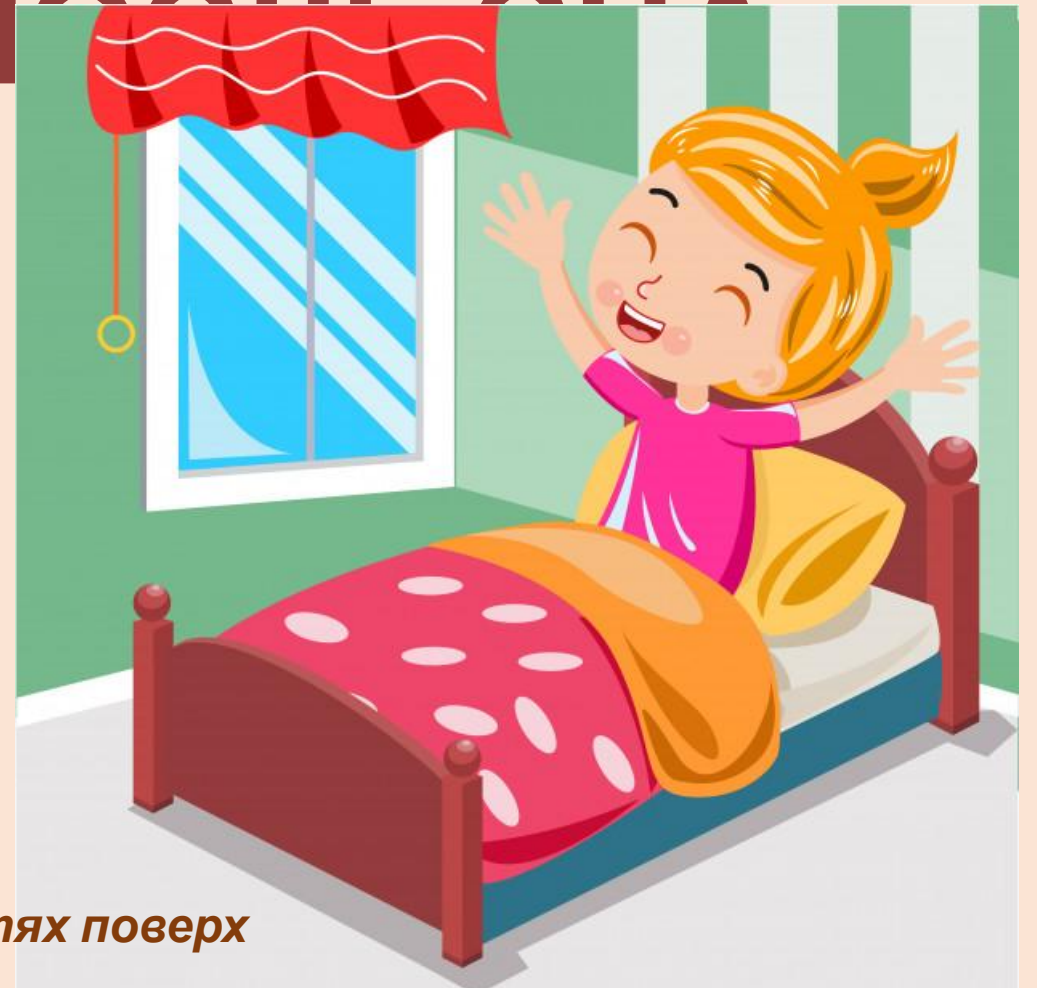
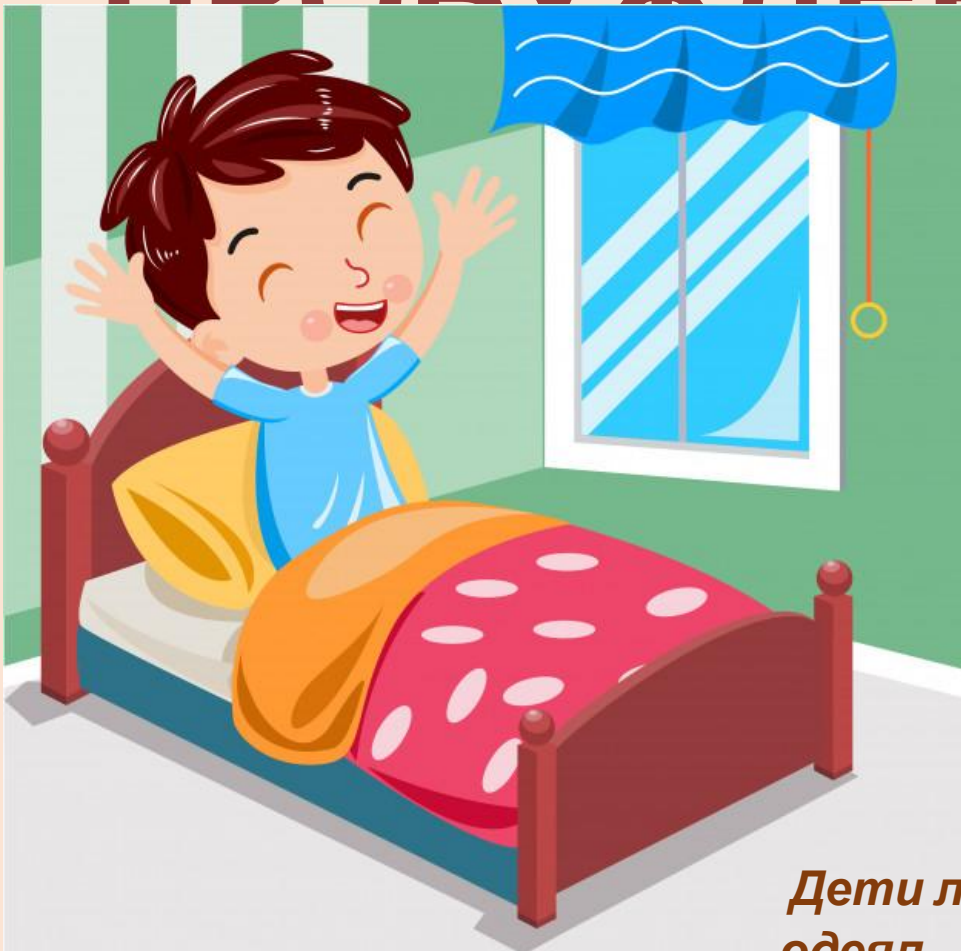


