

## **Гімнастика для дітей після сну**



**Після сну організму дитини необхідно поступове пробудження і підготовка до активної діяльності. Малюкам досить складно після денного сну відразу активно включитися в робочий ритм. Гімнастика для дітей після сну не тільки допоможе прокинутися, але й поступово загартує малюків . При виконанні вправ організм набагато легше прокидається, стимулюється діяльність внутрішніх органів, здатність організму до природного зцілення, стимулюються його захисні сили. При регулярному виконанні гімнастики у дітей поступово підвищується працездатність, поліпшується настрій. Так як при регулярному проведенні гімнастики для дітей після сну у малюків формується звичка слідувати за здоров'ям, то такі заняття мають ще й виховне значення.**

### **Принципи проведення гімнастики для дітей після денного сну**

**Гімнастика для дітей після сну повинна складатися з декількох частин . В першу частину гімнастики повинні входити вправи для розминки в ліжку. Це можуть бути коригуючі вправи (в положенні сидячи, лежачи), дихальні вправи, самомасаж.**

**Діти повинні прокидатися під мелодійну музику, яка буде викликати тільки позитивні, приємні емоції. Потім, коли діти ще лежать в ліжку поверх ковдри, їм можна показати шість-вісім вправ загальнорозвиваючого впливу. Вправи треба виконувати з різних положень (лежачи на боці, на спині, на животі, сидячи). Після виконання завдань діти встають і виконують ще кілька рухів в різному темпі. Після дихальних вправ можна перейти до самомасажу. Дитині треба**

поплескати передпліччя рук, плечі, потім груди, ікри, стегна. Постукуючий масаж спини краще виконувати, розбившись на пари.

У другу частину гімнастики обов'язково повинні увійти п'ять-шість вправ загальнорозвиваючого характеру, а також легкий біг, ходьба по рефлексогенної доріжці, імітаційні вправи. При виконанні імітаційних вправ діти можуть наслідувати рухам тварин, птахів.

**Третя частина гімнастики для дітей після денного сну може складатися з довільних вправ і самостійних ігор малої рухливості (на поставу, увагу, дихання). Закінчувати комплекс необхідно дихальними вправами.**

Оскільки при проведенні гімнастики для дітей раннього віку після сну деякі малюки прокидаються раніше або пізніше інших, для них вихователь показує вправи окремо.

Загартовуючі процедури після гімнастики для дітей після сну допоможуть не тільки оздоровити дітей, а й привчити їх до здорового способу життя.

### „Усмішка”

„Подивіться в очі”. В.п. – лежачи на спині одне до одного ногами, руки уздовж тулуба. 1 – підняти голову, подивитися одне одному в очі(видих), 2 – в.п.,(вдих).

„Заховалися одне від одного”.

В.п. – лежачи на спині одне до одного ногами, руки під головою.

1 – зігнути ноги в колінах;

2 – в.п.

„Пошукали один одного”.

В.п. – те саме,

ноги в колінах зігнути,



руки розведені в боки.

1 – покласти коліна на ліжко (видих), поворот голови вправо. 2 – в.п., (вдих); 3 – 4 – те саме вліво.

„Зустріч”. В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба перекачування вліво (вправо).

„Їдемо на велосипеді”. В.п. – те саме. Поперемінне згинання і випрямлення то лівої, то правої ноги.

„Тягнемося до сонця”. В.п. – стоячи на колінах, руки опущені. 1 – 2 – підняти руки через сторони вгору, потягнутися. 3 – 4 – в.п.

„Усмішка”. Встати, усміхнутися одне одному.

### „Прокидаймось”

Лунає тиха, спокійна музика. Вихователь пропонує дітям відкинути ковдри.

„Розбудить сусіда” – повороти головою праворуч-ліворуч.

„Потяглися” – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Підняли руки вгору, опустили за голову – потяглися; опустили руки вниз.

„Хто ще спить?” – сидячи на ліжку, ноги прямі, руки на поясі. Підняли плечі вгору (вдих); опустили плечі(видих).

„Шукаємо черевички” – сидячи на ліжку, ноги опущені на підлогу. Нахилитися вперед, дістати носиком колін(видих); сісти рівно(вдих).

