

Гимнастика после дневного сна

Консультация для родителей

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять.

Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку, раздвинуть шторы, для поступления солнечного света – открыть форточку, обеспечив доступ в помещение холодного воздуха, выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы и в заключение принять водные процедуры с использованием либо холодной воды, либо чередуя холодную и теплую воду.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

- профилактика простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям.

Гимнастика после сна проводится воспитателем ежедневно после дневного сна. Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

ПОТЯГИВАНИЕ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Потянуться, вытягивая позвоночник.

Тихо-тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыбнулись.

НАРИСУЙ РАДУГУ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

Что за чудо-красота,

Расписные ворота!

В небе радуга повисла,

Как цветное коромысло!

ГРОМ

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

По дорожкам пыль летит!

Гром грохочет, гром гремит!

Спрячемся от грома,

Громкого такого!

КОРАБЛИКИ

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком.

Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

*В голубенькой рубашке
Бежит по дну овражка
Веселый ручеек.
Запустим мы кораблики,
Бумажные кораблики,
И путь их так далек.*

КИСОНЬКА-МУРЫСОНЬКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

*На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.*

Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.

Киска, глазки открывай!

День зарядкой начинай!

Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.

Захотела наша кошка

Когти поточить немножко.

Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв рук вверх, делают пальцами царапающие движения.

Потянула кошка лапки,

Убедилась: все в порядке.

Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.

Кошка хвостиком махнет,

Поворачивают голову вправо-влево.

Спинку плавно разогнет.

Прогибают и выгибают спину.

После разминки – надо подкрепиться,

Молока из блюдечка следует напиться.

Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.

Кошка умывается, лапкой утирается.

Сидят, скрестив ноги «по-турецки», и имитируют движения умывающейся кошки.

Чешется за ухом.

Может, это муха?

Муху надо бы поймать.

Не мешает пусть играть.

Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.

*Со скамейки кошка – прыг!
И поймала муху вмиг!*

ПРОСЫПАЛОЧКА-ЗАРЯЖАЛОЧКА

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

<i>Глазки открываются, Реснички поднимаются, Дети просыпаются, Друг другу улыбаются. Дышим ровно, глубоко И свободно, и легко</i>	Легкий массаж лица Поворачивают голову вправо-влево Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот
<i>Что за чудная зарядка – Как она нам помогает, Настроенье улучшает И здоровье укрепляет. Крепко кулачки сжимает, Руки выше поднимаем.</i>	Растирают ладонями грудную клетку и предплечья Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки.
<i>Сильно-сильно потянись. Солнцу шире улыбнись! Потянулись! Улыбнулись! Наконец-то мы проснулись! Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать</i>	Вытягивают руки, потягиваются. Встают с кровати

