**Консультация для педвгогов**

**«Гимнастика после дневного сна»**

**Подготовил воспитатель Тапчеева К.П.**

Забота о здоровье детей – приоритетная задача для детских садов. Сегодня, когда дети проводят много времени в детских садах, поддержание и укрепление их здоровья становится особенно важным. Формирование привычек здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Все аспекты пребывания ребенка в детском саду должны быть направлены на то, чтобы он рос здоровым и крепким.

Дневной сон играет огромную роль в физическом и умственном развитии дошкольника. Это необходимый период отдыха. Однако, часто после сна дети чувствуют себя вялыми и не сразу готовы к активной деятельности, так как их мышцы расслаблены, а системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и другие) еще не полностью "проснулись". Чтобы помочь детям проснуться бодрыми и энергичными, необходимо проводить гимнастику после сна.

**Гимнастика**

Комплекс упражнений, выполняемых после дневного сна, направлен на облегчение адаптации детского организма к состоянию бодрствования. Данная гимнастика способствует повышению мышечного тонуса, улучшению психоэмоционального состояния и устранению признаков сонливости. Регулярное выполнение упражнений положительно сказывается на умственной и физической работоспособности, а также оказывает закаливающее воздействие.

Основная цель - оптимизация процесса пробуждения и создание благоприятных условий для дальнейшей деятельности.

**Задачи гимнастики после сна:**

Гимнастика после сна помогает ребенку:

* Проснуться бодрым и энергичным.
* Укрепить мышцы и улучшить осанку.
* Реже болеть простудными заболеваниями.
* Стать более ловким и сильным.
* Получать удовольствие от физической активности.

В результате ребенок становится более активным, внимательным и готовым к новым знаниям и играм.

**Правила проведения гимнастики пробуждения**

 **Освежающий воздух:** Проветривание комнаты перед гимнастикой помогает взбодриться и закалить организм. Разница температур с теплой спальней должна составлять 3-5 градусов.

 **Бодрящая музыка:** Музыкальное сопровождение помогает проснуться и настроиться на активный день. Начните с тихой музыки и постепенно увеличивайте ее громкость и темп.

 **Постепенное включение:** Дети присоединяются к гимнастике по мере пробуждения. Важно, чтобы каждый ребенок участвовал в своем темпе и без принуждения.

 **Безопасная зарядка в кровати:** Упражнения в кровати выполняются плавно и осторожно, чтобы избежать головокружения и травм. Не забудьте убрать подушку перед началом.

**Типы упражнений**

 **Зарядка прямо в кровати:** Легкие упражнения, которые можно делать, не вставая с постели утром.

 **Упражнения с мячиками и ковриками:** Занятия, в которых используются разные массажные штуки.

 **Упражнения для ровной спинки и здоровых ножек:** Специальные упражнения, чтобы не было плоскостопия и сколиоза.

 **Учимся правильно дышать:** Дыхательная гимнастика.

 **Просыпаемся и разминаемся в кровати:** Дети, еще не встав с постели, делают небольшую зарядку, лежа на спине.

Затем, после полного пробуждения, проводится закаливающая гимнастика в хорошо проветриваемой комнате. Она включает упражнения на массажных ковриках для профилактики плоскостопия и сколиоза, такие как ходьба на носках и пятках.

Для укрепления иммунитета применяются комплексы с точечным массажем, су-джок терапией, пальчиковой и дыхательной гимнастикой, воздействующие на биологически активные точки.

Гимнастика после дневного сна создает положительные эмоции и мотивирует детей к участию в оздоровительных мероприятиях. Все упражнения выполняются в индивидуальном темпе, с учетом возможностей и желаний каждого ребенка. Продолжительность занятий – от 7 до 12 минут, в зависимости от возраста и потребностей детей.

**Примерные упражнения для проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна**

**Подготовка:**

* Уберите подушку из-под головы и откиньте одеяло.

**Упражнения:**

1. **Дыхание:** Лягте на спину, руки вдоль тела. Сделайте несколько глубоких, спокойных вдохов и выдохов (3-4 раза).

2. **Потягивания:** Оставаясь на спине, руки вдоль тела, потянитесь всем телом, вытягивая руки вверх, как будто вы только что проснулись (3-4 раза).

3. **Перекаты:** Лёжа на спине, перекатитесь на правый бок, затем вернитесь на спину, и перекатитесь на левый бок. Повторите несколько раз (3-4 раза).

4. **Вытягивание ног:** Лёжа на спине, руки за головой, поочередно вытягивайте правую и левую ногу, тяните пятку вперед, а носок на себя (3-4 раза каждой ногой).

5. **Подъем рук:** Лёжа на спине, руки вдоль тела, поднимите руки вверх, затем медленно опустите их обратно в исходное положение (3-4 раза).

6. **"Проснулись, потянулись":** Лёжа на спине, поднимите руки над головой, ноги вместе. Потянитесь всем телом, затем опустите руки вдоль туловища. Повторите 3 раза.

7. **"Змейка":** Лёжа на спине, перекатывайтесь с одного бока на другой, не отрывая рук от тела.

8. **"Лежебоки":** Переворачивайтесь с одного бока на другой несколько раз.

9. **"Велосипедист":** Поднимите ноги вверх и имитируйте движения езды на велосипеде.

**Упражнения на коврике**

Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3–4 раза

**«Считалочка»**

Я прошу подняться вас — это раз,

Повернулась голова — это два.

Руки вниз, вперёд смотри — это три.

Руки в стороны — четыре,

С силой их к плечам прижать — пять.

Всем ребятам тихо сесть — это шесть.

**«Чёрный кот»**

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился — мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

И к коту не подойдёт (руки в стороны).

**«Зайцы»**

Скачут, скачут в лесочке,

Зайцы — серые клубочки,

Прыг — скок, прыг — скок.

Встал зайчонок на пенёк,

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.

Раз — шагают все на месте.

Два — руками машут вместе.

Три — присели, дружно встали.

На четыре потянулись.

Пять — прогнулись и нагнулись.

Шесть все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд