**Консультация для воспитателей**

**Тема: « Гимнастика пробуждения после дневного сна»**

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. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна.

Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе, а именно:

* 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).

 Таким образом, чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить   музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света, выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы и в заключение принять водные процедуры с использованием либо холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду.

        Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

* устранить последствия сна (вялость, сонливость и др.);
* увеличить         тонус         нервной         системы;
* укрепить мышечный тонус;
* усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
* профилактика простудных заболеваний;
* профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
* закаливание;
* сохранение положительных эмоций 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 и подготовить его к восприятию   физических и психических нагрузок. 

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.

**Виды гимнастики после дневного сна.**

Выделяют 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

***Гимнастика в постели***  направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения,  которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3минут.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышающих иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

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.) Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенные задания. Пробуждение детей должно происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖОРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.

ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю   по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале 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. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

**Методика проведения и основы руководства гимнастикой 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.

        Закаливание организма   можно осуществлять  только при отсутствии воспалительных процессов в организме, в противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур         чаще         всего         используются:

* Действие         солнечных         лучей;
* Действие         холодного         воздуха;
* Действие холодной воды (обтирания, обширное умывание).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную»  комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

  Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—З минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на   пятках, с высоким подниманием колен, 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. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—З минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы. Они выполняются в течение 2—З минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную»  комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики. 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.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (например, с ОНР). В это время остальные дети под руководством младшего воспитателя выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с детьми с ОНР дополнительно может включать:

- пальчиковые игры и упражнения;

- дыхательную гимнастику;

**Комплекс упражнений после дневного сна**

**Комплекс № 1**

Петушок

1. "Петушок спит"

И.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. 1 - поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок; 2-И.п.

2. "Петушок ищет зернышки"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 - наклон головы влево;

2 - Ил.;

3 - наклон головы вперед;

4-И.п.

То же вправо.

3. "Петушок пьет водичку"

И.п. сидя на пятках, руки опущены.

1. - встать на колени, руки вверх;
2. - наклониться вперед вниз с вытянутыми руками;
3. - выпрямится, руки вверх;  
   4-И.п.

4. "Петушок поехал на велосипеде"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.

5. "Петушок прыгает"

И.п. носки вместе, руки на поясе.

1. Упражнения на дыхан

**Комплекс № 2**

**Комплекс упражнений после дневного сна**

1- "Наклоны головы" И. п. сидя на кровати руки на поясе. Вып: 1 — наклон вправо;

2-И. п.

3 — наклон влево;

4-И. п.

2. "Покажи ладони"

И. п. тоже, руки к плечам. Вып: 1 - руки вперед, ладонями кверху. 2-И. п.

1. - руки в стороны, ладони к верху,
2. - И. п.

3. "Кошка добрая, злая"

И. п. встать на четвереньки. Вып: - выгнуть, прогнуть спину.

4. "Поднимись на носочки"

И. п. стоя около кровати, стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс. Вып: 1 - 2 подняться высоко на носки, 3- 4 И. п.

1. "Прыжки на месте"
2. Упражнение на дыхание
3. Закаливающие процедуры.

**Комплекс № 3**

**Комплекс гимнастики после дневного сна**

1. И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
   Вынести руки в перед, хлопнуть в ладоши перед собой,  
   вернуться в и.п.
2. "И.п. - ноги на ширине ступени, руки на поясе. Присесть,  
   положить руки на колени, вернуться в и.п.
3. "И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
   Поднять руки в стороны, вернуться в И.п.
4. "И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на  
   двух ногах в чередовании с небольшой паузой
5. Упражнения на дыхание
6. Закаливающие процедуры.

**Комплекс № 4**

**Комплекс упражнений после дневного сна**

1. "Делаем дружно"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

1. - руки вверх, ноги вверх;
2. - И.п.

2. "Дружно повернулись"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

5 - 8 - то же в левую сторону.

3. "Дружно наклонились"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1. - руки через стороны вверх;
2. - наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться  
   кровати;
3. - выпрямиться, руки вверх;  
   4-И.п.

4. "Велосипед"

И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади. Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

5. "Прыгали дружно"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.

6. "Дружно подышали"  
И.п. о.с.

1. - руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок,  
   прогнуться вдох;
2. - И.п. выдох;
3. - 4 - то же левой ногой.

**Комплекс № 5**

**Комплекс упражнений после дневного сна**

«Котята»

1. "Котята проснулись"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

1. - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;
2. - И.п.

2. "Котятки ищут мышку"

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе. 1 — поворот головы влево; 2-И.п.

3 - 4 - то же в правую сторону.

3. "Лапки - царапки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной. 1 - вытянуть руки вперед; 2-И.п.

4. "Котятки спрятались"

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1 - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками,

наклонить голову, "спрятались";

2-И.п.

5. "Котятки прыгают"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание.