

Пробуждающая гимнастика после сна «Сони- Просони».

Для детей среднего и старшего дошкольного возраста.



Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка 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 преодолевать организму ребёнка в процессе деятельности вечером. Как же помочь проснуться детям в хорошем настроении и активно продолжать день? Для этого необходимо провести с детьми 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 закалывающей процедурой.

Цель: Обеспечение детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовка их к активной деятельности; закрепление навыков выполнения всех видов движений и упражнений

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, выгибание, прогибание, покачивание.

Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- развить физические навыки;

- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Детки просыпаются, глазки открываются!

Кисти рук проснулись, к солнцу потянулись!

Ножки тоже просыпаются и повыше поднимаются!

«Выросли»	«Выросли». Лежа на спине. Руки вытянуть вверх за голову, ноги вытянуть вперед не поднимая, тянуться носочки вперед. «Выросли». Повторить 2-3 раза.
«Перекрут»	«Перекрут». И.П. лежа на спине, согнуть колени, не отрывая спины, положить согнутые колени направо – налево с задержкой на 3-4сек. Повторить 2-3 раза.
<i>Под кустом сидела кошка и мяукала немножко!</i>	Поза кошки. И.П. встать на колени, опираясь на кисти, прогнуть спину вниз – выгнуть спину дугой – вверх. Повторить 3-4 раза.
<i>Кошку лев больной прогнал, он сердито зарычал!</i>	Поза льва (Симхасана) Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва). Как можно шире открыть рот, вдохнуть; высунув язык вперед, шумно вдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев). Повторить 2-3раза.
<i>Охотник лук огромный взял и стрелю льва прогнал.</i>	Поза лука (Дханурасана.) Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от матраца, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться несколько секунд, покачиваясь вперед – назад.
<i>На качели сел, песенку запел!</i>	«Качели» Дети называют эту позу качалкой. Сидя на ягодицах, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, опустить голову как можно ближе к коленям, откинуться назад и покачаться на округленной спине 8-10 раз.
<i>А бабочка-красавица, всем нам очень нравится</i>	«Бабочка». И.П. сидя на кровати – ноги соединить «ступнями внутрь», помахать ими как крыльями бабочек соединя вместе – разъединя их 5-6 раз.
<i>Прошипела тут змея: Тише, здесь шуметь нельзя!</i>	Поза кобры (Бхуджангасана). Лежа на животе, руки поставить около плеч ладонями на матрац, очень медленно поднять голову и, отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх

	(как кобра). Задерживаясь в конечном положении, можно пошипеть. Медленно вернуться в и.п.
<i>На двери висит замок! Кто его открыть бы смог?</i>	«Замок». Сидя на кровати ноги спустить вниз, руки за спину, прямые, сцепить кисти рук, вытянуть руки за спиной задержаться на 6-10 сек.
<i>Ведь в реке глубокой Нил спит зубастый крокодил!</i>	Поза крокодила (Макарасана). Лежа на животе, поставить локти на матрац впереди головы, положить подбородок на ладони и расслабить мышцы тела. Для усиления релаксационного эффекта можно, согнув колени, поднять голени вверх, раскачивая ими в воздухе, подобно хвосту крокодила, лежащего на берегу теплой реки.
<i>И черепаха отдыхает, но ничего не замечает!</i>	Половинная поза черепахи (АрдхаКурмасана). Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперед, положить лоб и вытянутые вперед со сложными ладонями руки на матрац. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.
<i>Клен высокий на горе, Крона в небе, ствол в земле!</i>	Поза дерева (Врикшасана). Встать ровно у кровати. Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю: руки и ладони как ветки и листья дерева. (Аналогично выполняется упражнение с другой ногой).
<i>А у нас шагают ножки на колючие дорожки!</i>	А теперь мы ровно встали! Налево посмотрели! Направо смотрим, вверх и вниз! Потянись и улыбнись! Головою покачали и по коврикам прошлись!



Разработали и провели: воспитатель Корепанова И.А.
Физкультурный руководитель Морозова Г.А.