

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 идет 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 корректирующей.

Корректирующая 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.
- приучает ребёнка к здоровому образу жизни



| текст                                                                                                                                                            | действия                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>Друг за другом мы идем ,<br/>дружно песенку поем,<br/>ждут нас на опушке<br/>птички, бабочки, зверушки,<br/>паучок на паутинке и кузнечик на<br/>травинке</p> | <p>Ходьба по массажным коврикам в колонне<br/>по одному</p> |



| текст                                                                            | действия                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Мышка, мышка<br>Серое пальтишко<br>Мышка по полю идет,<br>В норку зёрнышко несёт | Ходьба по массажным коврикам на<br>носочках |



| текст                                                                          | действия                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| А за мышкой шёл медведь,<br>Да как начал он реветь<br>У-у-у я в развалочку иду | Ходьба по массажным коврикам на внешней<br>стороне стопы |





| текст                                                                                           | действия                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| А весёлые зайчата<br>Длинноухие ребята<br>Прыг да скок<br>Прыг да скок<br>Через поле да в лесок | прыжки по массажным коврикам |



| текст                                                                                                    | действия                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Шёл по лесу серый волк,<br>Серый волк – зубами щёлк.<br>Он крадётся за кустами,<br>Грозно щёлкает зубами | Ходьба по массажным коврикам с высоким<br>подниманием бедра |



| текст                                                                             | действия                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Ой, ты дедушка ежик, не ходи на бережок<br>Там промочишь ножки – красные сапожки! | Лёгкий бег по массажным коврикам |





**Упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины у ребёнка:**

Лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку".

Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька.

Если у ребёнка не получается раскачаться - помогите ему немного.