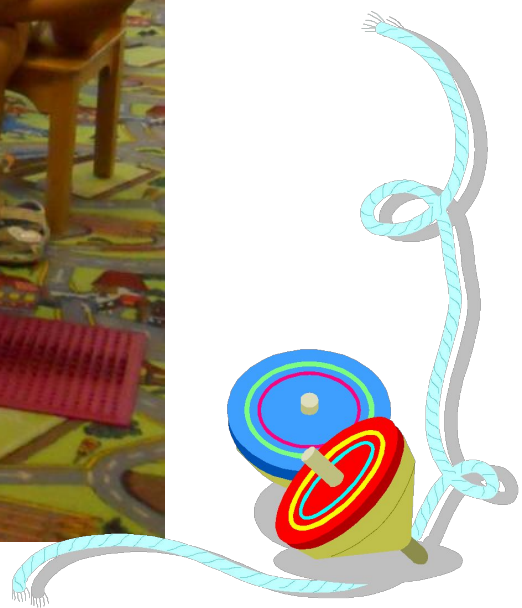




Как помочь малышу проснуться!





Пробуждение- является одним из **важнейших моментов**, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.

Гимнастика после сна направлена на правильное, постепенное пробуждение ото сна. Это также является закаливающей процедурой.

Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия.





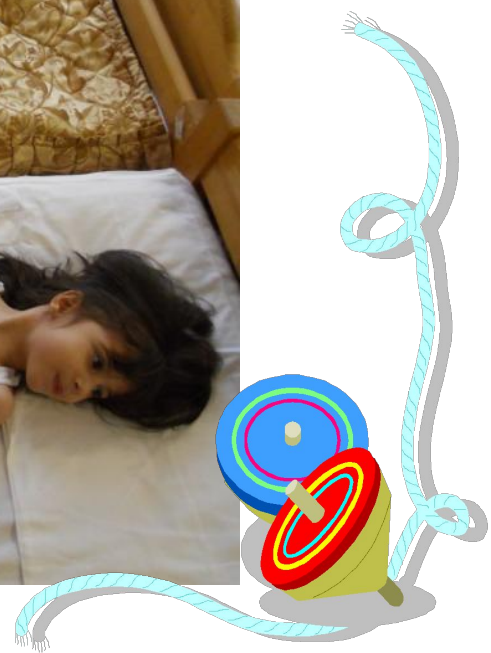
Комплексы гимнастики после дневного сна основаны на уже имеющемся двигательном опыте ребенка.

Длительность проведения гимнастики должна составлять 7-15 минут.

Гимнастика после сна состоит из нескольких частей:

- ❖ **Комплекс упражнений для разминки в постели (гимнастика пробуждения)**
- ❖ **Дыхательная гимнастика**
- ❖ **Ходьба по массажным дорожкам, самомассаж.**

Цель данных упражнений - активизировать физиологические системы, активизировать функции дыхательного аппарата, развивать двигательное воображение. А также профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия.





Нам хотелось бы познакомить вас с методикой проведения гимнастики после сна и предложить вам применить ее в домашних условиях.

*Ведь не секрет, что **в регулярности выполнения оздоровительных упражнений** залог здоровья наших детей!*



Гимнастика пробуждения.



Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции.

Гимнастика в постели направлена на постепенный, плавный переход ото сна к бодрствованию. Гимнастика проводится с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Дети, лежа в постели, выполняют 4-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Упражнения выполняются из разных положений: лежа на спине, на боку, на животе, сидя.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение.

Длительность гимнастики около 2-3 минут.





Для того, чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения, комплекс гимнастики состоит из легких игровых упражнений, имитирующих поведение животных, движения человека, явления природы и т.п.

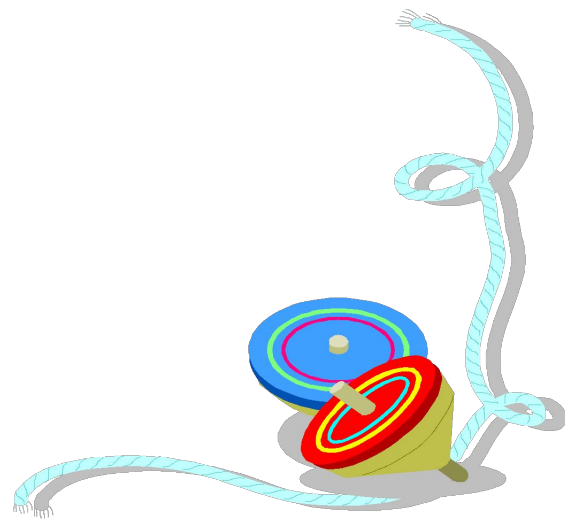
«Мы проснулись».

Каждое упражнение выполняется 3-4 раза.

1. «Детки просыпаются» – и.п.: лежа на спине. Поворачивать голову направо, затем налево.



2. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в вверх и опускать вниз. (либо поднимать руки в стороны и опускать вниз).

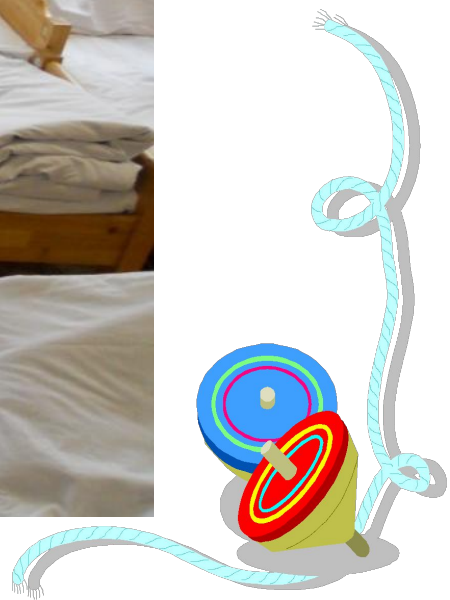




3. «Сильные ножки» - и. п.: то же. Предложить детям поднять обе ноги и опустить в исходное положение.



4. «Жучки» - и. п.: то же. Делать круговые движения руками и ногами одновременно (жучок встать не может).



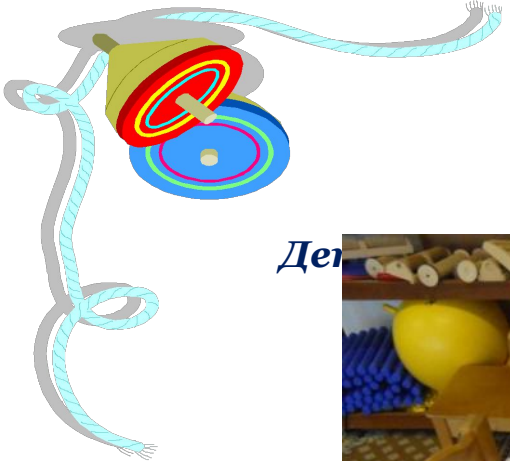


5. «Кошечки» - и. п.: стоя на четвереньках, выгибать



6. «Рыбка» - и.п.: лежа на животе. Постараться одновременно вытянуть руки и приподнять ноги.



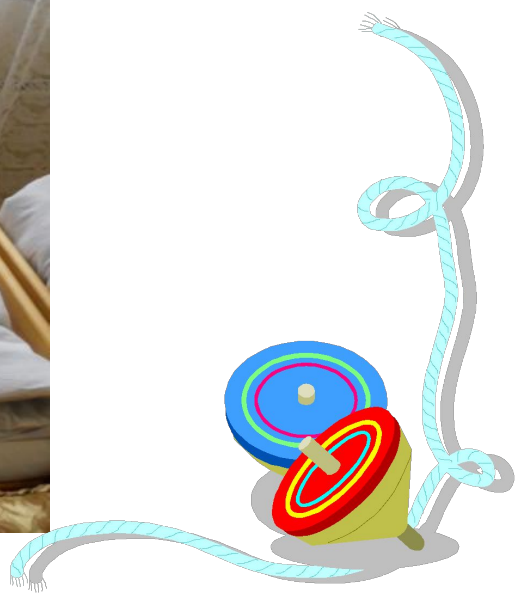


Дети

сдения!



