**Гимнастика пробуждения после сна.**

**Цель:**

Помочь детям плавно перейти от состояния сна к состоянию бодрствования, повысить общий тонус и настроение, активизировать работу внутренних органов и систем.

**Задачи:**

Улучшить кровообращение и лимфоток, способствуя более быстрому восстановлению организма после сна.

Размять суставы, мышцы и связки, чтобы предотвратить возникновение мышечных спазмов и зажимов.

Стимулировать работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшая обмен веществ.

Нормализовать эмоциональное состояние, снять напряжение и стресс, накопленный за день.

Повысить тонус и уровень энергии, подготавливая организм к активной деятельности.

Развивать координацию движений, ловкость и быстроту реакции.

Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, закаливать и укреплять иммунитете.

Способствовать развитию внимательности, дисциплинированности и организованности.

Создавать условия для развития коммуникативных навыков и социализации ребёнка.

Ход занятия:

*«Встаём с улыбкой»* -

С улыбкой просыпаемся,

Из сна мы выходим.

Руками тянемся мы вверх,

Как будто к небу поднимаемся..

«*Потягивание»* - лежа на спине, поднять руки вверх над головой, подтянуться, напрягая мышцы всего тела, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

*«Мостик»* - упор сидя, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги, не отрывая ступни от пола, одновременно поднять руки и туловище вверх, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

*«Кошка»* - стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти. На вдохе поднять голову и прогнуть спину, на выдохе опустить голову и выгнуть спину. Повтор 5-7 раз.

*«Ходьба на месте»* - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно поднимать и опускать руки, делая вдох и выдох. Повторить 5-7 раз.

«Упражнение для глаз» - стоя, руки вдоль туловища. Медленно поднять глаза вверх, опуская вниз, повторить 6-8 раз.

После выполнения всех упражнений, дети могут пройти в туалет, умыться и приготовиться к следующему занятию.