

Консультация для родителей
«ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА»



Инструктор по физической культуре:
Татьянина В.С.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка трудно переоценить. Отдых в середине дня ему просто необходим. Однако после дневного сна дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность, так как мышечный тонус расслаблен. Все органы и системы (сердечно сосудистая, дыхательная, нервная и т. д.) ещё не подготовлены к тем нагрузкам, которые предстоит преодолеть организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Для того, чтобы помочь детям проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день, необходимо провести с ребенком после тихого часа гимнастику после сна.

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Типы упражнений, которые можно провести с ребенком:

- упражнения сразу после пробуждения — в кровати;
- занятия с использованием тренажёров (например, массажных ковриков, мячей и пр.);
- корригирующие задания на предотвращение плоскостопия, искривления позвоночника и пр. ;
- дыхательная гимнастика.

Гимнастика в постели в течение 2-3 минут направлена на постепенный переход детей от сна к бодрствованию.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам.

Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — всё это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Длительность гимнастики составляет 7-12 минут. Это определяется возрастом детей и состоянием здоровья.