**Гимнастика после дневного сна**

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ.

В настоящее время ФГОС направлен на решение ряда задач, в том числе, и охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, и их эмоционального благополучия.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в соответствии с ФГОС: выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные и подвижные игры, физкультминутки, закаливание, гимнастика после дневного сна и другие.

Рассмотрим такую форму работы, как гимнастика после сна.

**Гимнастика после дневного сна** – комплекс мероприятий направленных на обеспечение плавного пробуждения, и имеющая оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Для облегчения протекания процессов перехода от состояния покоя к состоянию бодрствования можно включить музыку, громкость которой постепенно нарастает, раздвинуть жалюзи для поступления солнечного света, выполнить комплекс физических упражнений.

Гимнастика в постели направлена на плавный переход от сна к активному бодрствованию. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает такие элементы, как потягивание, поднимание и опускание рук и ног и т.д.

***Главное правило – исключить резкие движения!***

Далее дети выполняют комплекс упражнений или физкультминутку на корригирующих ковриках. Затем дети переходят на «Дорожку здоровья», направленную на профилактику плоскостопия. В заключении дети переходят в игровую комнату, где выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Общая длительность гимнастики после дневного сна составляет 10 – 15 минут, в зависимости от возрастных особенностей детей.

Важно проводить гимнастику после сна в игровой форме, это доставляет огромное удовольствие детям.

Таким образом, ежедневное выполнение детьми комплекса гимнастики, позволяет подготовить детский организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, и является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья.