

## Консультация для родителей

### «Бодрящая гимнастика»

Инструктор по физической культуре:

Нестеренко Л.И.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что обусловлено несформированностью нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. Её цель – сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7 – 15 минут. Состоять из нескольких упражнений, которые дети выполняют лежа, сидя в постели поверх одеяла. Перед началом гимнастики следует включить мелодичную музыку, вызывающие положительные эмоции. Под музыку дети просыпаются, некоторое время слушают её, затем выполняют упражнения в постели, встают и по «массажным коврикам» переходят в комнату. Необходимо чутко уловить настроение детей, подбодрить тех, у кого фон настроения после сна снижен. Далее под бодрящую музыку выполняют упражнения. Завершают комплекс дыхательными упражнениями. После выполнения всего комплекса дети одеваются.

### Комплекс «Птички»

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза. Упражнение «Птички просыпаются» Дети, лежа в кровати, медленно поднимают руки вверх – вдох, опускают их вдоль туловища – вдох.

Птички проснулись,  
Друзьям улыбнулись,  
Вверх потянулись.

Упражнение «Птички расправляют крылышки» И.п. – лежа на спине, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Свести локти перед – развести их в стороны.

Расправляют крылышки Птички-невелички,  
Разминают крылышки Воробьи, синички.

Упражнение «Разминаем ножки» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Оттянуть носочки – согнуть ноги в голеностопном суставе.

А теперь разбудим ножки,  
Поиграем мы немножко.

Упражнение «Ножки» И.п. – то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги.

Чтоб за веточки держаться,  
Нужно ножки разминать,

Их сгибать и выпрямлять.

Упражнение «Потягушки» И.п. – сесть на кровать по-турецки, руки перед грудью, пальцы сцепить в «замок». Поднять руки вверх, вывернуть «замочек» ладонями вверх, потянуться руками – вернуться в И.п.

Вот так птички потянулись.  
Все они уже проснулись.

Ходьба по дорожкам здоровья, разложенными по полу.

А теперь пора вставать,  
По дорожкам шагать,  
Умываться, одеваться.  
Птичкам хочется летать.

**Источник:**

**<http://mdou49.beluo31.ru/wp-content/uploads/2016/08/Бодрящая-гимнастика.pdf>**