**Бодрящая гимнастика по методике Т.Е. Харченко.**

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснутся малышу с хорошим настроением и активно продолжить день? Нужно провести после тихого часа бодрящую гимнастику. Она поможет облегчить переход от сна к бодрствованию, поможет детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднимет мышечный тонус. Бодрящая гимнастика несёт при правильном руководстве оздоровительный характер. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна это улыбающееся доброе лицо мамы или воспитателя детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, не зависимо 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, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

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 предложенные задания. Пробуждение детей должно происходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

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.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног, пальчиковую гимнастику, и, конечно же, дыхательную гимнастику.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики плоскостопия, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

**«Просыпающиеся котята»**

*(с элементами самомассажа). Проводится в постели.*

*Звучит колыбельная песенка «Серая кошечка», муз. В. Витлера, сл. Н. Найденовой.*

*Воспитатель:* Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры.

*Дети:* киска.

*Воспитатель*: Правильно, киска. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами – маленькие пушистые котята.

|  |  |
| --- | --- |
| Кот решил котят учить,  Как же нужно лапки мыть.  Мы недалеко сидели,  Все движения подглядели.  Лапку правую потрём,  А потом её встряхнём.  Вот и левой лапке тоже  Правой лапкой мы поможем.  Ушко левое своё  Левой лапкой достаём,  Правое не забываем,  Лапкой правой умываем.  Проведём по шерстке лапкой,  Будет лобик чистый, гладкий.  Дальше глазки закрываем,  Каждый гладим, умываем.  Чистим носик осторожно.  Грудку нам разгладить можно.  Вот и чистые котята,  Вот и выспались ребята! | *Дети растирают правую руку левой от кончиков пальцев вверх.*  *Трясут правой рукой.*  *Растирают левую руку правой.*  *Трясут левой рукой.*  *Растирают уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.*  *Проводят пальцами обеих рук по лбу ос середины к вискам.*  *Гладят закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.*  *Указательным пальцем энергично проводят по крыльям носа.*  *Гладят и постукивают по груди.*  *Руки и ноги поднимают вверх. Выполняют хаотичные движения.* |

*(звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята – «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки». Тихо «мяукают», отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребёнку и гладит его. Дети встают и одеваются).*