

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:

разминочные упражнения в постели;

выполнение простого самомассажа (*пальчиковая гимнастика*);

выполнение общеразвивающих упражнений у кровати (*дыхательная гимнастика*);

ходьба по «*дорожке здоровья*» (*ходьба по массажным, ребристым дорожкам*);

игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха.

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (*рук или ног*).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст, 7-10 минут (*мл. возраст*)). Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Главное правило гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

«Побудка в кровати».

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Ты вставай скорей дружок.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

«Потягивание»

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)

Руки мы поднимем вверх

И потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли

Во какие молодцы.

«Самомассаж»

Чтобы все мы не болели,

Сделаем массаж умело.

(Дети делают массаж: Поглаживают шею ладонями сверху вниз, указательными пальцами растирают крылья носа, пальцами поглаживает лоб от середины к вискам, раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массируют уши) (0,5 мин.)

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка

Сердиться немножечко,
Мы дадим ей молочка
Станет ласковой она. Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. *«Кошечка сердится»* - спина круглая, голову опустить как можно ниже; *«Кошечка ласковая»* - прогнуть спину, голову приподнять.

«Клубочек»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,

Нет рук и нет ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек. И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

«Лягушки»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (*на носках*).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

«Веселая ходьба»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз (*делаем махи руками*).

Упражнение на дыхание *«Хохотушки»*

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением *«ха-ха-ха»*). (3-4 раза).

Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем,

Дружно вместе босиком.

Камушки морские тоже,

Для здоровья всем помогут,

Помассируют вам пятки,

Будет все у вас в порядке.

Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Инструктор по ФК Павлова Н.М.

Источник: <https://nsportal.ru>