***Консультация для педагогов***

***"Организация бодрящей гимнастики после сна".***

**Составила воспитатель Кижаева Т.Н.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. 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 ребенка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакции. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большей 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 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. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

* 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).

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 заключении принять водные процедуры.

   Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

* устранить некоторые последствия сна;
* увеличить тонус нервной системы;
* усилить работу основных систем организма.

     Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

    Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если её сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма. Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий эффект, увеличивая общую сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям.

       На практике осуществить эффективное закаливание детей сложно, но возможно. В чем же сложность проведения гимнастики? В высокой посещаемости - группу посещают 25 детей и среди них разные дети: одни систематически посещают детский сад, другие часто болеют, есть дети, которые пришли из другого детского сада, где не проводилось закаливание, а есть, которые вышли ослабленными после перенесенного заболевания. Поэтому обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Кроме этого,  в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, плоскостопия, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, и т.д.

На практике мы используем следующие виды бодрящей гимнастики:

* разминка в постели и самомассаж;
* гимнастика игрового характера;
* гимнастика с использованием тренажеров;
* пробежка по массажным дорожкам;
* музыкально – ритмические упражнения, танцы и др.

Детям младшего возраста интересна гимнастика игрового характера. Поэтому мы используем такие комплексы как: «В гостях у солнышка» с использованием массажа; «Прилетел воробей», с элементами дыхательной гимнастики и др.

    Отличительная особенность гимнастики игрового характера в том, что она имеет сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания. Красивые яркие игрушки, шапочки персонажей, радуют детей, заставляют двигаться, выполнять предложенное задание.

     Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально – ритмических упражнений.

   Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы, улучшают дыхание. Используем также комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики. Сущность точечного массажа сводиться к механическому раздражению биологически активных точек на теле повышающих иммунитет.

     Полюбились детям следующие виды упражнений:

* массаж стоп с помощью скалки;
* перекладывание пальцами ног камешек из одной ёмкости в другую;
* сухое растирание махровой варежкой;
* ходьба по солевым дорожкам;
* ходьба по контрастным водным дорожкам;
* массаж стоп при ходьбе по - разного рода камешкам, пуговицам и пр.

   Длительность гимнастики составляет 7- 12 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма.

    Благодаря комплексам улучшается состояние здоровья детей, у детей хороший аппетит, вырабатывается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.