

## Консультация для родителей.

### БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Всем нам хорошо известно выражение «встал не с той ноги». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют. Воспитатели в детском саду стремятся к тому, чтобы дети просыпались после дневного сна в хорошем настроении, бодрые и энергичные. И родители должны к этому стремиться дома. Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится бодрящая гимнастика, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Она включает такие элементы:

- потягивание,
- поочередное поднятие и опускание рук, ног,
- элементы самомассажа,
- элементы пальчиковой гимнастики,
- гимнастики для глаз,
- элементы дыхательной гимнастики.

*Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.* Затем предложить ребенку босиком в трусиках выполнить ходьбу:

- на носках,
- пятках,
- на внешней и внутренней сторонах стопы,
- с высоким поднятием колен,
- на массажных ковриках.

*При этом нужно следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнений.*

Далее можно перейти к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для:

- укрепления иммунитета,
- профилактики простудных заболеваний,
- профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

В конце гимнастики провести водные процедуры (умывание прохладной водой). Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее. Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами. Например:

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.

То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрее педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,  
Это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно.  
И посмотрим мы в окно.  
Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал,  
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему  
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»  
Наши ножки, наши ножки  
Побежали по дорожке.  
*(Движения выполняются в соответствии со словами).*

Проведенная таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. И дети будут вставать «с той ноги».