

Консультация для родителей:

«Бодрящая гимнастика».

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что обусловлено не сформированностью нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с ребёнком специальные упражнения, позволяющие ему 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 ребёнок выполняет лежа, сидя в постели поверх одеяла.



Перед началом гимнастики следует включить мелодичную музыку, вызывающие положительные эмоции. Под музыку ребёнок просыпается, некоторое время слушает её, затем выполняет упражнения в постели, встаёт и по «массажным коврикам» переходит в комнату. Необходимо чутко уловить настроение ребёнка, подбодрить тех, у кого фон настроения после сна снижен. Далее под бодрящую музыку выполняет упражнения. Завершает комплекс дыхательными упражнениями. После выполнения всего комплекса ребёнок одевается.

Комплекс «Птички» (для младших дошкольников)

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

Упражнение «Птички просыпаются»

Ребёнок, лежа в кровати, медленно поднимает руки вверх – вдох, опускает 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 ребёнком разучиваются слова «Ала-лама...» (их можно использовать в качестве считалки или пальчиковой игры). Ребёнок, лежа на спине, выполняет движения.

Просыпается листва.
И проснулся паучок.
Вот проснулась голова,
И проснулся язычок.
Ама-лама,
Чоко-бала-бама,
Чоко-бала-бум.



*Погладить себя ладонями по голове,
лежа на кровати.*

Повороты головы вправо – влево.

Щелкать пальчиками.

*Щелкать пальчиками, делая хлопок
на последнее слово.*

*Повторить движения предыдущей
строки.*

Эки-воки-тум!

Вот проснулся муравей
И сороконожки.
Просыпайтесь поскорей,
Пяточки и ножки.
Ама-лама,
Чоко-бала-бама,
Чоко-бала-бум.



*Сесть на кровати и пройтись
пальчиками от носков ног вверх.*

*Опереться руками сзади,
натягивать и расслаблять носки ног.*

*Повторить движение с щелчками и
хлопками.*

Эки-воки-тум!

Прыгают кузнечики –
Прыг-прыг-прыг,
Зажужжали мухи – ж-ж-ж,
Просыпайтесь плечики, -
Раз-два, раз-два,
Просыпайтесь, руки, -
Раз-два, раз-два.
Ама-лама,
Чоко-бала-бама,
Чоко-бала-бум.
Эки-воки-тум!



*Сесть на кровати по-турецки и
хлопать ладонями по коленям.*

*Вращать кулачками перед грудью
Поставить руки на пояс повести
плечами.*

*Поднять руки в вверх, сжимать и
разжимать пальцы.*

*Повторить движение с щелчками и
хлопками.*

Затем ребёнок встаёт и проходит по корригирующей дорожке. Выполняет движения под музыку.

Подготовила инструктор по ФК:
Корж С.Ю.