

Оздоровительная гимнастика после дневного сна, ее значение

составила: Бут Н.С.

Дневной сон нужен ребенку для того, чтобы переработать и сохранить информацию, полученную в течение первой половины дня. А для того, чтобы проснуться в отличном настроении и продолжать узнавать этот мир, ребенку необходима гимнастика.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна – это совокупность упражнений, которые облегчают ребенку переход от сна к бодрствованию, он происходит постепенно. После пробуждения у ребенка сохраняется заторможенность процессов, понижена умственная, физическая работоспособность, скорость реакции и также снижены практически все виды чувствительности. Это может продолжаться до нескольких часов, что очень неудобно и вредно для детского организма. Именно поэтому невероятную важность несет в себе гимнастика, которая помогает создать условия для легкого перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. После пробуждения необходим ряд воздействий, который стимулирует процессы возбуждения в нервной системе. Это происходит за счет различных внешних и внутренних факторов. Чем больше этих факторов, тем больше активность нервной системы повышается.

Гимнастика после сна решает ряд основных задач:

1. Устраняет некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.).
2. Усиливает работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).
3. Увеличивает тонус нервной системы.
4. Укрепляет мышечный тонус.
5. Способствует профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
6. Способствует профилактике простудных заболеваний.

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

Длительность гимнастики после дневного сна должна быть не менее 12-15 минут. Зарядку, как и все мероприятия такого характера, необходимо проводить в игровой форме. Это позволяет вызвать у детей интерес и создать положительную обстановку, влияющую на восприятие и эмоции, которые оставляет после себя данный вид деятельности, а также игровая форма позволяет детям лучше понять технику выполнения упражнений.

Таким образом, выполнение оздоровительной гимнастики после дневного сна на постоянной основе, позволяет улучшить подготовку организма к дальнейшим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Также гимнастика – это хорошее средство укрепления здоровья. Она позволяет увеличить уровень двигательной активности ребенка, повышает самочувствие и тонус центральной нервной системы.