***Гимнастика после дневного сна- как одно из средств сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.***
В современном обществе ребенок испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.
Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является физические упражнения после дневного сна. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений, увеличивает уровень общей физической активности  ребенка.
Как и большинство воздействий на организм,  физические упражнения после дневного сна полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности ребенка.
Упражнения необходимы  каждому  ребенку  для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.
Значение физических упражнений после дневного сна
Упражнения после дневного сна - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.
У детей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья.
Физические упражнения зарядки - простые и доступные для детей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или хождение по тропам здоровья.
Физическая зарядка оказывает огромное влияние на здоровье ребенка, на его самочувствие, работоспособность. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений:
· Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)
· Увеличить тонус нервной системы
· Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).
Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений.
В результате грамотного выполнения комплекса упражнений создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.
Виды гимнастики:
Условно можно поделить на:
1 Разминка в постели и самомассаж
2 Гимнастика игрового характера -
3 Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса
4 Пробежки по массажным дорожкам