**МКОУ «Тимофеевская НОШ»**

**Методика проведения гимнастики после дневного сна для младших дошкольников.** Подготовила: Жданова Н.И.

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких - либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

**Основная цель гимнастики после дневного сна** – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

**Задачи гимнастики:**  
· Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.  
· Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.  
· Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

**Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:**

1 Гимнастика в постели  
2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия «Тропинка здоровья»  
3 Дыхательная гимнастика  
4 Индивидуальные задания  
5 Водные процедуры

1. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход  детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс  упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения,  которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3минут.

2. Затем дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе  на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам, проходят по дорожке разными поверхностями, затем по обручу и встают на стельки на которых пришиты . Важно следить  не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д.  Длительность этой части составляет 2-3 мин.  
3. Затем выполняется дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.  Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух… увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.  
4.Затем проводится индивидуальная работа с детьми. Педагог организует её как самостоятельную деятельность детей. Например, дать детям задание собирать жёлуди, камушки и т.п. поочерёдно правой и левой ногой. 2-3 мин.    
 5. Заканчивается гимнастика  водными процедурами (умывание).

 Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

  Общая длительность гимнастики после дневного сна  для малышей составляет 7-10 минут.

**Гимнастика после сна**

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется.  
В комплекс полезно включать пальчиковую и дыхательную гимнастику, упражнения на растягивание, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате.

**·          «Колобок».** Малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться — подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение;

**·         «Велосипед».** Исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали;

**·         «Кошечка».** Попросите малыша встать на четвереньки.   
Первая позиция: добрая киска (прогнуть спину вниз).  
Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

В прохладной комнате дети ходят на носочках, несколько секунд бегут, потом — опять ходьба. После этого делаются упражнения, которые помогут малышам сохранить правильную осанку

**·         «Журавль».** Встать, руки за голову, ноги вместе.   
Попросите ребенка поднять правую ногу и держать ее на весу. Досчитайте до семи. На счет «восемь» малыш возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется для левой ноги;

**·         «Солнышко».** Встать прямо, руки вниз.   
Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на носочки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться.  
Вернуться в исходное положение.