

## **Закаливание детей дошкольного возраста. Гимнастика после сна.**

Гимнастика после сна.

Капризна и непредсказуема наша погода. То дождь, то слякоть посреди зимы, ежегодные эпидемии гриппа, бесчисленные простуды. Страдают и взрослые, и дети, особенно последние, поскольку больше подвержены всяким температурным колебаниям. “Береги здоровье смолоду” - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его пути. Растить детей сильными, здоровыми и эмоциональными задачи каждого дошкольного учреждения.

Поэтому я предлагаю ряд регулярных закаливающих процедур, которые укрепят здоровье детей. Постоянная вентиляция помещения - проветривание, ежедневные прогулки 1,5-2 часа в зависимости от времени года и температуры воздуха, при наличии соответствующей одежды. Ежедневная утренняя гимнастика 7-10 минут, водные процедуры: ходьба босиком по мокрым дорожкам, обтирание и полоскание полости рта водой комнатной температуры, сон без маек. Дети с удовольствием занимаются, все эти мероприятия вызывают положительный эмоциональный подъём, укрепляют здоровье и нервную систему детей.

Очень трудно детям дошкольного возраста пробудиться от дневного сна и включиться активно в рабочий ритм. Предлагаю ряд мероприятий, которые не только закаливают детей, но и помогают “проснуться”.

Дети просыпаются под тихую спокойную музыку - музыка для релаксации. Дети выполняют ряд упражнений лёжа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрёстные движения рук и ног, упражнения “Качели” и “Велосипед”. Сидя “по-турецки” выполняем дыхательную гимнастику: “Сдуваем пёрышки”, “Нюхаем цветочек”, “Надуваем шарик”, затем точечный массаж. В группе установлена “спортивная стенка”, на которой дети выполняют такие упражнения: вис, подтягивания, лазание по лестнице и канату.

Следующий этап: ходьба по “дорожке здоровья”, которая в себя включает:

- а) Подлезание под дугу
- б) Ходьба зигзагом между кеглей
- в) Ходьба по ребристой поверхности
- г) Ходьба по скакалке
- д) Прыжки на двух ногах из круга в круг

Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, кроме того, создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.