**Консультация для воспитателей.**

**Тема «Организация и проведение гимнастики после дневного сна».**

**Составитель: старший воспитатель Кравченко Л.А.**

**Гимнастика после дневного сна –** это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющий оздоровительный характер.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. Гимнастика после дневного сна - это часть режима ребенка. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Регулярные занятия имеют и воспитательное значение. Они способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы, не дожидаясь, начала заболевания.

**Цель данных упражнений** – активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата. А также является закаливающей процедурой и профилактикой нарушении осанки и плоскостопия.

**Виды гимнастики после дневного сна**

Четыре вида гимнастики после дневного сна:

1. Разминка в постели и самомассаж;

*Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5-6 общеразвивающих упражнений. После упражнений в постели дети выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями*

1. Гимнастика игрового характера;

*Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «цветок» и т.д.)*

1. Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;

*Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7-10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия.*

*Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5-6 мин*

1. Пробежки по массажным дорожкам.

*Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5-7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1-1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2-3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком*.

**Методические рекомендации проведения**

**-** бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении);

- комплекс гимнастики после сна основан на уже имеющихся у тетей навыках, двигательном опыте ребенка. Длительность проведения гимнастики должна составлять 7-10 минут (в постели 2-3 минуты);

- **Для детей младшего дошкольного возраста** особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Гимнастика игрового характера состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («петрушка», «цветок» и т. д.) Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

- **Для детей старшего дошкольного возраста** необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 3-4 минут.

- гимнастика пробуждения происходит под звуки плавной музыки. Музыка, вызывающая приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей) или словесное сопровождение.