

Консультация для родителей

«Бодрящая гимнастика – пробуждение после сна»

Составители:

Демьянова Т.В.

Емельянова В.В.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию и имеющих оздоровительный характер. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной, главное, чтобы ребёнок проснулся в хорошем настроении.

Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо:

- Формировать у детей жизненно важные навыки и умения, способствуют сохранению правильной осанки, стопы.
- Способствовать формированию красивой осанки.
- Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- Гимнастика в постели.
- Упражнения для нарушений осанки и плоскостопия.
- Дыхательная гимнастика.
- Индивидуальные задания.
- Водные процедуры (умывание).

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель ее начинает с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика включает в себя потягивание в постели, поочередное поднятие рук и ног, упражнения начиная с головы до ног! Главное – исключить резкие движения. Длительность около 2-3 минут гимнастики в постели. Затем дети выполняют корригирующую гимнастику: ходьба по массажным дорожкам, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и так далее. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если

потребуется. Далее выполняется дыхательная и пальчиковая гимнастика, которые важны для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, профилактики заболеваний верхних и дыхательных путей, укрепления иммунитета. Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание). Общая длительность гимнастики после дневного сна для младших дошкольников 7-10 минут.

Упражнения гимнастики после сна:

✓ **«Колобок»** - малыш лежит на спине, раскинув руки в стороны. Затем необходимо сгруппироваться – подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого можно вернуться в исходное положение.

✓ **«Велосипед»** - исходное положение – лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Потом нужно поднять ноги и крутить воображаемые педали.

✓ **«Кошечка»** - попросите малыша встать на четвереньки. Первая позиция: добрая киска (прогнуть спинку вниз). Вторая: киска сердится (выгнуть спину вверх).

✓ **«Солнышко»** - встать прямо, руки вниз. Руки перед собой, соединить в круг. Подняться на ножки, сложенные кругом руки поднять над головой, потянуться. Вернуться в исходное положение.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, повышается умственная и физическая работоспособность, настроение и самочувствие ребенка!

Желаем Вам здоровья и успехов в выполнении упражнений!

Используемая литература и электронные ресурсы:

Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников».

Социальная сеть для работников образования <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/>

Международный образовательный портал <https://www.maam.ru/detskij-sad>