

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Приморского района города Санкт-Петербурга

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ»

Неделя «Здоровья и спорта»

Воспитатели: Зубанкова И.Л

Средняя группа №1

Дата проведения 20.10.14 - 24.10.14

Санкт-Петербург

2014

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников это важный кирпичик в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Гимнастика после дневного сна один из методов сохранения здоровья дошкольника. После дневного пробуждения ребёнка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идёт снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Это может быть связано, и с качеством сна, и как вовремя лёг спать ребёнок, накануне прихода в детский сад? Всё это будет отражаться на общем утомлении организма.

Такой переход от сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому и необходимы мероприятия, связанные с зарядками после сна. Очень эффективно проводить упражнения под музыку, происходит процесс возбуждения в нервной системе дошкольника. То есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнышко, раздвинутые шторы. При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идет на подъем результат умственной и физической работоспособности. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребёнка, а также позаботится о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер. Комплекс бодрящей гимнастики длится 10-15 минут.

Комплекс состоит из нескольких частей:

-разминочные упражнения в постели

-выполнение простого самомассажа

-выполнение общеразвивающих упражнени



-дыхательная гимнастика

-ходьба по «тропе здоровья», по массажным ребристым дорожкам



-контрастное умывание лица и рук

В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность, осознанно выполнять комплекс.



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

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? В этом мне помогает бодрящая гимнастика!

