Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация для воспитателей:

*«Бодрящая гимнастика после дневного сна для детей дошкольного возраста»*

Воспитатель: Петросян Л.Н.

Дата: 10.11.2020г.

Краснодар 2020

Бодрящая гимнастика после дневного сна для детей дошкольного возраста

требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель должен подробно объяснять детям, как и что делать, помогать, если потребуется.

В комплекс полезно включать физические упражнения на кровати , на полу, дыхательную гимнастику, ходьбу по массажным дорожкам, упражнения для профилактики осанки.

Упражнения выполняются сначала в кроватях, потом в прохладной комнате. В кровати можно выполнить несколько несложных упражнений.



**«Вот почти мы все проснулись»**

**Цель:**способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию. Проводить профилактическую работу по укреплению свода стопы и формированию правильной осанки. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнению ОРУ в общем темпе. Продолжать учить следить за дыханием. Укреплять здоровье детей. Воспитывать осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

**Гимнастика пробуждения**

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «дорожки здоровья».

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12- 15 минут. Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной.

Дать заряд бодрости на вторую половину дня

**Методика проведения бодрящей гимнастики после сна**

Гимнастика после дневного сна должна помочь ребенку проснуться и вернуться в рабочий ритм дня.

Чтобы пробуждение было быстрым, но не резким, используйте некоторые простые принципы:

* Не нужно будить ребенка специально. Он должен просыпаться сам, под спокойную музыку и тихий голос воспитателя;
* Начинать лучше с пальчиковой гимнастики, самомассажа, простых упражнений в кроватях;
* Перед занятиями хорошо проветрите комнату;
* Гимнастика не должна быть утомительной, дети должны заканчивать ее в хорошем настроении. Но и толку от занятий, которые длятся менее 15-ти минут, не будет;
* Заканчивать упражнения лучше всего закаливающими процедурами. Здоровые дети могут обтереться прохладной водой, дети после болезни — просто умыться;
* Гимнастику следует проводить в игровой форме, а упражнения подбирать так, чтобы ребенок мог с ними справиться. Если малышу трудно выполнять те или иные упражнения, помогите ему, и уж, конечно, ни в коем случае не ругайте.

**Комплекс упражнений бодрящей гимнастики после сна №1 в кровати**

**1. упражнение: «Глазки просыпаются».**

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4слегка погладить закрытые глаза, 5-8 сделать расслабляющий звук зевоты. Д – 8. Т – медленный.

**2 упражнение: «Головка проснулась»**

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

и.п.: лежа на спине руки вдоль туловища. 1-2 – поворот головы на подушке вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – поворот головы на подушке влево, 7-8 – и.п. при повороте головы улыбаться друг другу. Д – 8. Т – медленный.

**3 упражнение: «Ручки проснулись»**

Потянулись мы немножко,

Здравствуй солнышко в окошке!

И.п.: лёжа на спине руки вдоль туловища. 1 –поднять правую руку вверх, 2-3 – потянуть правую руку вверх, 4 – опустить на постель правую руку, то же для левой руки. Д – 8. Т – средний.

**4 упражнение: «Ножки проснулись»**

Хотим тоже потянуться

И совсем, совсем проснуться.

И.п.: то же. 1-прямую правую ногу поднять вверх, 2-3 – потянуть правую ногу, 4 – опустить правую ногу, то же для левой ноги. Д – 8. Т – средний.

**5 упражнение: «Ножки совсем проснулись».**

Ножками мы поболтаем

И до трёх мы посчитаем.И.п.: лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 – поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Д – 8. Т – средний.

**Комплекс гимнастики после сна №2 в кровати**

**1. «Мы проснулись»** И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. В.: 1 – поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. 2 – развести руки и ноги в стороны. 3 – свести ноги и руки перед грудью. 4 – вернуться в исходную позицию. (повт. 4 раза, темп умеренный)

**2. «Мы умелые»** И. п.: лежа на животе. В.: 1-2- ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться. 3-4 – вернуться в исходную позицию. (повт. 4 раза)

**3. «Мы ловкие»** И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на плечах. В.: 1-2 – наклон вперед. 3-4 – вернуться в и. п. (повт. 4раза)

**4. «Мы выносливые**» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на плечах. В.: 1-2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3-4 – вернуться в и. п. (повт. 4 раза)

**Комплекс гимнастики после сна на полу**

**«Заинька – зайчишка»**

1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись» И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.  
2. «Заинька, повернись, серенький, повернись» И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.  
3. «Заинька, попляши, серенький, попляши» И. п.: то же. Мягкая пружинка.  
4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись» И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.  
5. «Заинька, походи, серенький, походи» И. п.: то же. Ходьба на месте.  
6. «Пошел зайка по мостику» Ходьба по ребристой доске.  
7. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам.

**Дыхательные упражнения**

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

И. п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

**«Одуванчик».** И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

**«Гуси».** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

**«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

**«Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»)

**«Дровосек».** Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!

Дыхательные упражнения:

**«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**«Тигр на охоте».** Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

**«Петушок».** На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

**«Вырасту большой».** И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

**«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**«Мельница».** Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр»**«Лотос».** И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

**«Поезд».** Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».  
**«Плечики».** И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

**«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**Дыхательные упражнения:**«Прогулка в лес».

**«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»** (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

«**Вот нагнула елочка зеленые иголочки».** И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И. п.: о. с.,1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.  
**«Подуем на плечо».** И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

**«Цветок распускается».** И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и .п. (выдох).

**«Вырасту большой».** И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

**«Сердитый ёжик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

**«Здравствуй солнышко».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п.