

Гимнастика после дневного сна или гимнастика пробуждения



Пробуждение — один из самых значимых моментов в распорядке дня любого человека. Особенно важен этот этап для детей. От того, как ребенок проснётся, зависит его настроение и самочувствие. Что же нужно сделать для того, чтобы процесс пробуждения прошел максимально безболезненно и приятно? Для этого рекомендуется проводить комплекс специальной гимнастики.

Зачем нужна гимнастика после дневного сна?

Польза ежедневной утренней зарядки, как правило, не вызывает сомнений. А вот гимнастике пробуждения после дневного сна, к сожалению, далеко не всегда уделяется должное внимание. И напрасно — она важна ничуть не меньше!

Такая гимнастика должна стать обязательной частью режима ребенка. Благодаря ей:

- пробуждение пройдет легко;
- малыш получит положительный настрой;
- переход к играм или занятиям не будет таким резким.

Правильная организация процесса пробуждения — это не гипер опека, а действительно нужный и важный процесс. Его роль огромна, он необходим для сохранения физического и психического здоровья ребенка.

Как проводить гимнастику пробуждения?

- Чтобы пробуждение было максимально приятным и безболезненным, гимнастику нужно начинать пока ребенок еще находится в кровати. Это подготовит малыша к активной деятельности, и он проснется в хорошем настроении.
Для того чтобы гимнастика после дневного сна принесла максимальную пользу, лучше всего проводить ее под музыку. Причем, громкость мелодий должна меняться. Сначала следует включить тихую музыку, а затем, когда малыш начнет просыпаться, постепенно добавлять звук. Лучше делать это в два-три этапа.
Упражнения для гимнастики должны быть простыми и не требовать больших физических усилий. Идеально подойдут плавные движения, которые помогут мышцам растянуться, потягивания, махи руками и ногами. Особое внимание нужно уделить дыханию.

- Ни в коем случае не позволяйте малышу делать резкие движения! Ведь, его мышцы еще не обрели достаточный тонус после сна. А значит, велик риск травм и растяжений. Кроме того, слишком активные упражнения могут привести к тому, что ребенок «перевозбудится». А это очень вредно для неокрепшей детской психики.
Чтобы гимнастика после дневного сна действительно принесла пользу, нужно выполнять ее в течение 12–15 минут. Почему? Всё очень просто. Если уделить упражнениям меньше времени, они не принесут желаемый результат. Ребёнок просто не успеет окончательно проснуться. Ну, а длительные занятия могут его утомить. И в том, и в другом случае ваша цель не будет достигнута.

Комплекс упражнений для гимнастики

Гимнастику пробуждения можно проводить по разным сценариям. Самостоятельно составить комплекс упражнений совсем не сложно. Но для того чтобы заинтересовать малыша, лучше всего использовать элементы игры.

Примерная схема упражнений — **первый уровень сложности:**

- ручки проснулись» — небыстрые поочередные махи руками;
- «ножки проснулись» — неинтенсивные махи ногами;
- «червячок» — перекаты с боку на бок;
- «мы растём» — стоя возле кроватки, подниматься на носочки и возвращаться в исходное положение;
- «мы идём» — ходьба на месте.

Гимнастика пробуждения после дневного сна. **Второй уровень сложности:**

- «солнышко проснулось» — лежа на спине, делать медленные повороты головой влево-вправо, вверх-вниз;
- «солнышко расправило лучики» — лежа на спине, плавно развести руки и ноги в разные стороны, принять исходное положение;
- «солнышко потянулось» — стоя возле кровати, развести руки в стороны, делать вращательные движения кистями;
- «солнышко делает зарядку» — плавные приседания, руки на поясе;
- «солнышко взошло» — подняться на носочки и закружиться на месте.



Такие комплексы гимнастики идеально подходят для пробуждения после дневного сна. Каждое упражнение нужно выполнять в 3–4 захода. Выбирать упражнения следует индивидуально, учитывая возраст и физические возможности ребёнка. Только в этом случае гимнастика принесет желаемый результат, и ваш малыш проснется бодрым и весёлым.



Спасибо за внимание