**Консультация для воспитателей.**

**«Бодрящая гимнастика для дошкольников».**

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка.

 Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна - улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, любовные интонации, уменьшительно – ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, неуверенность взрослого дети сразу же впитывают как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах или форточках (или в хорошо проветренном помещении), в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

\*разминка в постели и самомассаж;

\*гимнастика игрового характера;

\*гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;

\*пробежки по массажным дорожкам;

\*самостоятельная;

\*лечебно – восстановительная;

\*музыкально – ритмическая.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера, такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствует широкому распространению этого метода.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастику. Развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

После выполнения бодрящей гимнастики  выполняются различные движения : ходьба по кругу, на носках, на пятках, парами, медленный бег и т.д. На полу раскладываются разные массажные коврики.

После проведения бодрящей гимнастики желательно проводить водные закаливающие процедуры (обливания ног, хождение босиком, обтирание всего тела влажной салфеткой или варежкой, топтание в тазу с водой). Все это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.