

## «Бодрящая гимнастика: плавный переход от сна к активной деятельности»

Уважаемые коллеги!

Дневной сон является важной частью режима дошкольника, но не менее важен правильный выход из этого состояния. Резкое пробуждение вызывает стресс, а медленный и пассивный подъём приводит к вялости и снижению внимания.

**Бодрящая гимнастика** – это комплекс специально подобранных упражнений, который обеспечивает плавный, физиологически обоснованный переход организма ребёнка от состояния покоя к активной деятельности, укрепляет здоровье и улучшает эмоциональный фон.

Польза и значение бодрящей гимнастики (Зачем мы это делаем?)

Проведение гимнастики после сна решает ряд важнейших задач:

1. Нормализация кровообращения: Во время сна кровотоки замедляются. Упражнения помогают активизировать работу сердца и сосудов, насыщая мозг кислородом.
2. Профилактика нарушений осанки: Упражнения на растяжку и укрепление мышечного корсета, выполняемые на ровной поверхности, служат отличной профилактикой плоскостопия и сколиоза.
3. Укрепление иммунитета (элемент закаливания): гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении, часто с использованием элементов воздушных ванн и хождения босиком, что способствует повышению сопротивляемости организма.
4. Снятие сонливости и улучшение внимания: плавное пробуждение и физическая активность повышают тонус нервной системы, улучшают настроение и готовят детей к дальнейшей образовательной деятельности.
5. Формирование культурно-гигиенических навыков: Комплекс часто включает элементы самомассажа и водных процедур.

Эффективность бодрящей гимнастики зависит от чёткого соблюдения методики.

**Время проведения.** Сразу после пробуждения, до того как дети покинут кровати.

**Продолжительность** 3–6 минут (зависит от возраста и сложности комплекса).

**Обстановка.** Температура воздуха должна быть комфортной.

**Форма одежды:** Дети выполняют упражнения в пижамах или майках и плавочки.

Хождение босиком по массажным коврикам приветствуется. |

**Воспитатель** должен говорить спокойным, тихим, но уверенным голосом, сопровождая упражнения пояснениями, стихами или музыкой.

**Принцип:** от медленного и пассивного к активному и динамичному.

III. Содержание комплекса.

Комплекс бодрящей гимнастики делится на три взаимосвязанных этапа:

Этап 1: Пробуждение в постели (1–2 минут)

Упражнения выполняются лёжа, направлены на растяжку и активацию конечностей.

- **Потягивания:** «Проснулись, как котята!» — потягивание рук вверх, ног вниз.
- **Упражнения для стоп:** Сгибание и разгибание стоп («натянули носочки», «согнули носочки»).

- **«Велосипед»:** Имитация езды на велосипеде (для старших групп).
- **Повороты:** Повороты головы вправо-влево, повороты туловища на бок.

Этап 2: У кровати (1–2 минуты)

Упражнения выполняются сидя или стоя рядом с кроватью.

- **Самомассаж:** Растирание ладоней, ушей (активация биологически активных точек), лёгкое поглаживание лица.
- **Дыхательные упражнения:** Глубокий вдох через нос, выдох через рот («сдуваем шарик»).
- **Наклоны и повороты:** Простые наклоны головы и корпуса.

Этап 3: Активная часть и закаливание (1–2 минут)

Дети встают и переходят к активным движениям.

- **Ходьба:** Ходьба по массажным коврикам (профилактика плоскостопия), ходьба на носочках, на пятках.
- **Общеразвивающие упражнения:** Приседания, махи руками, наклоны туловища (в облегчённом варианте).
- **Водные процедуры:** Завершение гимнастики умыванием прохладной водой и полосканием рта (элемент гигиены и закаливания).

#### IV. Важные методические указания

1. **Индивидуальный подход:** Нельзя заставлять ребёнка, который проснулся позже или чувствует себя плохо. Участие должно быть добровольным.
2. **Игровой момент:** Используйте сказочные сюжеты, стихи, или называйте упражнения по ассоциации («Птички проснулись», «Солнышко встало»). Это повышает интерес и мотивацию.
3. **Безопасность:** Следите, чтобы дети не выполняли упражнения резко, не толкались и не падали с кровати.
4. **Регулярность:** Только ежедневное проведение гимнастики даёт устойчивый оздоровительный эффект.
5. **Смена комплексов:** Комплексы упражнений необходимо менять каждые 1–2 недели, чтобы избежать монотонности и обеспечить разностороннее воздействие на организм.

**Бодрящая гимнастика – это не просто физкультура, это забота о здоровье и настроении каждого ребёнка, залог его успешной и активной второй половины дня!**