# Консультация для родителей.

## ВЕСЁЛОЕ

## ПРОБУЖДЕНИЕ ПОСЛЕ СНА



*Дети лежат на кроватях поверх одеял.*

**Дорогие мамы и папы! Вот ещё нашлось время для небольшого ритуала, который вы, можете провести вместе со своим ребёнком.**

**Это пробуждение после сна. Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.**

**С этой целью после сна (желательно и дневного) проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.**

**Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию.**

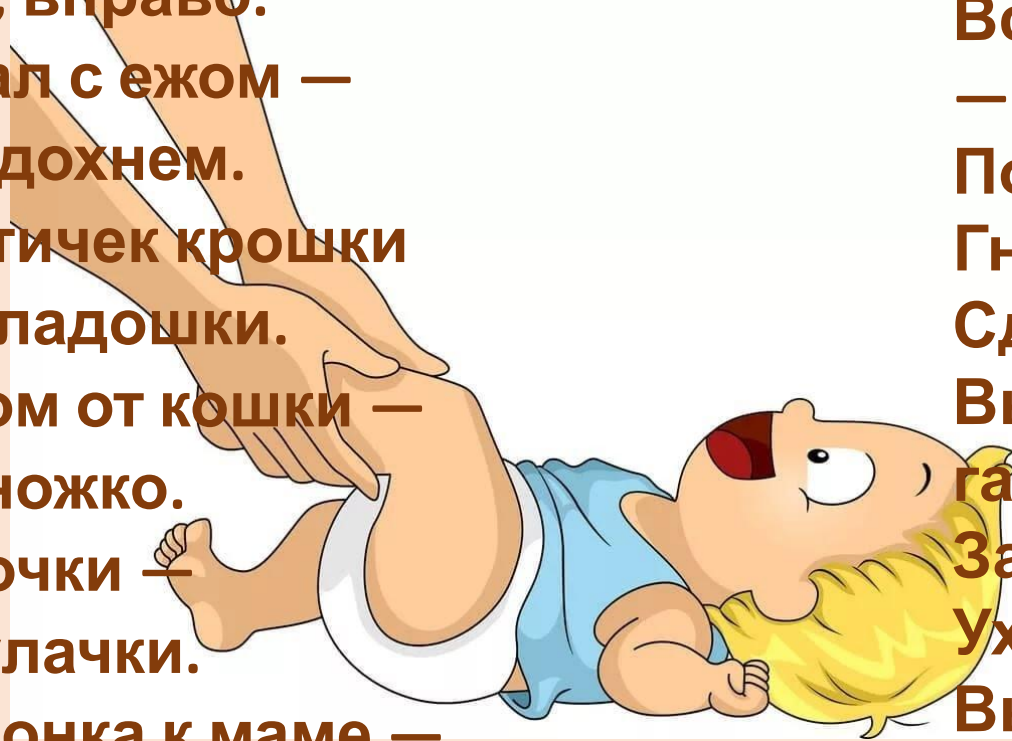
**Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Сюда включаем такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики.**

**Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.**

**Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
9. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните две ноги вместе.
11. Прогнитесь.
12. Сели.
13. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

Гному сшили башмачки —  
Пятки вместе, врозь носки,  
Гном не стал сидеть на месте —  
Пятки врозь, носочки вместе.  
Гном друзей искал в дубраве —  
Посмотрели влево, вправо.  
В жмурки гном играл с ежом —  
Закрыли глазки, отдохнем.  
Гном собрал для птичек крошки  
Громко хлопаем в ладошки.  
Мышку спрятал гном от кошки —  
Тихо полежим немножко.  
Гном вернул коту очки —  
Сжали пальцы в кулачки.  
Гном привел бельчонка к маме —  
Кулачки теперь разжали.



Гном жуку принес калошки —  
Тянем пальчики на ножках.  
Прыгал гном по тучкам  
ватным  
Лёжа топаем в кроватках.  
Встретил гном сороконожку  
—  
Побежали понарошку.  
Гном уселся в мягкий мох —  
Сделали глубокий вдох.  
Вышел гном с губной  
гармошкой  
Задержать дыханье сможем?  
Ухал ночью гном с совой —  
Выдыхаем всей гурьбой.  
В гости гном собрал друзей  
—

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильнее,  
И по крыше бьет быстрее

*(ударяет подушечками пальцев одной руки по ладонке другой).*

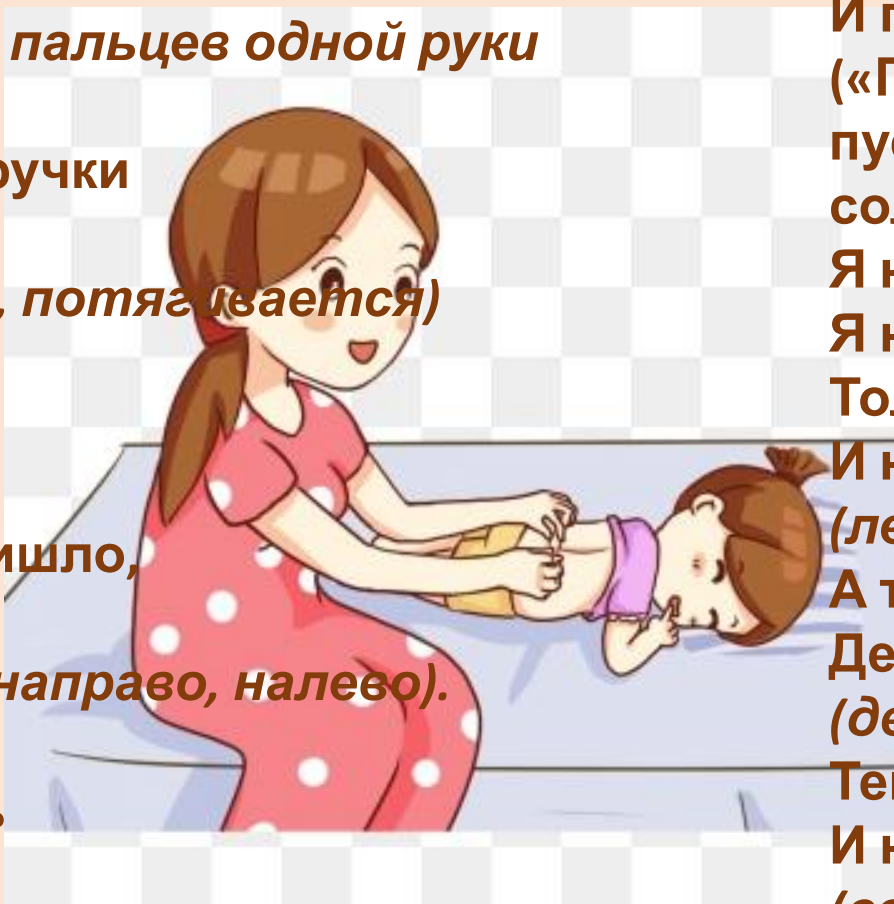
Вверх поднимем наши ручки

И дотянемся до тучки  
*(поднимает руки вверх, потягивается)*

Уходи от нас скорей,  
Не пугай ты нас, детей  
*(машет руками)*

Вот к нам солнышко пришло,  
Стало весело, светло  
*(поворачивает голову направо, налево).*

Солнышко проснулось  
И нам всем улыбнулось  
*(ребёнок улыбается).*



Вспомним солнечное лето,  
Вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую  
И песок на берегу  
*(«Повернитесь на живот, пусть ваша спинка прогреется на солнышке»).*

Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,  
И на солнышко гляжу  
*(лежа на животе, движения ногами).*

А теперь поплыли дружно,  
Делать так руками нужно  
*(движения руками).*

Теперь на лодочку садимся  
И на ней назад помчимся.

*(сид по – турецки, качаться).*

Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*  
Вдох – живот втянуть *(руки вперед)*, выдох – живот выпятить *(руки в стороны)*. (5-6 раз).

Всё! Приплыли. И гуськом к умывальнику бегом.

