

# Гимнастика после дневного сна



Как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Систематически проводимая гимнастика после сна служит хорошим средством укрепления здоровья. Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног».

После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нём.

Цель: пробуждение организма; нормализация работы сердечно - сосудистой, дыхательной системы; снятие сонливости, вялости; укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Повышать жизненный тонус;
- Совершенствовать и развивать координацию движений;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры; дыхательные упражнения.

## Эффективность

Как влияет бодрящая гимнастика на здоровье детей:

- гимнастика пробуждения поднимает настроение, укрепляет нервную систему детей
- дыхательная гимнастика улучшает работу дыхательной системы, уменьшает риск заболевания дыхательных путей
- поглаживающий массаж укрепляет мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие
- коррекционные упражнения, ходьба по массажной дорожке для профилактики плоскостопия, сколиоза, исправления осанки.

Функции воспитателя по организации гимнастики после дневного сна:

- Создать положительную эмоциональную атмосферу, так как настроение ребёнка зависит от того, как он выспался, от эмоциональной обстановки в группе и от состояния здоровья самого ребёнка.
- Обеспечить гибкий двигательный режим.
- Температурный режим в спальне не менее 16-18 градусов С.
- Обеспечить постепенное пробуждение детей.

Детям, перенёсшим ОРВИ – две недели отменить хождение босиком по полу.

Другие упражнения выполняются с учётом индивидуального самочувствия детей.

При нежелании ребёнка выполнять гимнастику – его не беспокоить, тактично выяснять причину.