**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

 **МДОУ « Детский сад № 158».**

 **Консультация для воспитателей**

 **на тему:**

 **« Гимнастика после дневного сна».**

 **Подготовила воспитатель:**

 **Дрейлинг М.В.**

 **Ярославль**

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна.

 Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

 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.
В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

 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, элементами хатха-йоги, психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д. В течении года желательно использовать различные варианты гимнастики. Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.

Различают 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**

Дети выполняют 5-6 упражнений из разных положений лежа на боку, на спине, на животе, сидя.

1. Повороты головы вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

3. Разведение и сгибание рук.

4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

5.Поднимание и опускание обеих ног.

6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

**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.)

**ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖОРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс начинается с небольшой разминки - разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Далее по подгруппам дети выполняют различные упражнения лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине упражнения с тренажерами ( диск «Здоровье», эспандер, гантели «Бегущая дорожка», «Велосипед»).

**ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ**

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. 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.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечения высокой умственной и физической работоспособности в течение второй половины дня, увеличения общего уровня двигательной активности ребенка, снижения неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни.