*Консультация для воспитателей*

**Методика оздоровительной гимнастики после дневного сна**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты. Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать: кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы. А также упражнения хатха-йоги, такие как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Они выполняются в течении 2-3 минут. Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обливание прохладной водой. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

**Комплексы упражнений пробуждающей гимнастики после дневного сна для детей дошкольного возраста**

.**Комплекс № 1 Петушок**

1. *"Петушок спит"*

И. п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. 1 - поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок; 2-И.п.

2. "Петушок ищет зернышки"

И. п. сидя, ноги с крестно, руки на поясе

1 – наклон головы влево;

2 – прямо;

3 – наклон головы вперёд

4 – И. п.

3. "Петушок пьет водичку"

И. п. сидя на пятках, руки опущены.

- встать на колени, руки вверх;

- наклониться вперед вниз с вытянутыми руками;

- выпрямится, руки вверх;  
4-И.п.

4 «Петушок поехал на велосипеде"

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.

5. "Петушок прыгает"

И. п. носки вместе, руки на поясе.

Упражнения на дыхание

Закаливание.

**Комплекс № 2**

1. "Наклоны головы"

И. п. сидя на кровати руки на поясе.

1 — наклон вправо;

2-И. п.

3 — наклон влево;

4-И. п.

2. "Покажи ладони»

И. п. тоже, руки к плечам.

1 - руки вперед, ладонями кверху.

2-И. п.

- руки в стороны, ладони к верху,

- И. п.

3. "Кошка добрая, злая"

И. п. встать на четвереньки. - выгнуть, прогнуть спину.

4. "Поднимись на носочки"

И. п. стоя около кровати, стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс.

1 - 2 подняться высоко на носки, 3- 4 И. п.

"Прыжки на месте"

Упражнение на дыхание. Закаливающие процедуры

**Комплекс № 3**

И. п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
Вынести руки в перед, хлопнуть в ладоши перед собой,  
вернуться в и. п.

И. п. - ноги на ширине ступени, руки на поясе. Присесть,  
положить руки на колени, вернуться в и. п.

И. п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
Поднять руки в стороны, вернуться в И. п.

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на  
двух ногах в чередовании с небольшой паузой

Упражнения на дыхание

Закаливающие процедуры

**Комплекс № 4**

1. "Делаем дружно"

И. п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

. 2. "Дружно повернулись"

И. п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

5- 8 - то же в левую сторону.

3. "Дружно наклонились"

И. п. стоя на коленях, руки опущены.

- руки через стороны вверх;

- наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться  
кровати;

- выпрямиться, руки вверх;  
4-И.п.

4. "Велосипед"

И. п. сидя ноги вместе, руки упор сзади. Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

5. "Прыгали дружно"

И. п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.

6. "Дружно подышали"  
И. п. о. с.

- руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок,  
прогнуться вдох;

- И. п. выдох;

- 4 - то же левой ногой.

**Комплекс № 5**

«Котята»

1. "Котята проснулись"

И. п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

- поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;

- И. п.

2. "Котятки ищут мышку"

И .п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе. 1 — поворот головы влево; 2-И.п.

3 - 4 - то же в правую сторону.

3. "Лапки - царапки"

И. п. сидя, ноги вместе, руки за спиной. 1 - вытянуть руки вперед; 2-И.п.

4. "Котятки спрятались"

И. п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1 - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками,

наклонить голову, "спрятались";

2-И.п.

5. "Котятки прыгают"

И .п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

Упражнения на дыхание

Закаливание.

**Комплекс № 6**

1."Потянулись"

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - руки через стороны вверх, потянулись; 2-И.п.

2."Наклоны"

И. п. стоя на коленях, руки на голове. 1 - руки вверх, наклон туловища вперед; 2-И.п.

3."Ракушка открывается"

И. п. сидя, колени согнуть, обхватить руками. 1 - выпрямить ноги, руки вниз; 2-И.п.

4."Улитка ползет"

И. п. лежа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

- руки в стороны, ноги врозь;

- И .п.

5."Повернись на бочок"

И. п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6."Прыжки"

И. п. стоя, ноги вместе, руки вверху, ладони вместе. Прыжки, ноги врозь руки в стороны в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание

Закаливание

**Комплекс № 7**

1."Потянемся"

И. п. лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища.

- руки вверх;

- а) ноги вверх,

б) руками коснуться носков ног;

- ноги опустить, руки за голову;

- И. п.

2."Наклоны головы"

И. п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

- наклон головы вправо;

- И. п.

- наклон влево  
4-И.п.

3."Повороты туловища"  
И. п. - то же.

- поворот туловища вправо, руки в стороны;

- И. п.

- 4 - то же влево

4."Ножницы"

И. п. ежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения.

5."Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки, выгнуть, прогнуть спину.

6."Прыжки"

И. п. стоя около кровати, руки на поясе. Прыжки ноги скрестно.

Упражнение на дыхание

Закаливание.

**Комплекс № 8**

1. "Локти вперед"

И, п. - сидя, руки пяткам, локти в стороны. 1 - наклон головы вперед и локти

2."Локти скрестно"

И. п. ноги скрестно, руки за головой.

1 - наклон вперед, правым локтем, достать левое колено;

2-И.п.

3 - 4 - наоборот

3."Поочередное сгибание рук и ног"

И. п. лежа на спине одна нога согнута в колене, рука к плечу.

- поменять положение рук и ног;

- Другой рукой и ногой.

4."Ногу назад"

И. п. лежа на животе, руки у подбородка.

- поднять назад правую ногу;

- и. п.;

- 4 - левой ногой.

5."Потянулись вверх"

Сидя на пятках руки опущены, медленно поднимитесь с пяток, руки вверх вдох, опуститься выдох.

6."Прыжки"

Прыгать на 2 - х ногах, на 1 одной, на 2 - х, на 1 - ой.

Упражнение на дыхание

Закаливание.

**Комплекс № 10**

«Хлопушки»

1. "Хлопушки вверху"

И. п. лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища: 1 - хлопок в ладоши над головой смотреть на руки; 2-И.п.

2. "Хлопок за ногой"  
И. п. тоже

1 - поднята нога, хлопнуть в ладоши за ногой; 2-И.п.

3. "Хлопок за спиной"

И. п. сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1 - встать на колени, хлопнуть

4. "Хлопок перед собой"  
И. п. то же

1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши; 2-И.п.

5. "Прыгаем хлопая"

И. п. стоя около кровати, руки вдоль туловища.

- прыжки, руки вверх, хлопок в ладоши;

- И. п.

Дыхательные упражнения

Закаливающие процедуры.

**Комплекс № 11**

«Потянемся»

1."Прогнись"

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища

- потянулись, прогнули спину, руки вверх;

- И. п.

2."Достань носки"

И. п. - сели, ноги прямые, руки на поясе.

1 - наклонились, достали руками кончики пальцев;

2-И.п.

3."Качалка"

И. п. лежа на животе, захватить ступни ног снаружи, прогнуться.

- выполнить перекаты вперед, назад в удобном ритме;

- И. п. отдых в удобной позе.

4."Велосипед"

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз

- характерные вращательные движения ногами;

- отдых в удобной позе.

5."Достать ладошки"

И. п. стоя, ноги широко врозь, руки в стороны.

1 - наклон туловища вперед достать ладошки "встретились";

2-И.п.

Дыхательные упражнения

Закаливающие процедуры.

**Комплекс № 12**

«Наши ножки хороши»

1."Потянулись"

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - потянулись, руки вверх; 2-И.п.

2."Наши коленки хороши"

И. п. лежа на спине, руки вверх.

- согнуть правую, левую ногу в колене, рукой достать  
колено;

- И. п.

3."Наши пятки хороши"

И. п. лежа на животе, руки вытянуты перед собой.

- достать пяточку противоположной рукой, ногу согнуть в  
колене "крестик";

- И. п.

