

Гимнастика после сна для детей



О пользе гимнастики знали уже в Древней Греции, да и не только там! Например, в Китае и Индии гимнастические упражнения начали применять в лечебных целях более 6 000 лет назад.

Современные врачи полностью разделяют мнение «древних». Да и родители, как правило, не спорят с тем, что малышам необходимы физические упражнения. Однако обычно речь идёт об утренней зарядке, а вот о необходимости гимнастики после дневного сна, почему-то помнят далеко не все, а ведь она ничуть не менее важна!

Зачем детям нужна гимнастика после сна

Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть коррегирующей.



Корригирующая гимнастика после сна:

- устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
- улучшает настроение и самочувствие;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- оздоравливает весь организм.

Основные этапы гимнастики после сна для детей

В дошкольных учреждениях разработаны целые программы гимнастических упражнений. Впрочем, это совсем не значит, что все эти методы нельзя применять дома, главное, чтобы все упражнения проводились в весёлой, игровой форме и доставляли малышу удовольствие.

Можно выделить три основных этапа гимнастики после сна:

- постепенное пробуждение;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.

Давайте подробно рассмотрим, как выполнить комплекс упражнений гимнастики после сна в домашних условиях.

Постепенное пробуждение. Лучше всего, если малыш будет просыпаться под тихую, плавную музыку — её громкость нужно будет увеличивать постепенно. Отдёрните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой — и уж, конечно, без резких движений! — откиньте одеяло с ребёнка. Сделайте малышу лёгкий массаж ладошек и стоп, а затем переходите к простым



упражнениям, которые можно сделать не вставая с кровати.

Разминка в постели.

Гимнастика в постели должна длиться от 3 до 5 минут. Начните с потягиваний, потом попросите ваше чадо поочерёдно поднять руки, затем ноги. Сделайте несколько более сложных

упражнений — подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка».

Велосипед. Малыш лежит на спине и в воздухе «крутит педали» ногами.

Кошечка. Малыш встаёт на четвереньки, а вы просите его показать, как кошка выгибает спину, когда сердится. Затем попросите малыша прогнуться и потянуться — кошка опять стала доброй!

Ну, а после этого — самое время вставать с кровати! Пусть малыш немного походит на месте, а затем «бодрым шагом» марширует в другую комнату.

Игровые упражнения и самомассаж. Это помещение необходимо хорошо проветрить незадолго до того, как вы отправитесь будить малыша, тогда гимнастику можно будет совместить с закаливанием.

Начните опять с ходьбы. Длительность упражнений — 2–3 минуты. Ходить нужно по-разному: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, полуприседе, на внешней стороне стопы, перекачиваясь с пятки на носок. После этого попросите малыша показать, как двигаются, например, лыжники или конькобежцы, и не забывайте следить за правильностью осанки малыша.

Очень хорошо, если у вас уже есть массажные коврики — используйте их 2–3 раза в неделю. Время тренировки 5–7 минут, и малыш должен быть босиком! Соорудите из ковриков дорожку, пусть ваше чадо сначала просто походит по ней, а затем постепенно перейдёт на бег. Заканчивается упражнение опять ходьбой.

Ну и замечательно, если у вас установлен детский спортивный комплекс, тогда закончить гимнастику следует на тренажёрах: можно лазить по канату, висеть на шведской стенке или кольцах, отжиматься от пола. Также подойдут упражнения со спортивными снарядами — мячом, лентой, гимнастической палкой или обручем, главное — не переусердствовать, упражнения не должны быть чересчур утомительными, а время их проведения не может превышать 10–15 минут.

Ну, а закончить комплекс гимнастических упражнений рекомендуется водными процедурами — умыванием и обтиранием, вот теперь вы можете быть абсолютно уверены в том, что ваш малыш окончательно проснулся!

