**Методика проведения гимнастики после сна**

Длительность гимнастики в подготовительной группе составляет 7-15 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Наиболее простым способом оценки адекватности в выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребенок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроением и самочувствием, значит, нагрузка была близкой к оптимальной закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов.

Поэтому, при выборе комплекса гимнастики, при его разработке необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Наиболее простыми, доступными к исполнению являются комплексы, представлены в игровой и сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, я создаю условия для контрастного закаливания детей: готовлю «холодную» комнату, температура в ней снижается на 3-5 градусов, по сравнению с «теплой» комнатой спальной.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой я медленно наращиваю. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты.

Затем дети переходят «в холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Длительность 2-3 минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что бы очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

После чего мы выполняем водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

Гимнастику – побудку важно проводить в игровой форме, это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. А главное все это доставляет детям огромное удовольствие.