**«Значение гимнастики пробуждения**

**для детей дошкольного возраста»**

Гимнастика пробуждения в детском саду имеет важное значение в становлении здоровья детей, укрепить которое можно только при систематическом проведении. Комплексы упражнений для гимнастики после сна включают в себя щадящие элементы и процедуры, не имеющие ограничений и противопоказаний. Комплекс упражнений состоит из  дыхательных и звуковых элементов,  пальчиковой гимнастики, упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, самомассажа, психогимнастики и т.д.

Продолжительность гимнастики пробуждения зависит от возраста детей, их индивидуальных особенностей.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

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**

***«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)*