

## Консультация для родителей «Бодрящая гимнастика»

*Инструктор по физической культуре Торголова Е.Д.*

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что обусловлено постепенное пробуждение нервных процессов.

Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с детьми специальные упражнения, позволяющие им 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. Состоят из нескольких упражнений, которые дети выполняют лежа, сидя в постели поверх одеяла. Перед началом гимнастики следует включить спокойную, мелодичную музыку, вызывающие положительные эмоции. Под музыку дети просыпаются, некоторое время слушают её, затем выполняют упражнения в постели, встают и по «массажным коврикам» переходят в комнату. Необходимо чутко уловить настроение детей, подбодрить тех, у кого фон настроения после сна снижен. Далее под бодрящую музыку выполняют упражнения. Завершают комплекс дыхательными упражнениями. После выполнения всего комплекса дети одеваются.

### **Комплекс «Птички» (для младших дошкольников)**

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

#### **Упражнение «Птички просыпаются»**

Дети, лежа в кровати, медленно поднимают руки вверх – вдох, опускают их вдоль туловища – вдох. Птички проснулись, Дружьям 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, Умыться, одеваться. Птичкам хочется летать.

### **Комплекс «Ама – Лама» (для старших дошкольников)**

Заранее с детьми разучиваются слова «Ала-лама...» (их можно использовать в качестве считалки или пальчиковой игры). Дети, лежа на спине, выполняют движения.

« Просыпается листва и проснулся паучок.

Вот проснулась голова, и проснулся язычок.

Ама-лама, Чоко-бала-бама, Чоко-бала-бум. Эки-воки-тум!

Вот проснулся муравей и сороконожки.

Просыпайтесь поскорей, Пяточки и ножки.

Ама-лама, Чоко-бала-бама, Чоко-бала-бум. 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!

Погладить себя ладонями по голове, лежа на кровати. Повороты головы вправо – влево. Щелкать пальчиками, делая хлопок на последнее слово. Повторить движения предыдущей строки.

Сесть на кровати и пройтись пальчиками от носков ног вверх. Опереться руками сзади, натягивать и расслаблять носки ног. Повторить движение с щелчками и хлопками. Сесть на кровати по-турецки и хлопать ладонями по коленям. Вращать кулачками перед грудью Поставить руки на пояс вращение плечами. Поднять руки в вверх, сжимать и разжимать пальцы. Повторить движение с щелчками и Чоко-бала-бама, Чоко-бала-бум. Эки-воки-тум! хлопками. Затем дети встают и проходят по корригирующим дорожкам.