

**Гимнастика после сна в ДОУ нужна, чтобы облегчить переход от сна к бодрствованию** и укрепить здоровье детей. Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Гимнастика помогает помочь нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования.

**Основные задачи гимнастики после сна в ДОУ:**

- устранить последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желёз внутренней секреции и других);
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развить физические навыки;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

**Правила проведения**

Рекомендации по проведению гимнастики после сна в ДОУ:

- **Пробуждение** происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.
- **Гимнастика в постели** направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.
- **Исключаются резкие движения** — они могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.
- **Длительность гимнастики** — для малышей — 7–10 минут, для старших дошкольников — 10–15 минут.
- **Важно проводить гимнастику в игровой форме** — это позволяет создать положительный эмоциональный фон и вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.
- **Не рекомендуется** применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость.

## Упражнения

В комплекс гимнастики после сна в ДОУ могут включать, например:

- **Потягивание** — лёжа на спине, тянуть левую ногу пяточкой вперёд, левую руку вверх вдоль туловища; тянуть правую ногу пяточкой вперёд, правую руку вверх вдоль туловища (6 раз).
- **Поочерёдное поднятие и опускание рук и ног.**
- **Упражнения для профилактики плоскостопия** — ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам.
- **Упражнения дыхательной гимнастики** — важны для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Увеличивать дозировку дыхательных упражнений нужно постепенно от 0,5–1 до 5–7 минут.