

Консультация для родителей «Гимнастика после сна»

О пользе гимнастики знали уже с древних времен. Например, в Китае и Индии гимнастические упражнения начали применять в лечебных целях более 6000 лет назад.

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть корригирующей.

Она:

- устраняет сонливость и вялость **после пробуждения**;
- улучшает настроение и самочувствие;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- оздоравливает весь организм.

Предлагаю Вам вариант такой гимнастики.

➤ **Растягивание («Паучок»)**

Исходное положение: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Выполняем: Вдох — напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох — расслабиться.

Все следующие упражнения необходимо выполнять 3-5 раз.

➤ **«Колобок»**

Исходное положение: лежа на спине, руки развести в стороны.

Выполняем: На счет 1-3 - группировка (подтянуть колени - вернуться в исходное положение).

➤ **«Пальчики спрятались»**

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполняем: На счет 1-3 - одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 - вернуться в исходное положение

Выполнить упражнение другой ногой.

➤ **«Потянем носочек»**

Исходное положение: лежа на спине.

Выполняем: На счет 1 - ноги поднять вертикально, на счет 2 - стопами на себя - от себя, на счет 8 - вернуться в исходное положение.

➤ **«Рыбка»**

Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком.

Выполняем: На счет 1-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 - вернуться в исходное положение.

➤ **«Кошечка»**

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Выполняем: На счет 1-2 - прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - выгнуть спину вверх.

➤ **«Носок – пяточка»**

Исходное положение: сидя на кровати, ноги опустить на пол.

Выполняем: Прокатить мяч от носка к пятке одной., затем другой ногой. (10-15 раз)

➤ **«Цапля»**

Исходное положение: стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

Выполняем: На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 - вернуть в и.п. То же повторить другой ногой.

➤ **«Ракета»**

Исходное положение: стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.

Выполняем: На счет 1-7 - встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 - вернуться в и.п.

➤ **Самомассаж спины роликовым массажером (до 1 минуты).**

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.



Консультация инструктора по ФК Герасименко О.В.