В результате такого подхода к данному режимному моменту мы видим, что пробуждение проходит безболезненно для ребенка, он легко включается в игровые упражнения, получает положительный эмоциональный настрой.





*Следующим этапом гимнастики после сна является **дыхательная гимнастика.***

Выполнение дыхательной гимнастики очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Развитие дыхательной системы, сущность которой заключается в усвоении организмом кислорода, напрямую связано с движением.

Выполняя комплексы дыхательных упражнений, ребенок учится правильно дышать.

Повышается его жизненный тонус, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. А также развивается дыхательная мускулатура, улучшается лимфо-и кровообращение в легких.





Основные правила проведения дыхательной гимнастики:

- ❖ **Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект**
- ❖ **Концентрировать внимание на дыхательном упражнении**
- ❖ **Дышать медленно для насыщения организма кислородом**
- ❖ **Дышать носом.**

Комплекс дыхательной гимнастики.

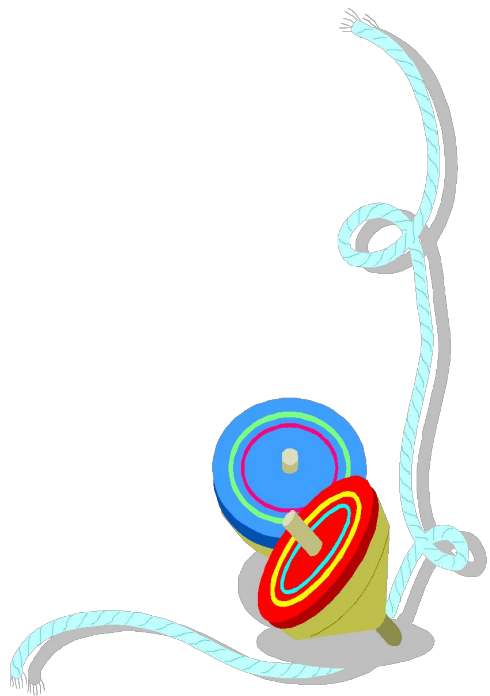
Упражнения выполняются 4-5 раз.

1. "Насос". Встать прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища.

Вдох, затем наклон туловища в сторону.

Выдох, руки скользят вдоль тела, при этом громко произносить "С-С-С-С-С-С".

Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука.





2. "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться.

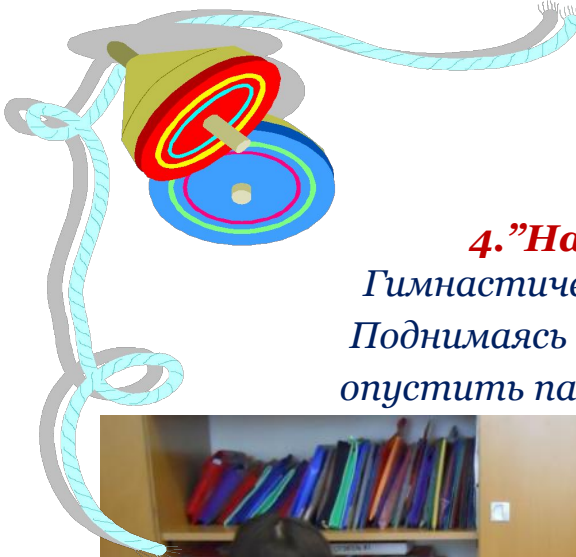
Подняться на носки- **вдох**, выпрямить руки вниз, опуститься на пятки- **выдох**, произнести "у-х-х-х".



3. "Трубач". Сидя, кисти рук сжаты в трубочку и подняты вверх перед ртом.

Медленный выдох с громким произношением звука: "Ф-Ф-Ф".

