**МБДОУ «Детский сад №6 Берёзка» г.Кяхта**

**старший воспитатель О.Л.Петрожицкая**

**Структура гимнастики после сна**

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

Гимнастика в постели

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

Дыхательная гимнастика

Индивидуальные задания

Гимнастика для глаз

Водные процедуры

Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут

Гимнастика после сна для разных возрастных групп.

Гимнастика после сна для младшей группы

Гимнастика в младшей группе требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, следить за правильностью выполнения, 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. 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.

Найти другие упражнения для младшей группы можно в книге «Утренняя гимнастика в детском саду» (Т.Е.Харченко).

Гимнастика после сна для средней группы

Дети средней группы способны выполнять и более сложные упражнения. Им даже этого хочется - ведь совсем простые движения будут скучны. Комплекс должен включать пальчиковую гимнастику, дыхательную, упражнения на коврике. Упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха.

Обычно детям очень нравятся движения, имитирующие животных и предметы:

«Рак». Проползти несколько шагов на четвереньках вперед. Потом назад;

«Мостик». Исходное положение: сесть, руки за спину. Приподняться на руках и ногах. Снова сесть;

«Я - машина».Легкий бег, держа руки вперед и имитируя вращение руля;

«Я - самолет». Легкий бег, размахивая руками, как крыльями;

«Я - паровоз». Легкий бег, руки попеременно сгибаются в локтях и выпрямляются перед собой.

Гимнастика после сна для старшей группы

Дети старшей группы готовы выполнять практически любые упражнения - ведь они уже достаточно хорошо владеют своим телом. Комплекс должен включать в себя упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

Ходьба оздоровительная для профилактики плоскостопия (время: 2–3 минуты)

- Ходьба на носочках (как лисички).

- Ходьба на пяточках.

- На внешней стороне стопы (как медведь).

- Высоко поднимая колени (как лось).

- Полу приседая (как ёжики).

Упражнения на формирование правильной осанки.

Спина должна быть прямой во всех упражнениях. Исходное положение - встать прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе. Далее следуют наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания.