***Консультация для родителей***

***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.  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.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять.

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить   музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света – открыть форточку, обеспечив доступ в помещение холодного воздуха, 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 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);
* профилактика простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям.

Гимнастика после сна проводится воспитателем ежедневно после дневного сна. Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

**ПОТЯГИВАНИЕ**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянутся, вытягивая позвоночник.

*Тихо-тихо колокольчик позвени,*

*Всех мальчишек и девчонок разбуди.*

*Все проснулись, потянулись*

*И друг другу улыбнулись.*

**НАРИСУЙ РАДУГУ**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

*Что за чудо-красота,*

*Расписные ворота!*

*В небе радуга повисла,*

*Как цветное коромысло!*

**ГРОМ**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

*По дорожкам пыль летит!*

*Гром грохочет, гром гремит!*

*Спрячемся от грома,*

*Громкого такого!*

**КОРАБЛИКИ**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

*В голубенькой рубашке*

*Бежит по дну овражка*

*Веселый ручеек.*

*Запустим мы кораблики,*

*Бумажные кораблики,*

*И путь их так далек.*

**КИСОНЬКА-МУРЫСОНЬКА**

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

*На скамейке у окошка*

*Улеглась и дремлет кошка.*

Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.

*Киска, глазки открывай!*

*День зарядкой начинай!*

Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.

*Захотела наша кошка*

*Когти поточить немножко.*

Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв рук вверх, делают пальцами царапающие движения.

*Потянула кошка лапки,*

*Убедилась: все в порядке*.

Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.

*Кошка хвостиком махнет,*

Поворачивают голову вправо-влево.

*Спинку плавно разогнет.*

 Прогибают и выгибают спину.

*После разминки – надо подкрепиться,*

*Молока из блюдечка следует напиться.*

Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.

*Кошка умывается, лапкой утирается.*

Сидят, скрестив ноги «по-турецки», и имитируют движения умывающейся кошки.

*Чешется за ухом.*

*Может, это муха?*

*Муху надо бы поймать.*

*Не мешает пусть играть.*

Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.

*Со скамейки кошка – прыг!*

*И поймала муху вмиг!*

**ПРОСЫПАЛОЧКА-ЗАРЯЖАЛОЧКА**

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

|  |  |
| --- | --- |
| *Глазки открываются,*  *Реснички поднимаются,*  *Дети просыпаются,*  *Друг другу улыбаются.*  *Дышим ровно, глубоко*  *И свободно, и легко* | Легкий массаж лица  Поворачивают голову вправо-влево  Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот |
| *Что за чудная зарядка –*  *Как она нам помогает,*  *Настроенье улучшает*  *И здоровье укрепляет.*  *Крепко кулачки сжимает,*  *Руки выше поднимаем.* | Растирают ладонями грудную клетку и предплечья  Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки. |
| *Сильно-сильно потянись.*  *Солнцу шире улыбнись!*  *Потянулись! Улыбнулись!*  *Наконец-то мы проснулись!*  *Добрый день!*  *Пора вставать!*  *Заправлять свою кровать* | Вытягивают руки, потягиваются.  Встают с кровати |

