**«Бодрящая гимнастика после сна в старшей группе детского сада».**

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать **гимнастике после** дневного сна именно оздоровительную направленность.

**Задачи бодрящей гимнастики после сна**

Оздоровительные:

• укреплять опорно-двигательный аппарат;

• совершенствовать и развивать координацию движений;

• повысить жизненный тонус;

• укрепить иммунитет;

• тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

• учить детей дышать через нос;

• упражнять в плавном свободном выдохе;

• формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

• воспитывать привычку здорового образа жизни

**Цель бодрящей гимнастики**: пробудить организм, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

Систематически проводимая **гимнастика после** сна воспитателем с детьми под мелодичную, тихую музыку у всех возрастных групп ежедневно и является хорошим средством укрепления здоровья, укрепляет мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие.

Варианты бодрящей гимнастики «Самомассаж» укрепляя мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие. 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»*.  Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Так же гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, пальчиковой гимнастика, гимнастики для глаз.

Бодрящей гимнастика может быть упражнения на полу пижамы снимается, дети остаются в трусах и майке, босиком. Задача этой части способствовать активизации нервной, мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем организма детей, содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Упражнения для профилактики нарушений осанки.

1. И. п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и. п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз

2. И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу)

3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Зарядка для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

1. «Часики». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и. п., на три – глаза влево, на четыре – и. п. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и. п., на три – глаза вниз, на четыре – и. п. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И. п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и. п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Дыхательная гимнастика улучшает работу дыхательных путей и уменьшает риск заболевания

Упражнения для дыхательной гимнастики.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.

3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами). Выполнения упражнений ходьба по массажной дорожке для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки. Профилактика плоскостопия.

Бодрящую гимнастику рекомендуется закаливающими процедурами. Это может быть ходьба по влажной солевой дорожке (коврику) с переходом на сухой (байковый); умывание рук до локтей и умывания лица прохладной водой.

Создать положительную эмоциональную атмосферу, т. к. настроение ребёнка может зависеть и от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которая создаётся нами (воспитателями) в группе, и от состояния здоровья ребёнка.

В функции воспитателя в организации бодрящей гимнастики после дневного сна входят:

- обеспечить гибкий двигательный режим.

-температурный режим в спальне - не менее 16-18 градусов С.

-обеспечить постепенное пробуждение детей.

-Детям, перенесшим ОРВИ – две надели отменить хождение босиком по полу.

-Другие упражнения выполняются с учётом индивидуального самочувствия детей.

-При нежелании ребенка проводить гимнастику его не беспокоить, тактично выяснять причину.