«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Василий Александрович Сухомлинский.

  Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

       Бодрящая гимнастика способствует быстрому и комфортному пробуждению детского организма.

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

***Задачи гимнастики после сна:***

***увеличить тонус нервной системы;***

***укрепить мышечный тонус;***

***способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;***

***способствовать профилактике простудных заболеваний;***

***развитие физических навыков;***

***сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.***

***Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.***

***Обучающие: • учить детей дышать через нос;***

***• упражнять в плавном свободном выдохе;***

***• закрепить приемы элементарного самомассажа.***

***Воспитательные: • воспитывать привычку здорового образа жизни.***

***Подготовка к бодрящей гимнастике Проветривание помещения, подготовка «холодной» игровой комнаты; Раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря; Подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.***

***Ожидаемые результаты.***

***1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;***

***2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;***

***3. Развить координацию движений;***

***4. Научить правильно дышать через нос;***

***5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.***

**Гимнастика после дневного сна и ее значение.**

  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.  Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.  
Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.  
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).

  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.

В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажа, и т.д.

**1.2                  Структура гимнастики после сна.**

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. Гимнастика для глаз

6. Водные процедуры

**Гимнастика после сна для разных возрастных групп.**

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, следить за правильностью выполнения, помогать, если потребуется.  
В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

***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).  
- Полуприседая (как ёжики).

 У*пражнения 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.

 *Упражнения на тренажерах:* можно висеть и подтягиваться на шведской стенке, лазить по канату, заниматься с обручем, мячом и т. Д.

**Разработка комплексов гимнастики после сна.**

Бодрящая гимнастика после дневного сна – один из методов сохранения здоровья дошкольника. Комплексы гимнастики после сна разрабатываются с учётом возрастных особенностей детей.

**Методика проведения гимнастики 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.  
         Как нам известно, гимнастика после сна относится к закаливающим процедурам. Закаливание организма   можно осуществлять  только при отсутствии воспалительных процессов.   В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.         Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, — улыбающееся доброе лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размерную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом их произносит взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети сразу же впитают как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой 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.

Дыхательной гимнастики, это очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. 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.

Гимнастику после сна можно проводить под музыкальное сопровождение. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

**2.5  Рекомендации для проведения гимнастики после сна**

Для повышения интереса у детей дошкольного   возраста занятия удобно проводить в форме спокойной сказки, которую рассказывает воспитатель. Каждое упражнение целесообразно разучивать отдельно. Показ сопровождается пояснением. Изучая упражнение, желательно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. Очень важно поддерживать  спокойную доброжелательную обстановку.

Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 5-7 минут до 12-15 минут. 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.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после пробуждения 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 утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка,   тонус  центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Важно   проводить  в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. 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: оздоравливание детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

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

              Гимнастика в постели в течение 2-3 минут направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Лучше проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

        Вторая часть гимнастики направлена на оказание закаливающего воздействия на организм. Она  проводится в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков.

      В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

      Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения — физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

        В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

        Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

       У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

      В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки  для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

        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.

        Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — всё это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объёме, который ему доступен и приятен. Если ребёнок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять их частично.

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