***Методика проведения гимнастики после дневного сна.***

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.

***«Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении».***

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

***Задачи гимнастики:***· Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.· Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.· Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

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

1 Гимнастика в постели  
2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия  
3 Дыхательная гимнастика  
4 Индивидуальные задания  
5 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. Гимнастика в постели 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. Длительность этой части составляет 2-3 мин.  
Затем выполняется ***дыхательная гимнастика***. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.  Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух… увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.  
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 группы***

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется.  
В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

* **«Колобок».** Малыш 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».** Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;
* **«Кошечка».** Попросите малыша 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. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку

* **«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 левой ноги;
* **«Солнышко».** Встать прямо, руки вниз.   
  Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться.  
  Вернуться в исходное положение.

***Гимнастика после сна для средней группы***

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется — ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

* **«Рак».** Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;
* **«Мостик».** Исходное положение: 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 старшей группы***

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.

***В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.***

***После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка, что соответствует требованиям ФГОС.***

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Во время проведения гимнастики после сна целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них положительное настроение, вселяет бодрость. Радость, помогает ритму движений. Облегчает их выполнение. Первое, что должен видеть ребёнок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека.  Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием.

Бодрящую **гимнастику** следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении), в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

* разминка в постели и самомассаж;
* гимнастика игрового характера;
* гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
* пробежки по массажным дорожкам;
* самостоятельная;
* лечебно-восстановительная;
* музыкально-ритмическая.

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. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания. Пробуждение детей должно происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

**«Весёлый зоопарк»**

**(Гимнастика игрового характера).**

Проводится в постели.

**Воспитатель:** Дети отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка

И коварна и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышатами поживиться

Любит рыжая…

**1.«Хитрая лисичка»**. Улыбнуться как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

**2.«Филин».**И.п. – лёжа на спите, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторять четыре раза; темп медленный.

**3.«Ловкие зайчата».**И.п. – лёжа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги. Пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и.п. Повторять пять раз; темп умеренный.

**4.«Сильный слон».**И.п. – лёжа на спине; ноги согнуты в коленях. 1 – 3 – имитация ходьбы. 4 – вернуться в исходное положение.(30 сек.). Темп умеренный.

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.

**«Лепим Буратино»**

**(С элементами точечного массажа).**

Проводится в постели, по спокойную, медленную музыку.

(Все упражнения выполняются из и.п. лёжа на спине).

**«Лепим лоб».**Провести пальцами обеих рук по лбу с середины к вискам. Повторить три раза, темп умеренный.

**«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Лепим глаза».**Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

**«Лепим нос».**Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторять четыре раза; темп быстрый.

Продолжаем «Лепим уши», «Лепим руки», «Лепим руки», «Лепим ноги» и т.д.

В конце упражнения дыхательное упражнение **«Молодцы».**1 – вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо - лод - цы». Повторить три раза; темп медленный.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, пальчиковую гимнастику, и, конечно же, дыхательную гимнастику.

**«Весёлые ребята».**

Проводятся в постели.

**«Проснулись».**И.п. – лёжа на спине. Потянуться в постели всем телом. Руки над головой тянутся вверх,  носочки – вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох. Повторять пять раз; темп медленный.

**«Красные ушки».**И.п. –лёжа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30 – 60 с.). Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Смешной живот».**И.п.- лёжа на спине, руки на животе. Вдох – напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Вдох – втянуть живот. Вернуться в и.п. Повторять пять – семь раз; темп медленный. Вдох через нос, выдох через рот.

**«Играем».**И.п. – сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и.п. То же проделать с левой стопой. Каждый ребёнок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

**«Морзянка».**Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочерёдно постукивать по крыльям носа.

(Дети встают с кровати и выполняют закаливающие процедуры).

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Затем дети  встают с постели  босиком и в трусиках, они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.