

Консультация для родителей на тему:

**«Значение бодрящей гимнастики после сна»**

Существует много способов сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Сегодня я хотела бы обратить ваше внимание на **гимнастику после дневного сна.**

 **Гимнастика после дневного сна** – один из методов сохранения здоровья

 дошкольника. Она состоит из комплекса мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию.

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

Каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни дети встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие ещё длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения поможет детям любого возраста 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 в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять. Поэтому очень важны мероприятия, помогающие облегчить переход от сна к бодрствованию.

**Гимнастика после дневного сна** помогает детскому организму

«Проснуться» -

* устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость, слабость и др);
* увеличить тонус нервной системы;
* усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);
* повысить умственную и физическую работоспособность детского организма;
* улучшить настроение и самочувствие ребёнка.

Поможет в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, в профилактике простудных заболеваний;



**Гимнастика после сна, её организация и проведение.**

Важно! Переход от состояния сна к состоянию бодрствования

должен происходит постепенно.

Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
На скорость перехода ото сна к бодрствованию можно в существенной мере повлиять разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.
 Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

* звуковые сигналы (например, музыка), хорошо, если во время пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки;
* зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный);
* импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом, водой).

Важно! Главное правило - это исключение резких движений,

которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и,

как следствие, головокружение.

 **Гимнастика состоит из нескольких частей:**

* разминочные упражнения в постели;
* выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика) или точечного массажа;
* выполнение общеразвивающих упражнений у кровати (дыхательная гимнастика);
* ходьба по массажным коврикам (если они у вас есть, можно заменить ходьбой по поверхностям с разной фактурой);
* Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или обливанием (рук или ног).

Важно! Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть

 ребенок после сна, - улыбающееся лицо близкого человека,

 а также слышать плавную, размеренную речь,

приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы.



**Как можно обыграть с ребенком гимнастику после сна**.

**Гимнастика для котят**

|  |  |
| --- | --- |
| Сон прошёл, и мы проснулись,Улыбнулись, потянулись, | *Дети потягиваются,* *лёжа на спине.* |
| Лапки друг о дружку трёмИ в ладошки громко бьём. | *Потирают одну руку о другую.**Хлопают.* |
| А теперь поднимем ножки,Как у нашей мамы Кошки, | *Поочерёдно поднимают ноги.* |
| Левая и правая–мы котята бравые. |  |
| На животик повернулись,Снова дружно потянулись. | *Переворачиваются на живот.* |
| Оторвали от подушкиНосик, голову и ушки, | *Поднимают, опускают голову.* |
| На коленки резво встали«Хвостиками» помахали, | *Двигают тазобедренными**суставами вправо и влево* |
| Выгнулись, прогнулись | *Выгнулись, прогнулись,* |
| На бок повернулись, | *Поворачивают голову вправо и влево.* |
| Сели на кроватке,Почесали пятки, | *Сидя на кровати, свешивают**ноги, почёсывают пятки.* |
| Постучим и об пол немножко,Набирайтесь силы, ножки! | *Стучат пятками об пол.* |

**Вот у нас игра какая!**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот у нас игра какая:Хлоп ладошка, Хлоп - другая! | *Хлопки в ладоши.* |
| Правой, правою ладошкойМы пошлёпаем немножко. | *похлопывания по левой руке от плеча к кисти.* |
| А потом ладошкой левойТы хлопки по громче делай. | *похлопывания по правой руке от плеча к кисти.* |
| А потом, потом, потомДаже щёчки побьём. | *Лёгкое похлопывание по щекам* |
| Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! | *Хлопки над головой.* |
| По коленкам - шлёп, шлёп! | *Хлопки по коленям.* |
| По плечикам теперь похлопай! | *похлопывания по плечам.* |
| По бокам себя пошлёпай! | *Похлопывания по бокам.* |
| Можем хлопнуть за спиной! | *похлопывания по спине.* |
| Хлопаем перед собой! | *похлопывания по груди.* |
| Справа - можем! Слева - можем! |  |
| И крест - накрест руки сложим! | *похлопывания по груди справа, слева.* |
| И погладим мы себя. | *Поглаживание по рукам, груди,* *бокам, спине, ног* |
| Вот какая красота. |  |



**Для профилактики плоскостопия**

 Сил набрались наши ножки,

 Поскакали по дорожке, (*ходят по дорожке здоровья*)

 По дорожке не простой,

 По неровной, по колючей,

 По шершавой – вот какой!

 Мы проснулись, мы готовы

 Петь, играть и бегать снова.

 Дружно нам сказать не лень:

 «Здравствуй, день, веселый день!»

**Неболей – ка** (массаж горлышка)

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы горло не болело, Мы погладим его смело. | Поглаживание поочерёдно ладонями сверху внизу. |
| Чтоб не кашлять, не чихать – Будем носик растирать.Лобик тоже разотрём,Ладонь поставим козырьком. | Указательными пальчиками растираем носик снизу-вверх.Ладонями по очереди растираем лоб. |
| Вилку пальчиками сделай,Ушко ты погладь умело | Делаем «вилочку» из пальчиков указательного и большого.Разглаживаем ушки. |
| Знаем, знаем, да, да, да:Нам простуда не страшна! | Хлопаем в ладоши. |

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (постукивание пальчиками по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом! (похлопывания ладошками по спине)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (поколачивание кулачками по спине)

Закончить массаж спины поглаживанием