**Роль бодрящей гимнастики после сна у детей дошкольного возраста.**

Здоровье – это то, без чего невозможно жить интересной, счастливой и долгой жизнью. Детское здоровье очень важно. Здоровый ребенок лучше приспосабливается к смене условий и предъявляемым к нему требованиям. Здоровье является важнейшей предпосылкой к формированию характера, развитие воли и способностей.

Тихий час в дошкольных учреждениях - это неотъемлемая часть режима дня. После отдыха дети – отдохнувшие, набравшие новых сил.

Важно постепенно включать детей в активную деятельность после пробуждения. Но дети по - разному чувствуют себя после дневного отдыха, потому, что каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни стают бодрыми и веселыми, а другие ещё длительное время остаются в полусонном состоянии. Поэтому бодрящая гимнастика и разработана для того, чтобы дети с различными типами пробуждения могли безболезненно перейти от дневного сна к игровой деятельности.

Во время сна все процессы в организме замедляются. Сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Чтобы полностью проснуться ребенку требуется продолжительное время. Бодрящая гимнастика предназначена для того, чтобы помочь ребенку быстрее перейти в состояние бодрствования.

Можно выделить 3 этапа бодрящей гимнастики:

1 - постепенное пробуждение;

2 – разминка, проводимая в постели;

3 – игровые упражнения и самомассаж.

Постепенное пробуждение. Лучше всего, если ребенок будет просыпаться под тихую плавную музыку, её громкость можно будет увеличивать постепенно. Необходимо медленно одёрнуть шторы в спальне, затем перейти к простым упражнениям, которые можно сделать не вставая с кровати.

Разминка в постели. Гимнастика в постели должна длиться от 3 до 5 минут. Начните с потягиваний, потом попросите ребенка поочередно поднимать ручки, затем ноги.

Кто, кто в этой спаленке живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маша, Саша, Даша – все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно – дружно:

«Мы проснулись!»

Ну а после этого - самое время вставать с кровати. Пусть ребенок немного походит на месте, а затем бодрым шагом марширует в другую комнату.

Игровые упражнения. Начинаем с ходьбы. Длительность упражнений - 2 - 3 минуты. Ходить нужно по – разному: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, приседая, на внешней стороне стопы, перекатываясь с пятки на носок. Время тренировки 5 – 7 минут, дети должны быть босиком. На полу можно разложить разные массажные коврики и предложить детям выполнить различные задания на них: потоптаться на месте, пройти по ним. Такие коврики можно сделать своими руками, используя пуговицы, крышки от пластиковых бутылок, деревянные палочки.

Ну а закончить комплекс гимнастических упражнений рекомендуется водными процедурами – умыванием и обтиранием. Вот теперь вы можете быть абсолютно уверены в том, что ваши дети окончательно проснулись.

Вывод: В своей работе я хочу отметить необходимость проведения бодрящей гимнастики, которая способствует активному включению детского организма в рабочий ритм. Бодрящая гимнастика также даёт возможность детям укрепить свое здоровье.