# Игровой массаж

Просыпайся, потянись. С боку на бок повернись.

Жил великан один когда-то.  
Во сне вздохнул он, что есть сил,  
И мышшь - живую - проглотил!  
Бедняга прибежал к врачу:  
- Я мышку съел! Я не шучу!  
Был врач умнейший человек,  
Он строго глянул из-под век  
- Откройте рот, скажите «А»  
Теперь ощупаем бока,  
Живот легонечко погладим  
Согнем колени и расслабим,  
Но с мышкой видимо не сладим.  
Вставайте! Что же вы сидите!

Идите кошку пригласите.

Но кошка хитрая была,  
И великана обняла

Прошлись по маленькой дорожке,  
Перешагнули через кочки,  
Присели. Встали. Убежали.  
Но мышка не глупее кошки,  
Под кочку спряталась тайком  
ни ее везде искали, но так найти и не



Мы готовы для похода,  
Поднимаем выше ноги.  
Сделали глубокий вдох  
Отправляемся в поход  
Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями  
махать.  
Полетели, полетели,  
И на землю тихо сели  
Взвились мы под  
облака,  
И земля нам не видна  
Сделали наклон  
вперед,  
Кто носочки достает?  
Руки ставим перед  
грудью.  
Развивать их резко

Упражнения на  
коврика



Сели- встали, сели –  
встали.

Мы готовы для похода,  
ходьбу мы  
делаем,  
ручки наши разомнем.  
Мы активно отдыхаем,  
встаем, то  
и садимся,  
один, два, три, четыре,  
пять,  
как надо отдыхать.  
Своей теперь  
ручкой -  
помогите мозгу работать  
лучше.  
Помогите туловищем  
лучше,  
про,

## Профилактика плоскостопия.

На одной ноге постой-ка,  
Если ты солдатик стойкий,  
Ногу левую к груди,  
Да смотри – не упади!  
А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый.

Хождение босиком  
по оздоровительной дорожке.  
Профилактика нарушений осанки.  
Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на  
голове.  
Руки на поясе, спина прямая, смотреть  
прямо.





**Дыхательные упражнения:**

**«Подуем на плечо».** И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

**«Цветок распускается».** И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и . п. (выдох).

**«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**«Свеча».** И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

**«Обними плечи».** И. п.: о. с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

**«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге