**Гимнастические упражнения после сна в детском саду**

**Гимнастика для детей**

Гимнастика и физические упражнения очень важны для ребенка с самого раннего возраста. Маленькие дети быстро растут, за короткое время они должны усвоить очень многое, а для этого нужны силы и здоровье. Физически крепкий малыш редко болеет, он активен и любознателен, охотно идет на контакт.

Различные виды гимнастики развивают память, внимание, речь, воображение, глазомер, пополняют словарный запас, формируют правильную осанку, предохраняют от плоскостопия, могут улучшить зрение, сделать ребенка выносливее, усилить иммунитет.

Корригирующей (тонизирующей) и оздоровительной гимнастикой можно заниматься и дома. Для этого от мамы или папы не потребуется никаких особенных умений. Запишите подборку детской музыки на плеер или компьютер минут на 15–30, подготовьте коврик для занятий, выучите несколько упражнений и стишков к ним. Можно обзавестись массажным ковриком, обручем, палкой, скакалкой, мячиком. Этот набор снарядов достаточен для большинства занятий по физкультуре и гимнастики после сна даже в ДОУ.

*Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы малыш проснулся в хорошем настроении.*

Несколько упражнений с 2–6 подходами (в зависимости от возраста ребенка), чередование нагрузки и отдыха, умывание после — это основа. Постепенно вы подберете то, что вашему малышу больше по вкусу. Или то, что вам порекомендует врач — например, для исправления осанки или развития легких.

**Виды гимнастики для дошкольников**

* **Пальчиковая.** Центр мелкой моторики рук в мозгу расположен рядом с речевым центром, поэтому развивая моторику рук, вы параллельно развиваете речь;
* **Утренняя.** Помогает быстрее проснуться и восстановить все функции организма после длительного ночного сна. Воспитывает дисциплинированность, волю, приучает к полезной привычке делать по утрам гимнастику;
* **После дневного сна.** Восстанавливает работоспособность после отдыха, тонизирует организм. В тоже время носит оздоровительный характер;
* **Дыхательная.** Развивает легкие, участвует в профилактике против простудных заболеваний;
* **Лечебная.** Общеоздоровительная гимнастика, направленная на исправление осанки или плоскостопия. Для коррекции врожденных заболеваний. Для быстрейшей реабилитации после перенесенных заболеваний;
* **Физкультминутки.** Короткие паузы между занятиями, которые позволяют ребенку отвлечься, встряхнуться, размять мышцы. Физкультминутки не дают детям устать от однообразных занятий, поддерживают их интерес и работоспособность;
* **Артикуляционная.** Разрабатывает органы речи;
* **Зрительная.** Полезна всем современным детям, т. к. они слишком много времени проводят за телевизором, а некоторые, уже и за компьютером. Гимнастика приучает регулярно выполнять упражнения для глаз.
* **Картотека гимнастик**

Очень важно проводить гимнастику с ребенком в игровой форме. Сюжеты должны быть ребенку знакомы и интересны, а движения — выполнимы и понятны. Комплекс упражнений нужно периодически менять, чтобы малышу не стало скучно.

В помощь воспитателям и родителям в Интернете размещаются картотеки упражнений, например, [«Картотека гимнастики после сна»](http://www.gnomik.ru/download/01_kartoteka_korrigiruyushchey_gimnastiki_posle_sna.docx), [«Картотека дыхательной гимнастики»](http://www.gnomik.ru/download/02_kartoteka_dyhatelnoy_gimnastiki.docx) и т. д. В таких подборках приводится много комплексов простых упражнений с забавным сюжетом, часто в стихах. Задания сопровождаются методикой выполнения, указан возраст, для которого комплекс разработан. Все упражнения подобраны так, что подойдут любому более-менее здоровому ребенку соответствующего

***Гимнастика после сна для младшей группы***

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

В кровати можно выполнить несколько несложных упражнений.

Например, такие:

* **«Колобок».** Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;
* **«Велосипед».** Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;
* **«Кошечка».** Попросите малыша встать на четвереньки.   
  Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз).  
  Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку

* **«Журавль».** Встать, руки за голову, ноги вместе.   
  Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги;
* **«Солнышко».** Встать прямо, руки вниз.   
  Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться.  
  Вернуться в исходное положение.