**Консультация для воспитателей « Гимнастика после дневного сна»**

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна.

 Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

 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.

 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, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д. В течении года желательно использовать различные варианты гимнастики. Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.

Различают 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.

**РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ**

Дети выполняют 5-6 упражнений из разных положений лежа на боку, на спине, на животе, сидя.

1. Повороты головы вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

3. Разведение и сгибание рук.

4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

5.Поднимание и опускание обеих ног.

6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

**ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА**

Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

**ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖОРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс начинается с небольшой разминки - разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Далее по подгруппам дети выполняют различные упражнения лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине упражнения с тренажерами ( диск «Здоровье», эспандер, гантели «Бегущая дорожка», «Велосипед»).

**ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ**

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечения высокой умственной и физической работоспособности в течение второй половины дня, увеличения общего уровня двигательной активности ребенка, снижения неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни.

*Приложение 1*

**РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ**

**“Забавные котята”**

*В кровати*

***1) “Котята просыпаются”.*** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

***2) “Потянули задние лапки”.*** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

***3) “Ищут маму-кошку”.*** И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4)

***а) “Котенок сердитый”*** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

***б) “Котенок ласковый***”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

***5) «Котята моют лапки»*** И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

***6) «Котята умываются»*** И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

*Приложение 2*

**ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА**

Для детей 2-3 лет

*В кровати*

 **«Потягивание»**

Потягушки, потянулись! *(Поднимание рук вверх в положении лёжа)*

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, *(Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)*

Он стучит в твоё окно.

*Возле кроваток*

**«Мишка»**

Мишка рассердился и ногою топ*… (Прыжки на двух ногах)*

Мишка косолапый по лесу идёт*… (Ходьба и бег под музыку)*

*Приложение 3*

 **РАЗНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

 5-7 лет

***1. « Разбудим медвежат»***

*Медвежата, вы проснитесь –*

*На постели потянитесь*

*Тяни лапку, не ленись-*

*Лапку вверх и лапку вниз*

***2. «Потягивание»***

 И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

***3. «Медвежата просыпаются»***

*На живот ты повернись-*

*Слева, справа осмотрись*

*Твои лапки отдыхают*

*И друг с другом поиграют*

***4.«Отдыхаем».***

 И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

***5. «Ребята купаются»(***Самомассаж головы)

*Умываться всем пора!*

*Вот хорошая игра!*

 И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: « . Потрогайте воду... Ой, холодная! *Аккуратно намочите волосы, намыливайте их, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, Осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».*

*А теперь пора гулять!*

*Деткам надо поиграть!*

Дети идут по дорожке здоровья

**Профилактика плоскостопия - 2-3 мин**

***1. «Лисичка*»(**на носках):

*Посмотрите вот лиса*

*Настоящая краса*

***2. «Роса»(*** на пятках)

*Ноги вы не замочите*

*На росу не наступите*

***3. «Медведь»(***на внешней стороне стопы)

*Медвежата молодцы!*

*Бравые все удальцы!*

***4. «Лось»*** ( с высоким подниманием колена)

*Длинноногий лось шагает*

*Ноги выше поднимает*

 5. «Ежик»(в полуприседе)

*Ёжик по грибы идёт*

*И ворчалочку поёт.*

*Медвежата молодые*

*Все спортсмены удалые*

*Упражненья выполняют,*

*Спину сразу выпрямляют*

**Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин)**

***«У меня спина прямая»*.**

И.п. узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

*У меня спина прямая, я наклонов не боюсь* -наклон вперед

*Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь* **-**действия в соответствии с текстом).

*Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два* **-**повороты туловища

*Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу* **-**ходьба на месте

*Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два* **-**повороты туловища

*Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать -*действия в соответствии с текстом

*Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина* **-**наклоны туловища

*Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два* **-**повороты туловища

**Дыхательно-звуковая гимнастика ( 2-3 мин)**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

***1.«Стучит дятел»***

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

***2.«Лисичка красавица»***

 И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

***3.«Ломается ветка»***

 И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

***4.«Дует ветер»***

 И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

***5.«Бьют часы 12 раз*»**

 И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

***6.«Ёлочка нарядная»***

 И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

***7.«Хлопушка»***

 И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

***8.«Дует Дед Мороз»***

 И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

*Приложение4*

**ИГРОВАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

В постели

***1. «Потягивание»***

 («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

***2. «Зима и лето****»* (напряжение и расслабление мышц)

 И.п. — лежа на спине. на сигнал «Зима! дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

***3.Самомассаж ладоней*** («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. — сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладоями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

***Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках*** ***«Согреем замерзшие ножки»***

-ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;

-ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками;

- ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

-ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола;

- поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.