**Минутки-побудки как средство создания у малышей психологического комфорта**

Я не боюсь ещё раз повторить:  
Забота о здоровье -  
это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
Зависит их духовная жизнь,  
Мировоззрение, умственное развитие,  
Прочность знаний, вера в свои силы.  
В.А. Сухомлинский

В современном обществе проблеме сохранения и укрепления здоровья детей уделяется большое внимание. Оздоровительная работа с дошкольниками всегда имеет особую актуальность: разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления в соответствии с ФГОС. Одной из таких форм является «минутки-побудки».  
Минутки-побудки проводятся ежедневно после дневного сна. Они облегчают переход от сна к бодрствованию, позволяют плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма, подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок, что положительно сказывается на физическом и психическом здоровье детей.  
В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики, создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.  
Например минутка-побудка для детей младшего возраста «Колючий ежик». Для ее выполнения необходим атрибут в виде игрушки ежик, которого он держит в руках и маленькие массажные мячики по количеству детей. Под медленную музыку, с ежиком в руках нужно подойти к каждому ребенку и нежно разбудить его касаясь каждого из них «лапкой». Взрослый поглаживает по плечу, по голове и оставляет рядом с ребенком массажный мяч. Пробуждение комментируется словами:

Просыпаются ребята,  
Нам уже пора вставать.  
Мы совсем не лежебоки,  
Любим мы играть ,плясать.  
Потянулись -раз, два, три,  
Улыбнулись -посмотри.  
Ручки к потолку подняли,  
Ими дружно помахали.  
И головку повернем мы  
Вправо, влево, вверх и вниз.  
Тут проснулись наши ножки,  
Зашагали по дорожке.

Когда дети встали с кроватей, воспитатель предлагает присесть им на стулья с мячами в руках. Воспитатель говорит стихотворение и в соответствии с ним вместе с детьми выполняет действия.

Ёжика возьмём в ладошки

И потрём его слегка.

Разглядим его иголки,

Помассируем бока.

Ёжика в руках кручу,

Поиграть я с ним хочу.

После мячик прижимаем стопой к полу и в соответствии со словами стихотворения выполняем движения:

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой.

Под стопу его кладём,

Им мы стопы разотрём.

Взад-вперёд его катаем,

Свои стопы развиваем.

Затем в таком же положении выполняем движения под следующее стихотворение:

Я мячом круги катаю,

Взад-вперёд его гоняю.

Им поглажу ножку,

А потом прижму немножко.

Каждым пальчиком прижму,

И другой ногой начну.

И в заключении выполняем упражнение сидя на стульчиках с мячиком в руках и выполняем движения в соответствии со словами стихотворения:

Катится колючий ёжик,

Нет ни головы, ни ножек.

Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(Дети катают мяч по ножкам, ручкам вниз, вверх.)

Бегает туда-сюда,

Мне щекотно, да-да-да!

(Дети катают мяч по спинам друг друга.)

Уходи колючий ёж,

В лес, в котором ты живёшь!

(Левой ладошкой прокатить мяч по правой и наоборот.)

Данная минутка-побудка способствует закаливанию организма детей а также развитию мелкой моторики рук и координации движения, созданию психологического комфорта малышей после пробуждения.