**Гимнастика после сна**

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ.Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Но нам хотелось бы выделить гимнастику после сна и объяснить ее важность в оздоровительном и образовательном процессе.

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.

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.

Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДОУ.Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.Комплекс состоит из :

-разминочных упражнений в постели,

- умывание или обтирание холодной водой рук и лица.

Разминка в постели:

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног» (2-3 мин.).

- Потягивание - лёжа 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. (3-4 раза)

«Бодрость»

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево, в потолочек оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе,руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайтесь, не гнитесь.

А теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели,

Улыбнулись, оглянулись и на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторили,

Выполняйте поскорее- станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла, шагом марш вокруг стола

Прямо к водным процедурам, а потом и за дела.

Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).