**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ**

**ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**Дневной** сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая **гимнастика**.

**Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка**.

 Основная цель **гимнастики после дневного** сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

**Гимнастика** необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение **гимнастки** желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. **Гимнастику** начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере **пробуждения**.

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.

Комплекс оздоровительной **гимнастики после дневного** сна состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели; выполнение простого самомассажа *(пальчиковая****гимнастика****)*; выполнение ОРУ у кроваток *(дыхательная****гимнастика****)*; ходьба по *«дорожке здоровья»* *(ходьба по массажным, ребристым дорожкам)*; игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

Заканчиваться **гимнастика** может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием *(рук или ног)*.

Общая длительность оздоровительной **гимнастики после дневного** сна должна составлять не менее 12-15 минут (старший возраст), 7-10 минут *(*младший возраст*)*. Длительность **гимнастики** в постели – около 2-3 минут.

Главное правило **гимнастики после** сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.