

## Гимнастика и закаливание

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников это важный этап в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении профилактических мероприятий по закаливанию. Приступая к закаливанию детей, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Резкий переход из состояния сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому необходимы профилактические мероприятия, связанные с бодрящей гимнастикой после сна. Очень эффективно проводить упражнения под музыку, так как происходит процесс возбуждения в нервной системе дошкольника, то есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему и это может быть не только музыка, но и яркий свет, солнце, раздвинутые шторы, водные процедуры.

При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идет на подъем умственная и физическая работоспособность.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки. Этому может способствовать комплекс гимнастики, который носит вариативный характер и длится 10-15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Таким образом, комплекс воздушных ванн состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого самомассажа,
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- ходьба по «тропе здоровья»;
- подвижные игры в помещении.

Заканчиваться гимнастика может контрастным умыванием лица и рук. В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Большинство вариантов комплексов рассчитаны на самостоятельное выполнение упражнений, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

### **Методические рекомендации по закаливанию:**

1. Проведение «Тропы здоровья».
2. Питьевой режим.
3. Воздушные ванны.

Целью проведения оздоровительной процедуры «Тропа здоровья» является укрепление свода стопы, воздействие на рефлексогенные точки стопы, повышение общей резистентности организма к инфекциям, активизации умственной деятельности. Процедура проводится перед сном и после сна. Дети босиком проходят по раздражающим поверхностям, продолжительность процедуры 5 минут. Необходимое оборудование: раздражающие поверхности (ребристая доска, колючий коврик, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.).

Воздушные ванны дети получают на утренней гимнастике, на гимнастике после дневного сна. Воздушные ванны после дневного сна проводятся в сочетании с бодрящей гимнастикой и тропой здоровья.

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и интенсивных. Очень многим из них родители и даже воспитатели не придают особого значения. Между тем, такие простые вещи, как сквозное проветривания помещения в отсутствие детей имеет огромную пользу. В помещении должно быть всегда свежо и слегка прохладно. Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов. Иммунологи говорят, что такой перепад – наиболее благоприятный для здорового комфортного сна и закаливания дошкольников. Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40-60%, пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей недопустимы никакие сквозняки. А вот когда дети на прогулке или в спортзале – обязательное проведение сквозного проветривания.



### Комплекс упражнений:

#### **1. Гимнастика в постели.**

- Исходное положение - ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

#### **2. Самомассаж.**

- Выпал снег, но вот досада,  
Не готовы мы к зиме  
Простужаться нам не надо  
Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,  
(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)
- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растереть крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

### **3. Профилактика нарушений осанки.**

- Лыжник (имитация ходьбы на лыжах);

- Заготовим на зиму дрова (встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков).

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова!

### **4. Пальчиковая игра «Снеговик»**

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза, шляпа, нос, метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»).

- Но солнце припечёт слегка -

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)



### **5. Водные процедуры (умывание прохладной водой).**

Предложенные упражнения могут использоваться как в условиях дошкольного учреждения, так и родителями в домашних условиях с целью закаливания и оздоровления ребенка.

Таким образом, о пользе воздушных ванн известно еще с самых древних времен. Закаливание благоприятно влияет на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, также способствует хорошей работе мышечной и костной систем дошкольника, способствует нормализации психического состояния, что особо актуально в детском возрасте.