

консультация для родителей

Гимнастика пробуждения после дневного сна



Заглядывая в детскую спальню, каждый родитель с замиранием сердца и умилением видит только своего самого любимого и самого родного «зайчика», «медвежонка» или «ягодку».

Каждый из них превосходно знает особенности пробуждения своего «чада». Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии, всем своим видом и поведением, показывая собственное недовольство и раздражение.



Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любой возрастной категории смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности.

Гимнастика, которую можно провести в форме игры, начинается еще в кроватках.

Например, воспитатель неторопливо говорит (и показывает движения) проснувшимся детям:

- Наши детки все проснулись! (дети открывают глаза, откидывают одеяла)
- На кроватке потянулись! (потягиваются ручками и ножками)
- Дружно сели! (салятся на кроватке)
- Вместе встали! (дети встают с кроваток)
- И коленки мы достали! (дети наклоняются и достают до колен)

Наклоняться ниже не стоит, так как совершать сразу после сна резкие движения нежелательно из-за возможности получить малышами растяжение.



После подъема гимнастика пробуждения в детском саду продолжается в игровой комнате, в которой по кругу могут быть разложены специальные коврики-дорожки. По ним дети несколько минут ходят в спокойном темпе. Учитывая, что детишки одеты только в трусики и маечки, одновременно проводятся элементы закаливания, а именно воздушные процедуры. Однако при этом должен обязательно соблюдаться температурный режим.

Далее проводится комплекс упражнений (с головы до ног), также направленных на плавный переход к бодрствованию. Замечательно будет, если упражнения произносятся воспитателем (показывающим движения), в стихотворной форме.

Гимнастика пробуждения дает хорошие результаты, если используется нестандартный комплекс упражнений (поза дерева, кузнечика, гуся и т.д.). Заканчивается приемами восстановления дыхания.



Комплекс (Я на солнышке лежу)

Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось

(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую

И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

(лежа на животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно

(движения руками).

Вышли на берег крутой,

И отправились домой

(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)

вдох – живот втянуть (руки вперед),

выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом

К умывальнику бегом.

Комплекс (Медвежата)

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в медвежонка превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так. Вот так

Головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –

Мало меду, много пчел

(махи руками).

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох,

На выдох: «М-М-М».

Были медвежатами,

Станьте же ребятами.

В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

- пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
- он легко включается в игровые упражнения;
- получает положительный эмоциональный настрой;
- легко переходит к игровой деятельности.

Все родители хотят видеть своих детей крепкими и здоровыми, и именно гимнастика пробуждения, кроме закаляющего, оздоровительного эффекта, имеет еще одно замечательное преимущество. В процессе повторения движений детки запоминают слова, что тренирует и развивает их память.



Спасибо за внимание!

