ИГРАЕМ ДОМА ВМЕСТЕ.

**ПРОБУЖДЕНИЕ ПОСЛЕ СНА.**

Дорогие мамы и папы! Вот ещё то время – небольшой ритуал, которое вы, можете провести вместе со своим ребёнком. Это пробуждение после сна. Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после сна (желательно и дневного) проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.  Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Сюда включаем такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.

Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «массажных» – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 7-15 минут.

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильней,  
И по крыше бьет быстрей  
*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*  
Вверх поднимем наши ручки  
И дотянемся до тучки  
*(поднимают руки вверх, потягиваются)*  
Уходи от нас скорей,  
Не пугай ты нас, детей  
*(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло,  
Стало весело, светло  
*(поворачивают голову направо, налево).*  
Солнышко проснулось  
И нам всем улыбнулось *(дети улыбаются).*  
Вспомним солнечное лето,  
Вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую  
И песок на берегу

(«Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу,   
И на солнышко гляжу  
*(лежа на животе, движения ногами).*А теперь поплыли дружно,  
Делать так руками нужно  
*(движения руками).*  
Теперь а лодочку садимся

И на ней назад помчимся.  
*(имитация ходьбы).*

Дыхательная гимнастика:  
«Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*  
вдох – живот втянуть *(руки вперед)*,   
выдох – живот выпятить *(руки в стороны)*. (5-6 раз).

Всё! Приплыли. И гуськом к умывальнику бегом.