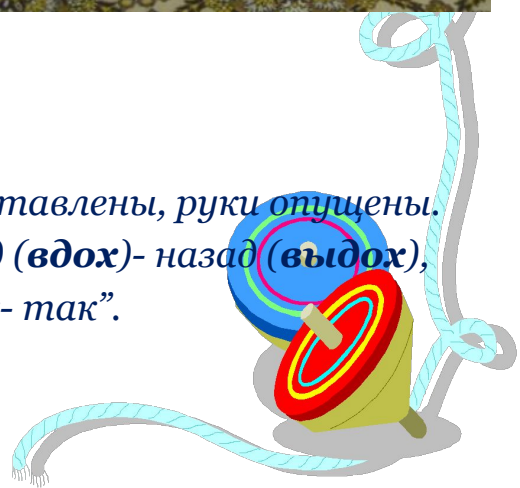




4. "На турнике". Встать прямо, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – **вдох**, опустить палку на лопатки – длительный **выдох** с звука: "Ф-Ф-Ф".



5. "Часики". Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед (**вдох**)- назад (**выдох**), произносить: "Тик- так".

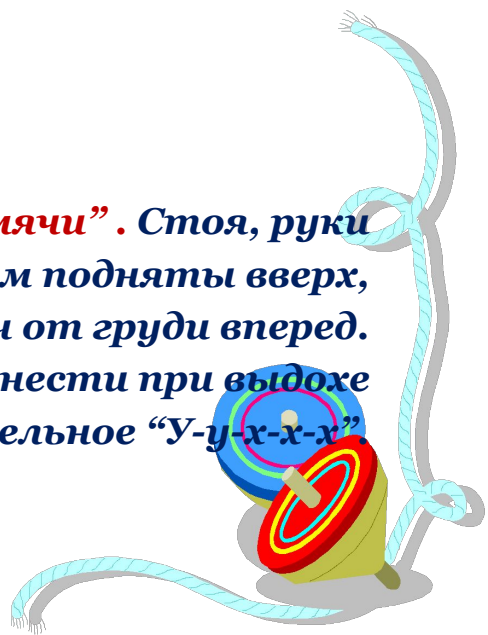


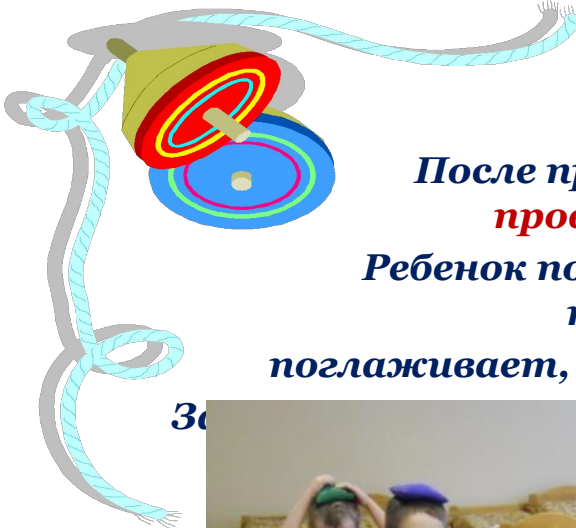


6. "Маятник". Встать прямо,
ноги на ширине плеч,
палка за спиной на уровне нижних углов лопаток.
Наклонять туловище в стороны.
При наклоне – выдох с произнесением слова : “Ту-у-к”.
Выпрямляясь – вдох.



7. "Летят мячи". Стоя, руки
с мячом подняты вверх,
бросить мяч от груди вперед.
Произнести при выдохе
длительное “У-у-х-х-х”





