

## **Консультация для воспитателей «Значение гимнастики пробуждения для детей дошкольного возраста»**

Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы. Оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России. Причин тому много: социальные, экономические, политические факторы. Все дети болеют, к сожалению этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни детишки легко переносят любой недуг и быстро поправляются, другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую. Причем, даже лёгкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения.

Врачи объясняют такую несправедливость 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. Составляя комплексы упражнений для гимнастики после сна, мы включаем щадящие элементы и процедуры, не имеющие ограничений и противопоказаний. В комплекс упражнений добавляем дыхательные и звуковые элементы, пальчиковую гимнастику, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, элементы йоги, самомассажа, психогимнастики и т.д.

Продолжительность гимнастики пробуждения зависит от возраста детей, их индивидуальных особенностей.

Основные принципы проведения гимнастики пробуждения следующие:

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. В нашем дошкольном учреждении существует прекрасная возможность проводить контрастное закаливание, т.к. групповые ячейки находятся в двух уровнях.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 3-4 минут.

Затем дети переходят в прохладную 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. Уместно использование различных «дорожек здоровья», пособий и материалов, имеющих разную поверхность, для контакта со стопой ребенка

Для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей в комплексы гимнастики пробуждения необходимо включать дыхательные упражнения, наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении этих упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.