4. «Наши носочки хороши"  
И. п. - о. с. , стоя, руки на поясе.

- наклон туловища вперед, достать носки ног;

- И. п.

5."Нашим ножкам весело"

Прыжки на 2 - х ногах с сигналом "стоп".

Дыхательные упражнения

Закаливающие процедуры.

**Комплекс № 13**

«Обезьянки»

1. "У обезьянок большие уши"

И. п. сидя на коленях, руки у головы, большой палец в стороны, все остальные широко расставлены. 1 - повороты туловища вправо, влево ("показывают свои ушки друг другу")

2."У обезьянок чешется спинка"

И. п. тоже. Почесывая спины с боку и через голову.

3."Обезьянки ловкие"

И. п. сидя достать ногой до уха. То одно, то другое.

4."Обезьянки акробаты"

И. п. лежа на спине, перекаты вправо, влево (с боку на бок) (кто может вперед назад)

5 "Обезьянки бегуны"  
Бег на месте

Упражнения на дыхания

Закаливающие процедуры.

**Комплекс № 14**

«Собачки»

1."Собачка просыпается"

И. п. лежа подтягивающие движения.

2."Собачка умывается"

И. п. упор ног и рук на кровати на четвереньках.

1 - вращения головой в правую сторону от ладошки к плечу, и

то же в левую (имитация облизывания)

3."Собачка радуется"  
И. п. то же.

1 - прогнуть спину, ногу поднять к верху, голову задрать

вверх, высунуть язык;

2-И.п.

3 - то же другой ногой.

4."Собачка служит"

из И. п. положения принять положения стойки на коленях,  
руки перед грудью;

И. п.

5."Собачка прыгает"

Прыжки на 2х ногах, руки перед грудью.

Дыхательные упражнения. Закаливающие процедуры

**Комплекс № 15**

1."Тик-так"

И. п. сидя ноги скрестно, руки на поясе. Наклоны головы вправо - влево.

2."Мы - сильные"

И. п. сидя, ноги скрестно, руки к плечам. 1-е силой, руки в стороны;

2-И.п.

3."Покажи пятки"

И. п. лежа на спине, руки за головой.

- поднять правую ногу, носок тянуть на себя;

- поднять левую ногу;

- опустить правую ногу;

- опустить левую ногу.

4."Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки.

- выгнуть спину;

- прогнуть спину.

5."Наклонись"

И. п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - наклон туловища вправо, левая рука вверх;

2-И.п. то же влево

6."Поднимись на носочки"  
И. п. о. с. руки на поясе.

1 - 2 - подняться высоко на носки; 3 - 4 - вернуться в и.п.

7."Прыжки"

И. п. о. с. руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге поочередно.

Упражнение на дыхание

Закаливание.

**Комплекс № 16**

1."Покачивание головой

И. п.: стоя, руки на поясе

1 - 3 — покачивание головой в лево, вправо;

2 — 4 — И. п. Повторить 4 — 5 раз.

2. "Повороты туловища".

И. п.: - 3 — повороты туловища влево, вправо с

одновременным выпрямлением рук в стороны;

4 — И. п. Повторить 4-5 раз.

3. "Ножницы".

И. п.: лежа на спине руки за головой.

1 - 4 - приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения. Повторить 5-6 раз.

4. "Хлопок". И. п.: то же, руки вдоль туловища.

1 - приподнять правую ногу хлопок под коленом; 2-И.п.;

5. "Подтягивание вверх".

И. п. о. с. - потянуться вверх - вдох;

опустить руки вниз — выдох.

6. Упражнение на дыхание

7. Закаливание

Такие комплексы гимнастики идеально подходят для пробуждения после дневного сна. Каждое упражнение нужно выполнять в 3–4 захода. Выбирать упражнения следует индивидуально, учитывая возраст и физические возможности ребёнка. Только в этом случае гимнастика принесет желаемый результат, и ваш малыш проснется бодрым и весёлым.

Консультацию подготовила :

инструктор по физкультуре Гусева Е.Г.