**Гимнастика пробуждения**

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое/ Именно поэтому после дневного сна с детьми проводятся специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика пробуждения выполняется лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения, сопровождающиеся текстом, который им особенно нравится («Киски просыпаются», «Крабик», «Змейка»). После гимнастики дети проходят по ребристой или массажной дорожке здоровья, что усиливает оздоровительный эффект.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому необходимо улавливать настроение детей, подбадривать тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговаривать в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

**I. Самомассаж:**

1. Лежа на спине растереть ладони, погладить руки от кистей вверх.

2. Ладонями растереть ушные раковины "умыться".

3. Круговыми движениями растереть заднюю часть шеи.

4. Самомассаж плечевых суставов.

5. Самомассаж коленных суставов, исходное положение: ноги согнуты в колене.

6. Самомассаж ступней,

исходное положение: левая ступня лежит на бедре правой ноги.

7. Погладить живот по часовой стрелке.

**II. Потягивание:**

Руки вверх, ноги поочередно и вместе вперед. Пятку вперед - пальцы на себя (5 секунд). Расслабление 2-3 секунды. По 3-5 раз каждой ногой и обеими. Дыхание спокойное.

**III. Цикл полного дыхания (3 раза).**

Вдох: 1—> 2—> 3—>

живот, грудь, плечи

Выдох:!—-> 2—> 3—->

**IV. Комплекс статических управлений.**

1. Поза жучка.

Лежа на спине охватить согнутые в коленях ноги, прижать к животу, стараясь лбом или подбородком коснуться коленей (2-3 раза). Удерживать 5-6 секунд, расслабление 2-3 сек.

2. Поза угла.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги (5-6 см), держать 5 сек, расслабиться.

3. Поза мостика.

Согнуть ноги в коленях, приподнять таз. Опираться на ступни ног, лопатки **и** затылок(6-8 сек).

4. Поза кузнечика.

Лежа на животе, подбородком касаться опоры. Руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднять прямые ноги и руки (3-4 сек.), расслабиться (1-3 сек).

5. Поза змеи.

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне груди. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять вверх часть туловища, прогнуться (5-6 сек). На выдохе опуститься, расслабиться.

6. Поза лебедя.

Встать на колени, сесть на пятки. Прямые руки за спиной сомкнуть в замок. Выдыхая, накопиться вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Лбом коснуться пола. Удерживать 10 сек.

7. Поза льва.

Исходное положение то же, ладони на колени. Спина прямая, смотреть перед собой. Открыть рот, максимально высунуть язык, пальцы рук с напряжением развести в стороны. Удерживать 5-10 сек., 5 раз.

8.Поза горы.

Сидя на коленях соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх, потянуться к потолку, спина прямая. (Позвоночник "растет", вытягивается вверх, как бы толкаем ладонями потолок). Дыхание спокойное, повторить 2-3 раза.

9. Поза дерева.

Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Развести руки в стороны ладонями вниз. Расправить плечи, грудную клетку. Смотреть прямо перед собой. Тянуться за руками влево и вправо одновременно. Ладони разворачивать вверх. ("Руки-ветки дерева, которые тянуться в стороны. Каждая ветка хочет наклонить дерево в свою сторону, но ствол крепкий, не двигается с места"). Напряжение 20 сек. - расслабление, 2-3 спокойных вдоха.

10. Солнечная поза.

Исходное положение: стать прямо, ноги вместе. Медленно поднять руки вверх и

прогнуться. Потянуться, внимание на ладонях (повернуты в стороны, вверх, пальцы растопырены). Дыхание спокойное.

("Солнце светит, потянитесь навстречу теплым лучам. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, энергией, становиться стройным, сильным, гибким. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма"). Удерживать 20 сек, медленно опустить руки, 2-3 вдоха и выдоха опустив голову.