Консультация для воспитателей

«Гимнастика пробуждения как один из компонентов

оздоровительной работы»

Здоровье - это 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. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно **воспринимает** предъявленные к нему требования.

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

**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.

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**.

Утренняя **гимнастика и гимнастика пробуждения** в детском саду - это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

**Гимнастика** после дневного сна – это **комплекс** мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве **оздоровительный характер**.

**Гимнастика пробуждения** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Важно проводить **гимнастику** после дневного сна в игровой форме, как и все **оздоровительные мероприятия**. 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: **оздоравливание детей**, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. 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.

**Гимнастика пробуждения** имеет определённую структуру:

- **пробуждение**;

- разминка;

- упражнения в постели;

- массаж *«точечный»*;

- дыхательная **гимнастика**;

- хождение по массажной дорожке;

- водные процедуры.

Во время проведения **гимнастики** целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после **пробуждения** дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо **воспитателя**, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Таким образом, ежедневное выполнение **комплекса гимнастики** 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.