

Оздоровительная гимнастика после дневного сна, ее значение.

Я не боюсь ещё раз повторить:

*Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.*

От жизнерадостности, бодрости детей

Зависит их духовная жизнь,

Мировоззрение, умственное развитие,

Прочность знаний, вера в свои силы

В. А. Сухомлинский

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, полученные на больших выборках и отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы, свидетельствуют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа – это суровая реальность наших дней. Ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков физически зрелыми рождаются не более 14 % детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. По данным Научного центра детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно - оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Предметом нашего обсуждения станет такая форма работы, как гимнастика после дневного сна. К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (*что, конечно, тоже немаловажно*). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

1. Значение гимнастики после дневного сна.

Термин «*гимнастика*» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н. э. Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Гимнастические упражнения в России служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическим упражнениями ввел Петр I в армии в конце 17 века.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

- звуковые сигналы (*например, музыка*)
- зрительные сигналы (*например, яркий свет, особенно солнечный*)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

Таким образом, чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света - открыть форточку, обеспечив доступ в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы и в заключение принять водные процедуры с использованием либо холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (*вялость, сонливость и др.*);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если упражнения гимнастики после сна сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды, поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма. Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур, свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий эффект, увеличивая общую сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям. Наиболее эффективным средством закаливания, в существенной мере стимулирующим защитные реакции организма, является действие холодной воды. Это связано с тем, что вода обладает большой теплопроводностью (*способностью проводить тепло*). Наименее эффективным средством является действие солнечных лучей. Солнечные лучи оказывают закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (*например, витаминов группы D*). Эти вещества в числе прочего участвуют в развитии защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

На практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-25 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т. д.

2. Виды гимнастики после дневного сна.

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж;

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°C. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.)

ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегающая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.

ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. 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 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

ГИМНАСТИКА НА ОСНОВЕ ХАТХА-ЙОГИ.

Доцент Кафедры лечебной физкультуры, физиотерапии и курортологии Новокузнецкого ГИДУВа. Н. Г. Коновалова в своих рекомендациях для воспитателей ДОУ предлагает комплексы и методику проведения гимнастики для детей дошкольного возраста на базе Хатха-йоги. Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Они способствуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги вполне доступна. В ней основное внимание уделяется статическому поддержанию позы. Выполнение упражнений сочетается со спокойным дыханием и расслаблением.

Оригинальный комплекс оздоровительной гимнастики и самомассажа, составлен на основе традиционных китайских техник. Занятие построено с акцентом на самомассаже кистей, стоп, ушных раковин. Комплекс облегчает пробуждение организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения. Поэтому он полезен для людей любого возраста, особенно - детям, для которых важно закладывать основы здоровья, формировать привычку *«быть здоровым»*, готовить организм к школьным нагрузкам. Регулярные занятия имеют и воспитательное значение. Они способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы, не дожидаясь, начала заболевания.

3. Методика проведения и основы руководства гимнастикой после сна.

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (*минимально 7-15 минут*) до нескольких десятков минут.

Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов в. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:

- Действие солнечных лучей;
- Действие холодного воздуха;
- Действие холодной воды (*обтирания, обширное умывание*).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других.

Поэтому при выборе комплекса гимнастики после сна, при его разработке необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

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

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. 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. Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием 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 для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2—3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5—1 до 5—7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (*например, с ЧБД*). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (*например, дать задание детям с диагнозом «плоскостопие» собирать каштаны то правой, то левой ногой*). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой и т. п.*).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12—15 минут.

Важно проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА НА ОСНОВЕ ХАТХ-ЙОГИ

Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели, на голодный желудок.

Для занятий необходимо чистое, проветренное помещение. Одежда для занятий должна быть легкой, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух. Лучше использовать одежду из натуральных волокон. До занятий необходимо освободить мочевой пузырь, носоглотку, желательна освободить кишечник.

Начинается гимнастика с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника и паравертебральных областей. Затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя, выполнение упражнений из исходного положения «стоя на четвереньках» и «стоя».

Последовательность исходных положений повторяет становление поз и движений в онтогенезе. Это благоприятно сказывается на здоровье ребенка, поскольку позволяет устранить небольшие дефекты формирования двигательных стереотипов. Если они имели место в процессе онтогенеза.

Для повышения интереса у детей дошкольного возраста занятия удобно проводить в форме спокойной сказки, которую рассказывает воспитатель. Каждое упражнение целесообразно разучивать отдельно. Показ сопровождается пояснением. Изучая упражнение, желательна создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. Очень важно поддерживать спокойную доброжелательную обстановку.

Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 5-7 минут до 20 минут. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.

Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.