**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

По большому счету здоровый образ жизни - это образ жизни в целом. Образ жизни можно охарактеризовать как характер активной жизнедеятельности. Здоровый образ жизни нацелен на улучшение состояния здоровья.

Таким образом, трудно недооценить роль бодрящей гимнастики после сна для формирования здорового образа жизни дошкольников. А ведь многие педагоги дошкольных учреждений до сих пор думают, что цель гимнастики пробуждения – это обеспечить детям плавный переход ото сна к бодрствованию. Хотя изначально гимнастика пробуждения задумывалась, как гимнастика профилактического характера: для укрепления мышечного тонуса; для профилактики простудных заболеваний; для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Для составления комплексов гимнастики пробуждения в нашем детском саду мы используем программу Латохиной Л.И. «Творим здоровье души и тела», составляющим компонентом которой является гимнастика с элементами хатха-йоги. Выполнение упражнений хатха-йоги требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма, оказывает на организм умеренную нагрузку, способствует формированию правильной осанки и равномерному дыханию, что соответствует принципам организации гимнастики пробуждения и закладывают основы к здоровому образу жизни.

Комплекс гимнастики пробуждения состоит из нескольких частей:

**-** *Разминочные упражнения в постели.* Это только потягивание в разные стороны.

**-***Выполнение упражнений хатха-йоги в группе или в зале.*В комплекс включаю 4-5 упражнения для детей младшего возраста и 6-8 - для детей старшего возраста.

**-** *Ходьба по массажным коврикам или дорожкам.*

**-** *Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.*

**-** *Водные процедуры.*

Продолжительность бодрящей гимнастики: в младшем дошкольном возрасте – 7- 9 мин., в старшем - 9-12 мин. Время проведения гимнастики зависит от возраста, интереса и желания детей.

Для решения одной из задач ФГОС ДО – формирование самостоятельности и инициативы детей, в своей работе я использую совместное планирование с детьми упражнений для бодрящей гимнастики. На доске планирования ребята выбирают упражнения, используя карточки – схемы (предварительно собранных мной по комплексам).

Комплексы гимнастики пробуждения составляются детьми на две недели. За это время дошкольники успевают овладеть техникой выполнения упражнений, а благодаря смене комплексов поддерживается интерес к гимнастике.

По методике Латохиной (она заключается в последовательном выполнении определенных упражнений), комплексы выстраиваем с детьми в строгой последовательности:

1 вариант - упражнения, выполняемые из положения, лежа, затем - сидя и стоя; 2 вариант - упражнения, выполняемые из положения, стоя, затем - сидя и лежа; 3 вариант - упражнения, выполняемые из положения, сидя, затем - лежа; 4 вариант - упражнения, выполняемые из положения, лежа, затем - сидя.

Все упражнения дети выполняют в свободном темпе и без принуждения, под релаксационную музыку. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен.

Для укрепления мышц и связок свода стопы в комплекс гимнастики обязательно включаю упражнения для профилактики плоскостопия и ходьбу по массажным дорожкам.

Комплекс бодрящей гимнастики заканчивается дыхательными упражнениями по Стрельниковой и водными процедурами.