РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ В ДОУ: ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.

Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в ДОУ. Она имеет оздоровительную направленность: поднимает настроение и мышечный тонус ребёнка , повышает адаптивные возможности детского организма. Всё это становится возможным за счёт включения в гимнастику после сна физических упражнений контрастных воздушных ванн, щадящего водного закаливания. Подъём детей после сна возможно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия ,пальчиковой гимнастикой .Естественно, упражнения гимнастики пробуждения должны быть увлекательны и интересны детям, должны способствовать приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, мотивировать на физическое самосовершенствование. Заинтересованности детей способствует использование музыки, повышающей эмоциональный фон, стихотворных форм, малых жанров фольклора. Звуки тихой плавной музыки сопровождают пробуждение детей, громкость музыки постепенно нарастает. Лёжа в постели дети могут потягиваться , поднимать и опускать поочерёдно руки и ноги ,выполнять элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы , как потягивание, поочерёдное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа , пальчиковой гимнастики. Важно исключить жёсткие , резкие движения, чтобы исключить такие неприятные последствия как растяжение мышц, перевозбуждение, которое может привести к головокружению. Длительность гимнастики после сна в постели составляет не более 2-3 минут, затем проводятся водные и воздушные закаливающие процедуры, элементы массажа и самомассажа в проветренной групповой комнате. Здесь же, в групповой комнате, дети выполняют разные виды ходьбы по корригирующим дорожкам. Длительность данного комплекса упражнений также не превышает 2-3 минут. Элементы дыхательной гимнастики ,упражнения на развитие дыхания являются важными составляющими такого режимного момента в ДОУ как гимнастика пробуждения .Данные упражнения активизируют организм ребёнка, помогают скинуть остатки сна и настроиться на дальнейшую деятельность. В целом длительность гимнастики после сна колеблется от 9 до 15 минут в зависимости от возраста и уровня развития воспитанников. Двигательная активность данного режимного момента в ДОУ позволяет ребёнку после сна быстрее войти в активное состояние , укрепляет мышечный тонус, создает хорошее настроение за счёт того, что вызывает положительные эмоции.