**Консультация для воспитателей.**

**Гимнастика после сна.**

**Гимнастика после сна** по праву считается одним из самых важных **режимных моментов в ДОУ**. Она имеет  оздоровительную направленность: поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, повышает адаптивные возможности детского организма. Все это становится возможным за счет включения в гимнастику после сна физических упражнений, контрастных воздушных ванн, щадящего водного закаливания. [Подъем детей после сна](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/prezentasii-i-videozapisi/korrigiruyushhaya-gimnastika-dlya-detey-mladshiy-vozrast) возможно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия ([корригирующая гимнастика](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/prezentasii-i-videozapisi/korrigiruyushhaya-gimnastika-dlya-detey-mladshiy-vozrast)),  пальчиковой  гимнастикой,  самомассажем.

Естественно, упражнения [гимнастики пробуждения](http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/konspecti-i-scenarii/rezhimnyie-momentyi-v-detskom-sadu-podem-detey-posle-sna#more-1410) должны быть увлекательны и интересны детям, должны способствовать приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, мотивировать на физическое самосовершенствование. Заинтересованности детей способствует использование музыки, повышающей эмоциональный фон , стихотворных форм, малых жанров фольклора.

Звуки тихой плавной музыки сопровождают пробуждение детей, громкость музыки постепенно нарастает. Лежа в постели дети могут потягиваться, поднимать и опускать поочередно руки и ноги, выполнять элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки,  громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать  такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. Важно исключить жесткие, резкие движения, чтобы исключить такие неприятные последствия как растяжение мышц, перевозбуждение, которое может привести к головокружению.

[](http://el-mikheeva.ru/wp-content/uploads/2012/07/Risunok21.jpg)

Длительность **гимнастики после сна** в постели составляет не более 2-3 минут, затем проводятся водные и воздушные закаливающие процедуры, элементы массажа и самомассажа в проветренной групповой комнате. Здесь же, в групповой комнате, дети выполняют разные виды ходьбы по корригирующим дорожкам. Длительность данного комплекса упражнений также не превышает 2-3 минут. Элементы [дыхательной гимнастики](http://el-mikheeva.ru/bez-rubriki/dyihatelnaya-gimnastika-dlya-detey), упражнения на развитие дыхания являются важными составляющими такого **режимного момента в ДОУ** как гимнастика пробуждения. Данные упражнения активизируют организм ребенка, помогают скинуть остатки сна и настроиться на дальнейшую деятельность.

В целом длительность гимнастики после сна колеблется от 9 до 15 минут в зависимости от возраста и уровня развития воспитанников. Двигательная активность данного режимного момента в ДОУ позволяет ребенку после сна быстрее войти в активное состояние, укрепляет мышечный тонус, создает хорошее настроение за счет того, что вызывает положительные эмоции.