

Консультация для родителей: «Бодрящая гимнастика».
Август 2023

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» (для младших дошкольников)

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.

Комплекс «Ама - Лама» (для старших дошкольников)

Заранее с детьми разучиваются слова «Ала-лама...» (их можно использовать в качестве считалки или пальчиковой игры). Дети, лежа на спине, выполняют движения.

<p>Просыпается листва. И проснулся паучок. Вот проснулась голова, И проснулся язычок. Ама-лама, Чоко-бала-бама, Чоко-бала-бум.</p> <p>Эки-воки-тум!</p> <p>Вот проснулся муравей И сороконожки. Просыпайтесь поскорей, Пяточки и ножки.</p> <p>Ама-лама, Чоко-бала-бама, Чоко-бала-бум. Эки-воки-тум!</p> <p>Прыгают кузнечики - Прыг-прыг-прыг, Зажужжали мухи - ж-ж-ж, Просыпайтесь плечики, - Раз-два, раз-два, Просыпайтесь, руки, - Раз-два, раз-два.</p> <p>Ама-лама,</p>	<p><i>Погладить себя ладонями по голове, лежа на кровати.</i></p> <p><i>Повороты головы вправо - влево.</i></p> <p><i>Щелкать пальчиками.</i></p> <p><i>Щелкать пальчиками, делая хлопок на последнее слово.</i></p> <p><i>Повторить движения предыдущей строки.</i></p> <p><i>Сесть на кровати и пройтись пальчиками от носков ног вверх.</i></p> <p><i>Опереться руками сзади, натягивать и расслаблять носки ног. Повторить движение с щелчками и хлопками.</i></p> <p><i>Сесть на кровати по-турецки и хлопать ладонями по коленям.</i></p> <p><i>Вращать кулачками перед грудью</i></p> <p><i>Поставить руки на пояс повести плечами.</i></p> <p><i>Поднять руки в вверх, сжимать и разжимать пальцы.</i></p> <p><i>Повторить движение с щелчками и</i></p>
---	--

Чоко-бала-бама, Чоко-бала-бум.
Эки-воки-тум!

хлопками.

Затем дети встают и проходят по корригирующим дорожкам. Выполняют движения под музыку.