**Гимнастика после сна с элементами закаливания**

**(первая младшая группа)**

***Почему нужно делать гимнастику после сна?***

Гимнастика после сна способствует постепенному переходу после сна к бодрствованию, поднятию настроения, мышечного тонуса детей. Кроме того, она имеет хороший профилактический и закаливающий эффект.

***Что нужно помнить при подготовке к проведению гимнастики после сна?***

* заранее готовим необходимое оборудование (если это гимнастика не в кроватях) и продумываем место его расположения;
* проводим гимнастику регулярно (не пропуская дни) – так у детей вырабатываем полезную привычку и потребность в полезной двигательной активности;
* форма проведения – игровая (формируем положительные эмоции);
* обязательно проинформировать и научить родителей упражнениям комплекса, который проводится – так достигается единообразие и преемственность требований и обеспечивается лучший оздоровительный эффект;
* в комплексы гимнастики желательно включать различные профилактические упражнения или периодически менять тематические комплексы;
* недельная циклограмма помогает упорядочить процесс проведения гимнастики после сна.

**Циклограмма гимнастики после сна**

**(с элементами профилактики плоскостопия)**

*Предлагаемые в данном комплексе упражнения хорошо тренируют мышцы стопы. При выполнении этих упражнений работают различные мышцы,   
при этом, к нервным окончаниям поступают различные сигналы –   
так происходит тренировка нервно-мышечной системы.*

*Каждое упражнение дети выполняют друг за другом босиком или в носочках.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Упражнения** | **Описание** |
| Понедельник | Ходьба по массажной дорожке  Прыжки через «лужу» | Массажная дорожка состоит из 4-х квадратных паззлов с неровностями разных конфигураций на поверхностях.  «Лужа» представляет собой овал, вырезанный из синего картона/ватмана размером 20×50 см. |
| Вторник | Ходьба по канату  Подлезание | Канат можно выложить по прямой линии или змейкой.  Для подлезания можно использовать гимнастические дуги (1-2 шт.), обруч или матерчатый тоннель. |
| Среда | Ходьба по мостику  Ходьба по травке | В качестве мостика используется гимнастическая ребристая доска.  «Травка» – коврик с пластиковыми шипами, напоминающими траву. |
| Четверг | Ходьба по коврику с пуговицами  «С кочки на кочку» | Коврик с пуговицами можно изготовить самостоятельно. При этом желательно использовать плоские пуговицы разного размера. Для поддержания интереса детей Можно его выполнить в виде светофора, змейки и т.д.  В качестве кочек можно использовать готовые резиновые/силиконовые или сделать самим (круги из фанеры, ДВП или пластика диаметром 20-25 см с различными тактильными поверхностями).  наступив на соответствующую кочку можно попросить ребёнка охарактеризовать свои ощущения от материала (мягкий, пушистый, шершавый и т.д.) |
| Пятница | Ходьба по следам  Переправа через ручей | На дорожку из линолеума наклеены из цветной бумаги следы ног/ладошки. Дети могут ходить как на ногах, так и на четвереньках – при этом необходимо обращать внимание на попадание ребёнком своей ногой/ладошкой в нарисованные.  В качестве ручейка можно использовать скакалку, верёвку, канат и т.д.  Задача – перешагнуть через ручей. Сначала его ширина 10 см, постепенно она увеличивается до максимально возможной (зависит от индивидуальных способностей детей). |