

Консультация для родителей. Гимнастика пробуждения.

Воспитатель: Шармакова О.П.



Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Гимнастика после сна - это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

От того, как проснётся каждый ребёнок, зависит не только его настроение, но и эмоциональная атмосфера всей группы. Но как помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Провести с детьми после тихого часа гимнастику.

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 закалывающей процедурой.

Цель гимнастики: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Задачи гимнастики пробуждения:

- Спокойный выход из состояния покоя и начало фазы бодрствования.
- Устранение вялого состояния.
- Приведение нервной системы ребенка в тонус.
- Активизация функций различных систем в организме (дыхательной, сердечнососудистой и т.д.).
- Подготовка к интеллектуальной деятельности.

- Повышение физической работоспособности.
- Поднятие настроения и улучшение общего самочувствия.
- Нормализация работы иммунной системы, профилактика заболеваний.
- Закаливание.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, можно включить музыку. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации.

Зарядка начинается по расписанию с проснувшимися детьми, по мере пробуждения остальные дети включаются в процесс.

Обязательное условие при проведении гимнастики – учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Гимнастика состоит из нескольких частей:

- Разминочные упражнения в постели (потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п.)
- Выполнение простого самомассажа.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.
- Элементы дыхательной гимнастики.
- Ходьба по массажным коврикам.

Гимнастика после сна для детей очень важна. Ведь с её помощью дети не только восстанавливают тонус, но и учатся заботиться о своём здоровье. А сохранение и восстановление нормального самочувствия ребёнка — одна из основных задач его пребывания в дошкольном образовательном учреждении

