**[Консультация для родителей «Зачем детям нужна гимнастика после сна»](http://dou2.pogranichny.org/?p=3669" \o "Постоянная ссылка на Консультация для родителей  \«Зачем детям нужна гимнастика после сна\»)**

О пользе гимнастики знали уже в Древней Греции, да и не только там! Например, в Китае и Индии гимнастические упражнения начали применять в лечебных целях более 6 000 лет назад.

Современные врачи полностью разделяют мнение «древних». Да и родители, как правило, не спорят с тем, что малышам необходимы физические упражнения. Однако обычно речь идет об утренней зарядке, а вот о необходимости гимнастики после дневного сна, почему-то помнят далеко не все, а ведь она ничуть не менее важна!

**Зачем детям нужна гимнастика 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.

В дошкольных учреждениях разработаны целые программы гимнастических упражнений. Впрочем, это совсем не значит, что все эти методы нельзя применять дома, главное, чтобы все упражнения проводились в веселой, игровой форме и доставляли малышу удовольствие.

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 малыш 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! — откиньте одеяло с ребенка. Сделайте малышу легкий массаж ладошек и стоп, а 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**. Малыш лежит на спине и в воздухе «крутит 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.

Из всего этого  можно сформулировать основные выводы о значении зарядки: обеспечивает быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние, повышает дееспособность функциональных систем организма, активизирует физическую и умственную работоспособности, закаливает и формирует устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов, совершенствует волевые качества и психическую устойчивость