

*Консультация для
родителей:
«Бодрящая гимнастика для
детей после сна»*

*Подготовила: воспитатель подготовительной к школе группы
Смирнова Галина Валерьевна*



Дневной сон для ребенка жизненно необходим для его правильного физического и интеллектуального развития. Однако, ребенок после дневного сна может часто оставаться в полусонном состоянии.

Как безболезненно перейти ребенку от дневного сна к игровой деятельности? Правильно организованный подъем ребенка после дневного сна не только создаст положительный эмоциональный фон, но и даст большой оздоровительный эффект для детского организма.

Во время проведения гимнастики после сна можно и нужно использовать музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции ребенка, создает у него хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Ребенок учится слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно.

Приятная пробуждающая музыка, «потягушечки» в постели, ходьба по массажным дорожкам, воздушные ванны и элементы водного закаливания, дыхательной гимнастики, самомассажа — все это будет способствовать оздоровлению и комфортному переходу ребенка от сна к активной деятельности.

Важно, чтобы комната, в которую ребенок перейдет и будет находиться после сна, была хорошо проветрена к его пробуждению.



Не нужно забывать об улыбке.

Первое, что должен видеть ребенок после сна, — улыбающееся доброе лицо будь то мама или папа, а также слышать плавную, размерную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы: «Просыпайся, мое солнышко», «Настенька, просыпайся, пора вставать».

Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом их произносит взрослый. Ребенок тонко чувствует эмоции окружающих.

Поэтому взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого ребенок сразу же впитывают как губка. Все переживания тут же отразятся на его настроении.



Что же включает в себя Бодрящая гимнастика после дневного сна?

Она включает такие элементы:

- ❖ потягивание,*
- ❖ поочередное поднятие и опускание рук, ног,*
- ❖ элементы самомассажа,*
- ❖ элементы пальчиковой гимнастики,*
- ❖ гимнастики для глаз,*
- ❖ элементы дыхательной гимнастики.*

***Главное правило** - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.*



Наиболее эффективная и продуктивная гимнастика после сна для детей 6 – 7 лет выглядит следующим образом:

Упражнения в кровати:

На первичном этапе проводится разминка мышц после сна.

Блоки в кровати содержат:

- ❖ «потягивание» – руки тянутся вдоль тела, сменяясь потягиванием поверх макушки, ноги в это время натянуты в противоположную сторону кровати;
- ❖ «змейка» – в положении лежа ребенок делает перекаты с одного бока на другой, руки при этом сложены по швам;
- ❖ «велосипед» – ребенок поднимает ноги вверх и рисует в воздухе круги, как бы прокручивая педали велосипеда;
- ❖ «растяжка» – ребенок принимает положение сидя и тянется пальцами рук к пальцам ровно вытянутых ног;
- ❖ «кошка» – стоя на коленках и руках, ребенок чередует прогибы спины с ее выгибанием в другую сторону;
- ❖ «волна» – сидя на коленях, ребенок поочередно садится то на одну сторону, то на другую, руки при этом тоже поочередно направлены в разные стороны.



Активные движения:

Заключив разминку в кровати, ребенок переходит к бодрящей зарядке:

- ❖ повороты головы вправо-влево, наклоны в разные стороны, круговые вращения;
- ❖ крепко стоя на пятках, сцепленными вместе руками тянется к потолку;
- ❖ стоя на одной ноге, носок согнутой ноги касается колени, руки при этом на поясе;
- ❖ повороты и наклоны туловища;
- ❖ руки по бокам, ноги на ширине плеч – в таком положении проводить наклоны туловища, во время которых руки отводить назад, можно в это время издавать «шипение» гусей, чтобы сделать зарядку веселее;
- ❖ ходьба на месте.
- ❖ Ребенок ходит поочередно на внутренней и внешней части стопы; поднимает ногу, согнутую в колене, вперед; тянет носочек;
- ❖ после приседаний на месте приступает к приседам по время ходьбы: сидя на корточках, ребенок продолжает в таком положении двигаться вперед;
- ❖ динамичные прыжки с чередованием ног (4 раза на правой, 4 – на левой, 4 – на обеих) можно дополнить вытягиваниями колен, хлопками на определенный счет, «низкие» прыжки чередовать с «высокими» и пр.



Дыхательная гимнастика:

Важная часть пробуждения – правильно выставленное дыхание, добиться которого поможет ряд специальных манипуляций:

- ❖ цоканье языком, пародируя лошадок;
- ❖ активное хихиканье;
- ❖ надувание шарика: глубокому вдоху следует равномерное выпускание воздуха, руки при этом ребенок разводит в стороны, имитируя надувание шара; закончить упражнение хлопком в знак лопнувшего шарика;
- ❖ дракон: активные вдохи через нос и выдохи ртом;
- ❖ змейка: попытки дотронуться языком кончика носа и подбородка;
- ❖ коровка: выдохи должны быть плавными, размеренными, сопровождающиеся протяжным «му-у-у»;
- ❖ паровоз: согнув руки в локтях, ребенок ходит по комнате (вагончик), при этом произнося «чух-чух-чух».

Все эти упражнения направлены на укрепление и стимулирование дыхательных путей, обеспечение вентиляции отделов легких.



Корригирующая гимнастика:

Особое внимание стоит уделить корригирующей гимнастике – это набор упражнений, направленных на исправление осанки, восстановление дыхательной работы. Данные лечебные упражнения исправят дефекты, связанные с дыхательной системой, спиной, суставами и другими отделами организма.

Данный вид физических упражнений назначается только доктором после осмотра ребенка.

Но, возможны и общие упражнения, которые после пробуждения являются эффективными:

- ❖ массаж ног вручную или с помощью специальных массажных ковриков позволяет не только предотвратить плоскостопие, но и развить равновесие;
- ❖ сжатие и расслабление пальцев ног;
- ❖ поднятия и опускания на носках с фиксацией положения на 2–3 сек.;
- ❖ приседания с прямой спиной позволяют контролировать осанку - помочь
- ❖ в этом может проведение упражнений возле стены.

