**«Гимнастика пробуждения в детском саду».**

Звери птицы всегда отдыхают, когда устают, так они накапливают силы. Так же и людям, а особенно детям необходим отдых.

Мозг – самый большой труженик в человеческом организме, чтобы не привести к перегрузке центральную нервную систему, следует соблюдать режим, обеспечивающий чередование периодов большей и меньшей активности мозга. Так как клетки головного мозга утомляются пропорционально времени непрерывного бодрствования, то дневной сон по-прежнему необходим, он является своеобразной передышкой. Во сне восстанавливается затраченная детским организмом энергия, нормализуется деятельность нервных клеток головного мозга, создаются условия для дальнейшего развития ребёнка. Во время сна интенсивно работают железы внутренней секреции, в кровь активно поступает гормон роста, и дети во сне растут.

Согласно представлениям физиолога И.П.Павлова, сон - это процесс торможения, который распространяется на кору и подкорковые центры головного мозга человека. Во время сна снижается обмен веществ, дыхание становится поверхностным и редким. Температура тела снижается, снижается объём циркулирующей крови, все крупные мышцы расслабляются. Чередование сна и бодрствования – необходимое условие нормального функционирования человеческого организма. Между сном и бодрствованием есть ещё и промежуточное, так называемое «просоночное» состояние. Специалисты объясняют это эффектом инерции сна, т.е. после сна человеческому мозгу требуется время для полного пробуждения и включения в работу. В этом состоянии человек уже может слышать некоторые негромкие звуки, однако снижен объём кратковременной памяти и человек ещё не может активно действовать.

Поэтому пробуждение должно быть медленным и спокойным, все действия воспитателей и родителей, звуки – мягкими и ласковыми. Можно включить негромкую музыку (мелодичную), вызывающую положительные эмоции. Для пробуждения желательно использовать произведения композиторов – классиков (Моцарта, Чайковского, Шопена и др.), а также музыку имитирующую звуки природы. Под музыку дети просыпаются, некоторое время слушают её, кто хочет идёт в туалет, а потом выполняют упражнения в постели.

Чтобы пробуждение прошло удачно и ребёнок чувствовал себя бодро, полезно научить его сделать ещё в постели несколько упражнений и потягиваний. Ведь сон суть и длительная разгрузка позвоночника, и когда после сна мы вскакиваем с кровати, этот орган испытывает неожиданные резкие перегрузки. Это может привести к смещению межпозвонкового диска с нарушением функции позвоночника и других органов. Поэтому просыпаться надо правильно. Потянитесь сначала руками, потом ногами (причём тянемся не носком, а пяткой!). Теперь поворачиваемся на живот, встаём на колени и снова вытягиваемся на кровати, растягивая позвоночник по всей его длине.

Ещё для растягивания позвоночника, лёжа на боку, левую руку вытянуть вперёд и одновременно левую ногу назад. То же самое повторить с правыми конечностями. После этого не надо сразу же вскакивать с постели, а немножко спокойно посидеть.

Для активизации сердечно - сосудистой и дыхательной системы надо лёжа на спине сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом, напрягая живот и выпячивая его при вдохе, а при выдохе – втягивая его в себя.

Хорошо действует легкий массаж или самомассаж тела и стоп малыша. Ещё одно хорошее упражнение для пробуждения – большим и указательным пальцами помассировать рефлексогенные зоны уха, расположенные на мочке, что будет способствовать циркуляции крови и приливу энергии.

Так как же не надо будить ребёнка?

- Резкое пробуждение может напугать ребёнка и нанести ему психологическую травму, поэтому неприемлемо:

1) будить ребёнка резким командным голосом или криком;

2) включать громкую музыку;

3) включать яркий свет;

4) будить в спешке и торопить ребёнка.

Гимнастика пробуждения проводится после (утреннего) дневного сна. **Её цель – сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус.** Она может состоять из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. Можно заменить комплекс гимнастики пробуждения самомассажем или речевыми упражнениями с движениями. Всё это создаёт определённый ритуал пробуждения, что способствует у ребёнка выработке рефлекса приятного пробуждения.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.

**Комплекс № 1."Медвежата".**

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в медвежонка превратись  
(поворачиваются направо, затем налево).Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили!  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили  
(повороты головой).Вот мишутка наш идет,  
Никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ,  
Топ-топ, топ-топ.  
(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –  
Мало меду, много пчел  
(махи руками).Мишка по лесу гулял,  
Музыканта повстречал.  
И теперь в лесу густом  
Он поет под кустом.  
Дыхательная гимнастика.  
Глубокий вдох,  
На выдох: «М-М-М».  
Были медвежатами,  
Станьте же ребятами.

**Комплекс № 2.** **"Я на солнышке лежу".**

Солнышко проснулось  
И нам всем улыбнулось(дети улыбаются).  
Вспомним солнечное лето,  
Вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую  
И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «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).  
Вышли на берег крутой,  
И отправились домой  
(имитация ходьбы).

**Дыхательная гимнастика:  
«Гребля на лодке»** (сидя, ноги врозь)

Вдох – живот втянуть (руки вперед),   
Выдох – живот выпятить (руки в стороны), (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом  
К умывальнику бегом.

**Комплекс № 3."Дождь".**

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).  
А теперь на ножки встанем,  
И большими станем  
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

**Комплекс № 4.**

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна   
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрей педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,  
Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно.  
И посмотрим мы в окно.  
Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал,  
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему  
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»  
Наши ножки, наши ножки  
Побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

**Комплекс №5.**

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в зайчишку превратись  
(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,   
Зайка лапки поднял вверх.  
Потянулся и ….  прыжок  
(тянутся, лежа на спине,опускают руки вниз).На спине лежат зайчишки,   
Все зайчишки шалунишки:  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,  
Испугался и затих  
(прижать руки к груди,затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим,  
На носочках побежим  
(лежа на спине, движение ногами,имитирующие бег).

Были вы зайчишками,  
Станьте ребятишками.

В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

– пробуждение проходит безболезненно для ребенка;  
– он легко включается в игровые упражнения;  
– получает положительный эмоциональный настрой;  
– легко переходит к игровой деятельности.