**После проведения дыхательных упражнений
проводится самомассаж:**

**Ребенок поглаживает, похлопывает кисти рук,
предплечья, плечи,
поглаживает, похлопывает грудь, бедра, ноги.**

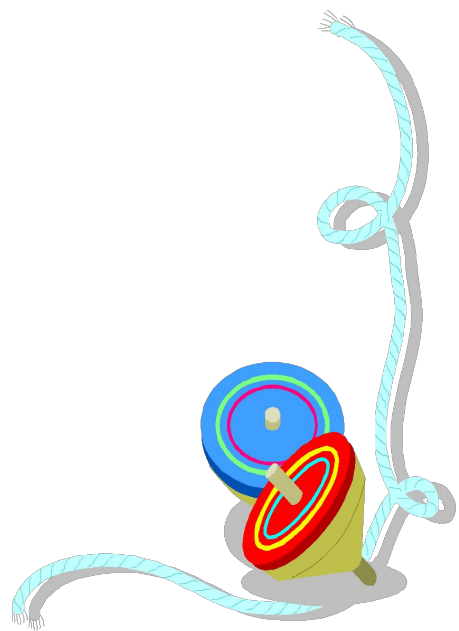
З

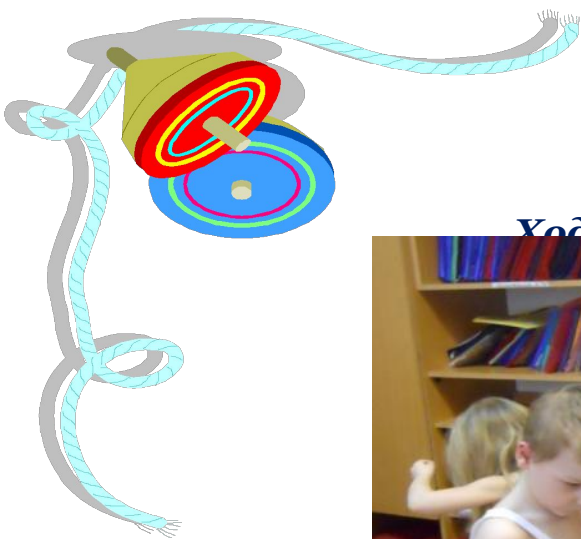
ению по

и.

