***Игровая гимнастика после дневного сна***

**Гимнастика после** дневного сна - это одно из средств сохранения здоровья дошкольников.

Ребенок испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. В этих условиях надо применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является физические упражнения **после дневного сна**.

Необходимо использовать в виде игры упражнения для бодрящей **гимнастики**. Комплексы упражнений составляются один раз в две недели. Движения связаны каким-либо образом или сюжетом, **игровой** образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, способствует хорошему пробуждению, снимает сонливость.

Пробуждение детей **после** дневного сна требует от педагога особого подхода. Когда наступает время подъёма **воспитатель** включает тихо мелодичную музыку, даёт детям возможность проснуться, сделать ряд физиологических движений: потянуться в кровати, свернуться калачиком, т. е. произвести те движения, которые требуются ребёнку. Затем музыка звучит веселее, и **воспитатель** предлагает выполнить 3-4 упражнения сначала из исходного положения лёжа, затем сидя.

Это позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость.

Игра помогает **воспитателю** завоевать доверие и расположение детей. Она очень нравится малышам, потому что отвечает их основным потребностям и прежде всего в движении. Игра построена на простых движениях и действиях, выполняемых одновременно взрослым и детьми. Это сближает малышей друг с другом и взрослым, и отвечает их склонности к подражанию. В то же время игра организует детей. Организованность здесь достигается естественно, без всякого сопротивления со стороны малышей.

Дети выполняют ряд упражнений лёжа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрёстные движения рук и ног, упражнения “Качели” и “Велосипед”, сидя “по-турецки” выполняют дыхательную **гимнастику**: “Сдуваем пёрышки”, “Нюхаем цветочек”, “Надуваем шарик”, затем точечный массаж.

Следующий этап: ходьба по “дорожке здоровья”, которая в себя включает:

ходьба по *«колючему»* коврику,

ходьба по коврику из пуговиц,

ходьба по ребристой поверхности,

ходьба по следам (равновесие),

прыжки на двух ногах из круга в круг.

Это способствует активному включению в рабочий ритм.

Многие маленькие дети любят ходить босиком. Как при других методах закаливания, важно выполнять определённые правила. Начинать нужно с малых непродолжительных воздействий *(3 мин)* босиком на коврике или одеяле.

Трудно малыша заставить целенаправленно выполнять какие-либо. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что *«надо»* и *«полезно»*, а потому, что ему это нравится. Именно поэтому представляются измененные в виде игры упражнения для бодрящей **гимнастики**.

Упражнения необходимы каждому ребенку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.

**Гимнастика после** дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту **гимнастику** следует проводить при открытых фрамугах.

Все оздоровительные мероприятия лучше проводить в **игровой форме**. Надо создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный **игровой образ**, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Так одновременно решаются несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

Ожидаемые результаты:

• улучшить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;

• хорошее эмоциональное состояние;

• развитие координацию движений;

• научит дышать через нос;

• будет способствовать **воспитанию** привычки к здоровому образу жизни.

**Подготовила воспитатель**

**Кураева А.Н.**