

Консультация для родителей: «Значение бодрящей гимнастики после сна»

Инструктор по физической культуре:
Лымарь Ю.Е.

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

Тихий час- это неотъемлемая часть режима дня детей дошкольного возраста. После него, дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любого возраста смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности.

Зачем детям нужна гимнастика после сна

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть корригирующей.

Корригирующая гимнастика после сна:

- устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
- улучшает настроение и самочувствие;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- оздоравливает весь организм.

Основные этапы гимнастики после сна для детей

В дошкольных учреждениях разработаны целые программы гимнастических упражнений. Главное, чтобы все упражнения проводились в веселой, игровой форме и доставляли ребенку удовольствие.

Можно выделить три основных этапа гимнастики после сна:

- постепенное пробуждение;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.

Давайте подробно рассмотрим, как выполнить комплекс упражнений гимнастики после сна.

Постепенное пробуждение. Лучше всего, если ребенок будет просыпаться под тихую, плавную музыку — её громкость нужно будет увеличивать постепенно. Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! Затем переходите к простым упражнениям, которые можно сделать, не вставая с кровати.

Разминка в постели. Гимнастика в постели должна длиться от 3 до 5 минут. Начните с потягиваний, потом попросите ребенка поочередно поднимать ручки, затем ноги. Сделайте несколько более сложных упражнений — подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка».

Велосипед. Малыши лежат на спине и в воздухе «крутят педали» ногами.

Кошечка. Ребенок встает на четвереньки, а вы просите его показать, как кошка выгибает спину, когда сердится. Затем попросите малышек прогнуться и потянуться — кошка опять стала доброй!

Ну, а после этого — самое время вставать с кровати! Пусть ребенок немного походит на месте, а затем «бодрым шагом» марширует в другую комнату.

Игровые упражнения и самомассаж. Это помещение необходимо хорошо проветрить незадолго до того, как вы отправитесь будить детей, тогда гимнастику можно будет совместить с закаливанием.

Начните опять с ходьбы. Длительность упражнений — 2–3 минуты. Ходить нужно по-разному: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, полуприседая, приседая, на внешней стороне стопы, перекатываясь с пятки на носок. После этого попросите детей показать, как двигаются, например, лыжники или конькобежцы, и не забывайте следить за правильностью осанки ребенка.

Очень хорошо, если у вас уже есть массажные коврики — используйте их 2–3 раза в неделю. Время тренировки 5–7 минут, дети должны быть босиком! Соорудите из ковриков дорожку, пусть дети сначала просто походят по ней, а затем постепенно перейдут на бег. Заканчивается упражнение опять ходьбой.

Ну и замечательно, если у вас установлен детский спортивный комплекс, тогда закончить гимнастику следует на тренажерах: можно лазить по канату, висеть на шведской стенке или кольцах, отжиматься от пола. Также подойдут упражнения со спортивными снарядами — мячом, лентой, гимнастической палкой или обручем, главное — не переусердствовать, упражнения не должны быть чересчур утомительными, а время их проведения не может превышать 10–15 минут.

Ну, а закончить комплекс гимнастических упражнений рекомендуется водными процедурами — умыванием и обтиранием, вот теперь вы можете быть абсолютно уверены в том, что ваши дети окончательно проснулись!

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2016/12/13/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-znachenie>