**Методика проведения**

**оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания
Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носка, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Они выполняются в течении 2-3 минут.
Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

**Комплекс № 1**

**«Мы проснулись»**

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 2**

**«Бабочка»**

**Спал цветок** И.п.: сидя на корточках,

 вместе под щекой, глаза

 закрыты, голова наклонена.

**И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть

 глаза, опустить руки через

 стороны, встать.

**Больше спать** И. п.: стоя. Повороты головы

**не захотел** вправо-влево, показать

 пальчиком «не захотел».

**Потянулся, улыбнулся,**  Дети выполняют

**Взвился вверх и полетел** движения по тексту.

 (2-3 раза)

**Комплекс № 3**

**«Солнышко»**

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. **«Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. **«Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.

 (4 раза)

4. **«Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. **«Солнышко высоко»** - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

 (4 раза)

6. **«Я – большое солнышко»** - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

**Комплекс № 4**

**«Пробуждение солнышка»**

1. **«Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «**Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.

3. **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «**Солнышко смеется»** - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

 (Повторить 2 раза)

**Комплекс № 5**

«**Заинька – зайчишка»**

1. **«Заинька, подбодрись,** И. п.: стоя, руки вдоль

 **серенький, потянись»** туловища. Приподняться

 на носки, руки через

 стороны вверх.

2. **«Заинька, повернись,** И. п.: стоя, руки на поясе.

 **серенький, повернись»** Повороты туловища

 вправо-влево, затем в и. п.

3. **«Заинька, попляши,** И. п.: то же. Мягкая

 **серенький, попляши»** пружинка.

4. **«Заинька, поклонись,** И. п.: то же. Наклоны

 **серенький, поклонись»**  туловища вперед.

5. **«Заинька, походи,** И. п.: то же. Ходьба на

 **серенький, походи»** месте.

6. **«Пошел зайка** Ходьба по ребристой

 **по мосточку»** доске.

7. **«Да по кочкам,** Ходьба по резиновым

 **да по кочкам»** коврикам. 3 притопа.