**Значение гимнастики после дневного сна.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.         Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно         понижена         скорость         реакций. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна.
Процессы         возбуждения         в         нервной         системе         стимулируют:

* звуковые сигналы (например,   музыка)
* зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
* импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

Таким образом, чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить   музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света -  открыть форточку, обеспечив доступ в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы и в заключение принять водные процедуры с использованием либо холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду.

        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.
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.

Однако не стоит забывать о   задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна.

Наименее эффективным средством является действие солнечных лучей. Солнечные лучи оказывают закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (например, витаминов группы D). Эти вещества в числе прочего участвуют в развитии защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

**Виды гимнастики после дневного сна.**

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

* Разминка в постели и самомассаж;
* Гимнастика игрового характера;
* Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
* Пробежки по массажным дорожкам.

**Методика проведения и основы руководства гимнастикой после сна.**

Длительность   гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.
Это определяется возрастом детей,  состоянием здоровья и индивидуальными биологическими         ритмами         организма. Не рекомендуется   применение в   гимнастике      после      сна     силовых   упражнений    и    упражнений     на         выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой         к         оптимальной.
        Закаливание организма   можно осуществлять  только при отсутствии воспалительных процессов в.   В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур         чаще         всего         используются:

* Действие         солнечных         лучей;
* Действие         холодного         воздуха;
* Действие холодной воды (обтирания, обширное умывание).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств.

Поэтому при выборе  комплекса гимнастики после сна, при его разработке необходимо учитывать   индивидуальные особенности организма.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины  дня.
Гимнастика после сна  увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка,   тонус  центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.