„Виросли великі” – стоячи біля ліжка. Піднятися на носки, потягнутися руками вгору; опуститися.

Гімнастика закінчується ходьбою по корекційній доріжці.

Вихователь ніжно промовляє:

Хто так солодко тут спить?

Треба прокидатися –

Оченьята відкривати

І зарядку починати.

Під спокійну музику



діти прокидаються,  
скочують ковдри  
на край ліжка.

„Потягування” В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1 – підняти руки вгору, носки ніг витягнути-подивитися на носок. 2 – в.п.

„Почергове піднімання ніг” В.п. – лежачи на спині, руки під головою. 1 – підняти праву пряму ногу якомога вище – подивитися на носок. 2 – в.п. 3 – 4 – те саме з лівої ноги.

„Погойдування” В.п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, притиснуті руками до грудей. 1-підтягти до колін голову, погойдатися на спині. 2 – розслабитися.

„Прогинання” В.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнути в ліктях. 1 – випрямити руки, прогнутися у спині, подивитися на стелю. 2 – в.п.

„Розведення рук” В.п. – сидючи на ліжку, ноги опущені вниз. 1 – руки в сторони; 2 – обхопити себе за плечі.

„Повороти голови” В.п. – сидючи на ліжку, ноги опущені, руки на колінах. 1 – повернути голову праворуч; 2 – повернути ліворуч.

„Повороти тулуба” В.п. – стоячи, руки в боки. 1 – поворот тулуба праворуч; 2 – в.п. 3 – 4 – те саме ліворуч.

### „Силачі”

„Силачі” – в.п. – лежачи на спині, руки на плечі.  
Згинання і розгинання рук.

„Руки вгору”. В.п. – те саме.

Піднімання рук вгору.

„Підтягування”.

В.п. лежачи на спині,  
руками тримаємось за ліжку.

Підтягування



обох ніг до грудей.

„Піднімання ніг“.

В.п. – лежачи на спині,руки вздовж тулуба. Піднімання правої (лівої) ноги.

Стрибки на лівій та на правій нозі, чередуючи з ходьбою.

### Вправа на дихання. Левенята”

„Прокидання”. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. Повороти голови вліво – вправо.

„Потягусі”. В.п. – те саме. 1 – закинути руки назад, носки натягнуті (вдих); 2 – в.п., (видих).

„Покотилися”. В.п. – лежачи на спині, руки прямі за головою, ноги разом. 1 – переكاتи тулуба вправо; вліво.

„Умилися”. В.п. – лежачи на животі, руки вперед, ноги разом. 1 – підняти тулуб;

2 – «умили» мордочки.

„Помахали хвостиками”.

В.п. – стоячи на колінах з упором на руки.

1 – прогнутися у спині, підняти голову догори,

2 – 3 – повороти таза ліворуч – праворуч;

4 – в.п.

„Левеня сердиться”. В.п. – те саме. 1 – вигнути спину, подивитися вперед, сказати «р – р – р»; 2 – в.п.

„Нагостримо кігтики”. В.п. – о.с., руки за головою. 1– 4 – переступаючи вправо, зробити енергійні загібаючи рухи пальцями ніг; 5 – 8 – те саме вліво.



### „Мавпочки”

Вихователь розповідає під спокійну музику:



Вітерець гойдає розлогі пальми, спекотне сонце панує на блакитному небі. А на затишній галявині сплять гарненькі маленькі мавпочки. Ось прокидаються мавпочки, крутять голівками...

Потягуються. .в.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. Піднімання рук вгору-вниз.

В.п. – те саме. Підняти праву ногу вгору (вдих); те саме лівою ногою.

Сонечко засвітило

мавпочкам в оченята,

вони радо перекинулися

зі спинок на животики,

умили мордочки з потічка.

.В.п. – лежачи на животі,

руки вперед.

Підвелися, подивилися

на свої хвостики.



.В.п. – стоячи на колінах з упором на руки.

Потяглися по банан до пальми. .В.п. – сидячи на колінах, руки на поясі.

Сіли на ніжки. Де б знайти смачний банан?. В.п. – те саме.