Гимнастика пробуждения после дневного сна

**Автор:** Труничева Надежда Николаевна, воспитатель ГБОУ «Школа 947», г. Москва.

**Описание материала:** Предлагаю вам гимнастику пробуждения после дневного сна для детей дошкольного возраста. Данный материал будет полезен воспитателям всех возрастных групп и физкультурным руководителям детских садов.

Тихий час это неотъемлемая часть режима дня детей дошкольного возраста. После него, дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любого возраста смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности. Гимнастика после дневного сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение.

Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo — тренирую, упражняю) — система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов.

Далее предлагаю вам несколько комплексов гимнастики пробуждения.

**1-й комплекс**

1. «Потягушки». Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, исходное положение.

3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, исходное положение, выдох, наклон.

4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, исходное положение.

**2-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в исходное положение, наклон колен вправо, в исходное положение.

3. Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, исходное положение, вдох (через нос).

4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.

6. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки внизу. Потягивания: достали до потолка, вернулись в исходное положение.

**3-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, исходное положение.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, исходное положение.

3. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, исходное положение.

4. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. Исходное положение: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**4-й комплекс**

1. «Потягушки». Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, исходное положение.

 2. «Горка». Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в исходное положение.

3. «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в исходное положение.

4. «Волна». Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, исходное положение, сесть слева от пяток, руки вправо, исходное положение.

5. «Мячик». Исходное положение: стоя, ноги вместе, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**5-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), исходное положение., поднять левую ногу (прямую), исходное положение.

 2. Исходное положение: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», исходное положение.

3. Исходное положение: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, исходное положение, поворот туловища влево, исходное положение.

4. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, исходное положение, локти касаются пола - вдох.

5. Исходное положение: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**6-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, исходное положение.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, исходное положение.

3. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, исходное положение.

4. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. Исходное положение: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**7-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в исходное положение, вдох.

 3. Исходное положение: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, исходное положение (одновременно опустить).

 4. Исходное положение: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, исходное положение.

6. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**8-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, исходное положение.

2. Исходное положение: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. Исходное положение: то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. Исходное положение: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. Исходное положение: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**9-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.

3 Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. Исходное положение: сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. Исходное положение: сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

**10-й комплекс**

1. Исходное положение: лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок

3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

4. Исходное положение: сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.

5. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. Исходное положение: сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.