**Консультация для родителей на тему:**

**«Значение бодрящей гимнастики после сна»**

Тихий час- это неотъемлемая часть режима дня детей дошкольного возраста. После него, дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения как раз и разработана, чтобы детки любого возраста смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности.

Бодрящая 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.

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 малышей 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 детей, 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 детей 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, дети должны быть босиком! Соорудите из ковриков дорожку, пусть дети сначала просто походят по ней, а затем постепенно перейдут на бег. Заканчивается упражнение опять ходьбой.

Ну и замечательно, если у вас установлен детский спортивный комплекс, тогда закончить гимнастику следует на тренажерах: можно лазить по канату, висеть на шведской стенке или кольцах, отжиматься от пола. Также подойдут упражнения со спортивными снарядами — мячом, лентой, гимнастической палкой или обручем, главное — не переусердствовать, упражнения не должны быть чересчур утомительными, а время их проведения не может превышать 10–15 минут.

Ну, а закончить комплекс гимнастических упражнений рекомендуется водными процедурами — умыванием и обтиранием, вот теперь вы можете быть абсолютно уверены в том, что ваши дети окончательно проснулись!

Варианты гимнастики в стихах:

**«Просыпаемся и улыбаемся»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.
*(Легкий массаж лица.)*
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*
Что зачудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.
*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*
Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.
*(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).*
Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!
*(Вытянув руки, потягиваются)*Потянулись! Улыбнулись!
Наконец - то мы проснулись!
Добрый день! Пора вставать!
Заправлять свою кровать.

**"Медвежата"**

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись и в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!
Вот так. Вот так головой своей крутили
(повороты головой).Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.
(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел
(махи руками).Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом он поет под кустом.
*Дыхательная гимнастика*.
Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».
Были медвежатами, станьте же ребятами.

**"Тили-тили-тили-дон"**

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.
То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.
И еще один разок, с боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.
Быстрей педали я кручу, и качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно. И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал, ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

**«Добрый день!»**

*1.Упражнения в постели*

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем.

Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень!

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень!

Значить будем просыпаться, умываться, одеваться!

*2. Ходьба по дорожке со следами*

На ноги встанем все - сразу подрастем.

На ноги встанем все и вот так пойдем.

Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.

Научились так ходить и покажем маме.

3. *Упражнение «Зарядка»*

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли,

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели.

На носочках поднялись, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,
На носочках поднялись, опустили руки вниз.

*(Дети выполняют движения по тексту.)*

*4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик»*

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х" (5 раз).

*5.* *Водные процедуры - обширное умывание* (руки, лицо).