**Консультация для воспитателей**

**«Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна»**

**Автор:**

**Инструктор по физической культуры**

**Шаврыгина С.А.**

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Значение движений в развитии у ребенка дошкольного возраста трудно переоценить. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Не случайно психологи говорят о том, что ребенок мыслит телом. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения происходит у него в опоре на практические действия.

**Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после сна. Целью** гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задачи гимнастики:· формировать у детей двигательные навыки и умения, развивать физические качества.

***Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:***

* Гимнастика в постели
* Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
* Дыхательная гимнастика
* Индивидуальные задания
* Водные процедуры

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений, начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3минут.

Затем дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе  на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить  не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. (2-3 мин).

Затем выполняется дыхательная гимнастика. Она важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. 2-3 мин.
Заканчивается гимнастика  *водными процедурами* (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна  для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15  минут.

**Гимнастика после сна для младшей и средней группы**

**«Колобок»**

 Ребенок лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение.

**«Велосипед»**

  И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;

**«Кошечка»**

Попросите ребенка встать на четвереньки. Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз). Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба.

**«Журавль»**

Встать, руки за голову, ноги вместе. Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для другой ноги.

**«Солнышко»**

Встать прямо, руки вниз. Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться. Вернуться в и.п.

**«Рак»**

Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад.

**«Мостик».**

И. п.: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть.

**«Я — машина»**

  Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;

**«Я — самолет»**

Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;

**«Я — паровоз»**

Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

**Гимнастика после сна для старшего дошкольного возраста**

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения — ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

**Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия.** Время: 2–3 минуты. Ходьба на носочках (как лисички).Ходьба на пяточках. На внешней стороне стопы (как медведь).Высоко поднимая колени (как лось).Полу приседая (как ёжики).

**Упражнения на формирование правильной осанки.** Спина должна быть прямой во всех упражнениях. Исходное положение — встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе. Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.