**Консультация для воспитателей**

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

Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и предупредить плоскостопие. Поднятию мышечного тонуса способствуют, кроме физических упражнений воздушная ванна. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель

**Цели:** Пробудить организм после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость. Создать бодрое состояние и настроение.

**Задачи**:

* 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);
* проводить профилактику плоскостопия;
* обеспечить профилактику нарушений осанки;
* формирование длительного плавного вдоха и выдоха;
* осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, обтирание мокрой рукавицей;
* воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

К сожалению, в наше время многие гимнастику пробуждения после сна предают забвению, не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников  и используют лишь с целью постепенного перехода ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

В связи с тем, что когда группу посещает 20-30 детей, на практике трудно осуществить эффективное закаливание детей во время гимнастики после сна, с учетом предъявляемых требований. Об индивидуальном подходе  при проведении закаливания не может и идти речи. К примеру: один ребенок регулярно посещает детский сад, другой – часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводилось регулярное закаливание, четвертый - вышел ослабленным после перенесенного заболевания и т.д. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому конкретному ребенку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами хатха-йоги, психогимнастики., самомассажа, аутотренинга и т.д.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой  выполнения отдельных оздоровительных процедур.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Остановимся на методике проведения  оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. 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 переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там 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.

Далее дети переходят опять в «Теплую» комнату, где выполняют , например, несколько физкультминуток или комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, а также элементы хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Рыбка», «Кузнечик» и др. Они тоже выполняются в течении 2-3 минут.

Затем необходимо перейти опять в «холодную» комнату для выполнения комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиваться выполнением одного – двух дыхательных упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем проводится индивидуальная или дифференцированная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с плосковальгусными стопами собрать каштаны или карандаши то правой, то левой ногой). В это время другие дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (старшая и подготовительная группа), 7-10 минут (младший и средний возраст).

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. 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, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

Гимнастика после дневного сна в сочетании  с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

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.

**Гимнастика пробуждения**

**1.Упражнения в кровати.**

Дети просыпаются .

Лучик солнца на стекле, тень синички на стене,

Ты сейчас откроешь глазки ипоймешь, что жизнь прекрасна! 1 раз

Пробуждение (потягивание).

Солнышко проснулось. Деткам улыбнулось :У-ы, у-ы, у-ы

И котенок солнцу рад :Мур-мяу, мур -мяу, мур-мяу.

(Стоя на четвереньках прогнуть и разогнуть спину.)

Петушок и курочка, тоже солнцу рады: Кукареку, кукареку, кукареку.

(Стоя на коленях помахать руками.)

И лягушка солнцу рада: Ква-ква, ква-ква, ква-ква.

(Лечь на спину, сгибать и разгибать руки и ноги одновременно.)

Улыбнулись, потянулись, как пузырики надулись(Надуть живот.)

Лопнул пузырь.

**2. Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

Чтобы горло не болело мы его погладим смело.

(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

(Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны-вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(Раздвигают указательный и средние пальци и растирают точки перед и за ушами.)

Знаем, знаем – да-да-да!Нам простуда не страшна!

(Потирают ладони друг о друга.)

Массаж «Лягушата»

Лягушата дружно встали, свои лапки показали.

(Протягивают согнутые в локтях руки вперед, пальцы широко раздвинуты.)

Спинки прогибаются (Слегка прогибаются назад.)

Лягушки улыбаются. Лапками похлопали, (Хлопки в ладоши.)

Ладошками похлопали, шлеп по грудке, по руке,

По бокам и по спине, по другой руке стучали

И нисколько не устали, застучали по ногам

(Хлопки по ногам снизу вверх.)

Шлеп-шлеп-шлеп, тарам-пам-пам!

А потом, потом, потом, кулачком все разотрем.

Ладошками себя погладим и спину распрямим.

**3. Упражнение на дыхание «Ветерок»**

Сделать активный вдох носом и сразу же сделать выдох через рот.

**4. Ходьба по тропе «Здоровья»**

Ходьба по дорожкам: ребристой, с пуговицами, раздражающей, успокаивающей.

**5. Упражнение «Дружные пальчики»**

Собрать пальчиками ног пуговицы.

**6. Закаливающие процедуры:**

Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.Обширное умывание:

Намочить обе ладошки и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.