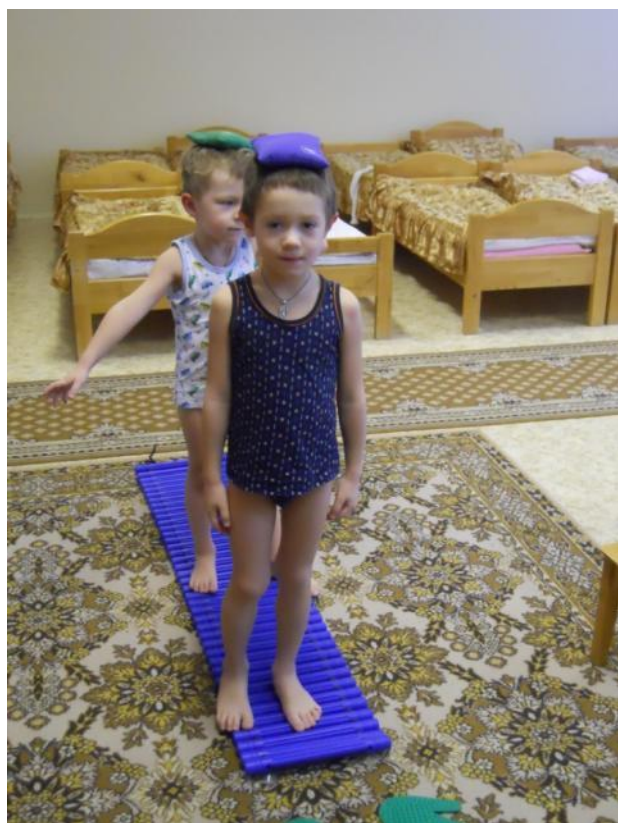


**Хожение по рефлексогенным дорожкам способствует
профилактике плоскостопия.**

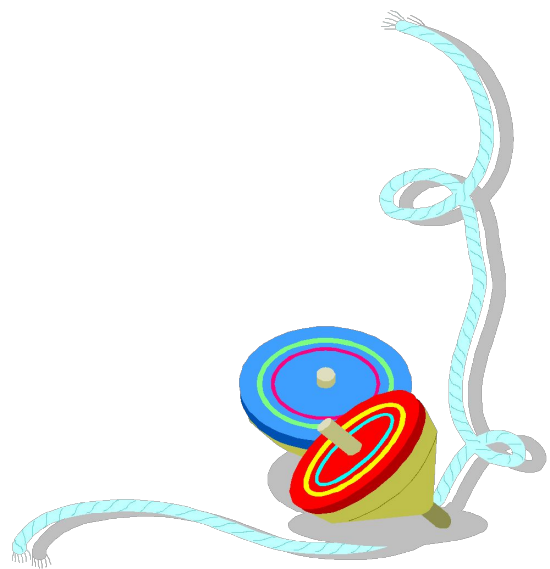




Ходьба по “дорожкам здоровья”.



**Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!**





Переходим к самомассажу с использованием массажеров.



Массируем стопы ног с помощью деревянных массажеров.





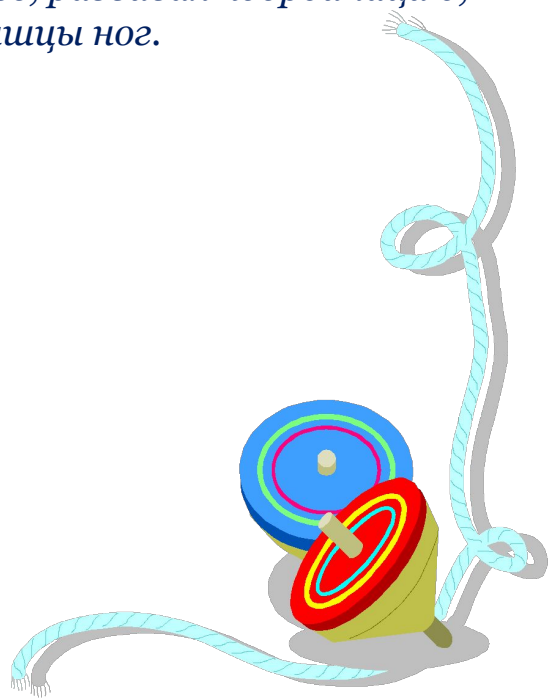
Также эффективными упражнениями для профилактики плоскостопия являются:

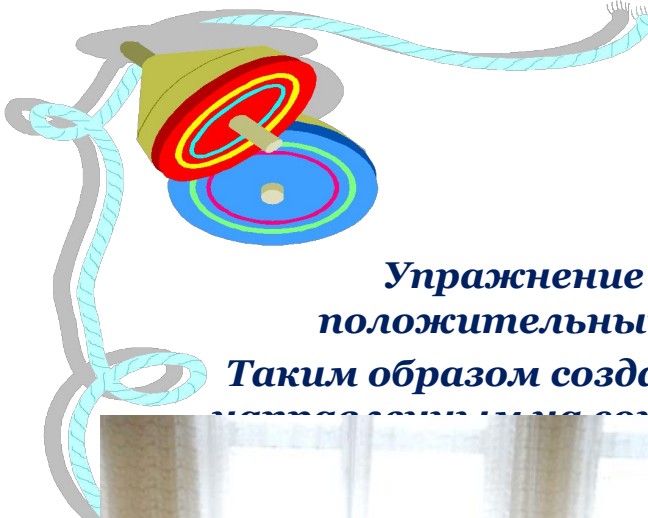
Хождени



Упражнение “Собери игрушки”.

Игрушки дети собирают пальчиками ног, развивая координацию, ловкость, укрепляя мышцы ног.





Упражнение “Собери игрушку” приносит еще и положительный эмоциональный эффект.

Таким образом создается интерес к упражнениям, повышается мотивация, внимание и укрепление здоровья.





Мы познакомили вас с некоторыми упражнениями, цель которых:

Активизировать физиологические системы в процессе закаливания,

Активизировать функции дыхательного аппарата,

Профилактика нарушения осанки,

Профилактика плоскостопия.

Комплексы упражнений составлены таким образом, чтобы ребенок не только не потерял интерес к физическим упражнениям, но и стремился их выполнять вне стен детского сада.

Помогите ребенку в этом стремлении, позанимайтесь с ним дома !

