**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

**ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**Дневной** сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая **гимнастика**.

**Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка**.

Основная цель **гимнастики после дневного** сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

**Гимнастика** необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение **гимнастки** желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. **Гимнастику** начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере **пробуждения**.

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.

Комплекс оздоровительной **гимнастики после дневного** сна состоит из нескольких частей:

* разминочные упражнения в постели;
* выполнение простого самомассажа *(пальчиковая****гимнастика****)*;
* выполнение ОРУ у кроваток *(дыхательная****гимнастика****)*;
* ходьба по *«дорожке здоровья»* *(ходьба по массажным, ребристым дорожкам)*;
* игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

Заканчиваться **гимнастика** может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием *(рук или ног)*.

Общая длительность оздоровительной **гимнастики после дневного** сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст, 7-10 минут *(мл. возраст)*. Длительность **гимнастики** в постели – около 2-3 минут.

Главное правило **гимнастики после** сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Комплексы оздоровительной **гимнастики**

**после дневного сна**

№1

*«Побудка в кровати»*

Цель: переход детей от сонного состояния к **пробуждению**.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Ты вставай скорей дружочек.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

*«Потягивание»*

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. *(0,5 мин.)*

Руки мы поднимем вверх

И потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли

Во какие молодцы.

*«Самомассаж»*

Чтобы все мы не болели,

Сделаем массаж умело.

(Дети делают массаж: Поглаживают шею ладонями сверху вниз, указательными пальцами растирают крылья носа, пальцами поглаживает лоб от середины к вискам, раздвинув указательный и средний пальцы, сделать *«вилочку»* и массируют уши) *(0,5 мин.)*

*«Кошечка»*

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. *(5-6 раз)*.

Серенькая кошечка

Сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка

Станет ласковой она.

Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. *«Кошечка сердится»* -спина круглая, голову опустить как можно ниже; *«Кошечка ласковая»* -прогнуть спину, голову приподнять.

*«Клубочек»*

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. *(5-6 раз.)*

На полу лежит клубок,

Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек. И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. *(4-6 раз)*

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

*«Лягушки»*

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (на носках).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

*«Веселая ходьба»*

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. *(0,5 мин.)*

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз *(делаем махи руками)*.

Упражнение на дыхание *«Хохотушки»*

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением *«ха-ха-ха»*). *(3-4 раза)*.

Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем,

Дружно вместе босиком.

Камушки морские тоже,

Для здоровья всем помогут,

Помассируют вам пятки,

Будет все у вас в порядке.

Водные процедуры *(умывание, обливание рук прохладной водой)*

№2

*«Побудка в кровати, потягивание»*.

Цель: переход детей от сонного состояния к **пробуждению**. *(0,5 мин.)*

Вы ребятки просыпайтесь,

Свои глазки открывайте.

Солнце светит нам в окно

И проснетесь вы легко.

Руки к солнцу поднимите,

А потом их опустите.

Потянулись, все проснулись

И друг другу улыбнулись.

*«Ветерок»*

Цель: укрепление мышц шейного отдела позвоночника. *(5-6раз)*

Ветер, ветер, ветерок,

Ты подуй на нас дружок. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание *«фу-у-у»*.

*«Жук»*

Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, пресса. *(0,5 мин)*

Наш жучок упал с цветка,

Не поднимется никак.

 И. п.: Лежа на спине. Болтать в воздухе руками и ногами.

*«Радуга»*

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, пресса. *(3-4 раза)*

Дождь прошёл и красота,

В небе чудо ворота.

И. п: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо, и справа налево. Повторить то же самое левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

*«В лес»*

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки. *(1 мин.)*

В лес пойдем дремучий мы.

Нам преграды не страшны.

Вместе их преодолеем

Мы бояться не умеем. И. п.: спина прямая.

Ходьба на месте.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

*«Грибы»*

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. *(0,5 мин)*

По тропинке мы пошли

И грибов полно нашли.

Наклонись скорей дружок,

Набери их в кузовок. Ходьба на месте.

Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени.

*«Мотылек»*

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей. *(3-4 раза)*

Я веселый мотылек,

Прилетел я на цветок.

Быстро крыльями махал

И нектар я собирал. Выполнять махи руками.

Присесть, обнять руками колени.

Встать, выпрямить спину.

Упражнение на дыхание *«Дровосек»*

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

И. п: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением *«Ух-х-х»* *(5-6 раз)*.

Профилактика плоскостопия *(2-3 мин.)*

Ходьба босиком на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

Водные процедуры *(умывание, обливание рук прохладной водой)*.