детьми после дневного сна гимнастику пробуждения.

**Гимнастика пробуждения** — это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие.

**Цель такой гимнастики** способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна. Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной дальнейшей деятельности.

### **Задачи гимнастики пробуждения:**

- формировать умения правильно выполнять ОРУ;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- воспитывать привычку здорового образа жизни;
- укрепить иммунитет.

**Гимнастика пробуждения состоит из нескольких частей:** разминочные упражнения в постели; выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток; ходьба по массажным коврикам или дорожкам; заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

В комплексы гимнастики пробуждения нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, и, конечно же, дыхательную гимнастику.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично. Во время проведения гимнастики пробуждения целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Не нужно забывать и об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы.

Такая гимнастика должна стать обязательной частью режима дня детей. Благодаря ей: пробуждение пройдет легко, дети получают положительный настрой; переход к играм или занятиям не будет таким резким.

Чтобы гимнастика после дневного сна действительно принесла пользу, нужно выполнять ее в течение 7–15 минут в зависимости от возраста детей. Почему? Всё очень просто. Если уделять упражнениям меньше времени, они не принесут желаемого результата. Ребёнок просто не успеет окончательно проснуться. Ну, а длительные занятия могут его утомить. И в том, и в другом случае ваша цель не будет достигнута.

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