

## Рекомендации для родителей

### «Комплексы бодрящей гимнастики для детей»

Подготовили воспитатели:

Аганесова А.С.; Солонинкина Е.В.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика, выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика, ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам, игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажёрами. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (*рук или ног*). В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

### Гимнастика после сна

#### «Забавные котята»

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки".

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются, снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.

Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (*потянули передние лапки*).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лёжа на животе, приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

### Коррекционные упражнения

1. Лёжа на спине, руки за голову - оттянуть носки, на себя (*иглолка, утюжок*) поочередно и одновременно.

2. «*Велосипед в обратную сторону*»- руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в и. п., то же с левой ноги.

3. Сидя на полу - пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру.

4. Одновременно и поочередно катаем ступнями деревянный цилиндр.

5. Сидя на стуле – собираем пальцами ног платочек поочередно и одновременно.

6. Перекладываем пальцами ног мелкие игрушки.

7. Массажный мяч между ступнями, с надавливанием выполняем массаж данной области.

8. То же, одна нога на мяч, круговые движения стопой, затем смена положения ног.

9. Ходьба по массажному коврику.

Проведённая таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. И дети будут вставать «с той ноги».

