

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад присмотра и оздоровления №4»

*Консультация для воспитателей
«Гимнастика пробуждения»*

Подготовила руководитель
физического воспитания
Лескова Е.Ю.

Магадан

Гимнастика пробуждения.

Всем нам хорошо известно выражение «**Встал не с той ноги**». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют - приятным такое состояние не назовешь, и к активной деятельности оно не располагает. Мы же стремимся к тому, чтобы наши малыши крепко поспали, в хорошем настроении проснулись, зарядились бодростью и энергией для насыщенной и содержательной деятельности во второй половине дня.

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – *лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно*. Эта поза выбрана не случайна, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т.е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежа к стоя, от расслабления к напряжению.

В течение дня ребенок большую часть времени проводит в вертикальных положениях, что с одной стороны (ходьба, бег, прыжки, приседания) тренируют мышцы ног, а с другой стороны это колоссальная нагрузка на позвоночник, особенно это сказывается на детях с различными искривлениями позвоночника.

И в горизонтальных, и в вертикальных положениях тела работа над мышцами ведется сверху вниз, т.е. от темечка до пят, и от центра к периферии.

Есть еще несколько обязательных моментов при проведении гимнастики пробуждения. **Музыкальное сопровождение**, которое выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным используйте относительно тихую, нежную, легкую обещающую радость музыку. Комплекс гимнастики пробуждения должен быть относительно постоянным, для того чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Услышав звучание привычной мелодии, малыши легче и эффективнее будут переходить от состояния полного покоя и расслабления к активной деятельности. В течение месяца музыка не меняется, а упражнения выполняются разными сказочными героями, и только через 1 – 1,5 месяца музыкальная композиция и комплекс упражнений должны быть заменены полностью. Стоит отметить, что пробуждение после дневного сна должно быть индивидуальным, т.е. в зависимости от типа нервной системы, но не больше положенного:

- 2 группа раннего возраста 4-5 минут
- Младшая группа 5-6 минут
- Средняя группа 6-8 минут
- Старшая группа 8-10 минут

- Подготовительная группа 10-12 минут

Еще один не маловажный момент – это **голосовые модуляции**, т.е. ваш голос во время гимнастики пробуждения должен быть ласковым, мягким, относительно эмоциональным, не громким и бодрым.

Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи.

I часть – гимнастика в кроватках - призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма. Комплекс содержит упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины. Включены дыхательные упражнения.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия, упражнение детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм.

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими пособиями (массажные мячи, резиновые кольца и т.п.) или на основе гимнастики игрового характера с использованием подвижных игр, игровых, имитационных упражнений.

Таким образом, соблюдая эти несложные правила, мы сделаем так, чтобы наши малыши вставали «с той ноги».