**«Значение бодрящей гимнастики после сна»**

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть корригирующей.

Корригирующая гимнастика после сна:

* устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
* улучшает настроение и самочувствие;
* повышает умственную и физическую работоспособность;
* улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
* оздоравливает весь организм.

Можно выделить три основных этапа гимнастики после сна:

* постепенное пробуждение;
* разминка, проводимая в постели;
* игровые упражнения и самомассаж.

Давайте подробно рассмотрим, как выполнить комплекс упражнений гимнастики после сна.

**Постепенное пробуждение.**Лучше всего, если ребенок будет просыпать под тихую, плавную музыку — её громкость нужно будет увеличивать постепенно. Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! Затем переходите к простым упражнениям, которые можно сделать, не вставая с кровати.

**Разминка в постели.** Гимнастика в постели должна длиться от 3 до 5 минут. Начните с потягиваний, потом попросите ребенка поочередно поднять ручки, затем ноги. Сделайте несколько более сложных упражнений — подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка».

**Велосипед.** Малыши лежат на спине и в воздухе «крутят педали» ногами.



**Кошечка.**Ребенок встает на четвереньки, а вы просите его показать, как кошка выгибает спину, когда сердится. Затем попросите малыша прогнуться и потянуться — кошка опять стала доброй!

Ну, а после этого — самое время вставать с кровати! Пусть ребенок немного походит на месте, а затем «бодрым шагом» марширует в другую комнату.



**Игровые упражнения и самомассаж.**Это помещение необходимо хорошо проветрить незадолго до того, как вы отправитесь будить ребенка, тогда гимнастику можно будет совместить с закаливанием.

Начните опять с ходьбы. Длительность упражнений — 2–3 минуты. Ходить нужно по-разному: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, полуприседая, приседая, на внешней стороне стопы, перекатываясь с пятки на носок. После этого попросите ребенка показать, как двигаются, например, лыжники или конькобежцы, и не забывайте следить за правильностью осанки ребенка.

Очень хорошо, если у вас уже есть массажные коврики — используйте их 2–3 раза в неделю. Время тренировки 5–7 минут, ребенок долен быть босиком! Соорудите из ковриков дорожку, пусть ребенок сначала просто походят по ней, а затем постепенно перейдет на бег. Заканчивается упражнение опять ходьбой.

Закончить комплекс гимнастических упражнений рекомендуется водными процедурами — умыванием и обтиранием, вот теперь вы можете быть абсолютно уверены в том, что ваш ребенок окончательно проснулся!

  