

Бодрящая гимнастика

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня просто необходим. Но как проснуться в хорошем настроении и активно продолжить день? Ответ очень прост- проведите с малышом бодрящую гимнастику. Гимнастику следует проводить в течении 7-15 минут в зависимости от возраста детей. Хорошо если будет звучать его любимая детская мелодия или песня. Ваша речь должна быть спокойна и доброжелательна и конечно же не забывайте про улыбку.

Варианты бодрящей гимнастики:

- Разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам;
- самостоятельная;
- музыкально – ритмическая.

«Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа, проводится в постели)



Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка».

-Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки острые. Кто пришел моего малыша будить? Ну конечно это киска. Киска пришла поиграть.

-Кот решил котят учить,

-Как же нужно лапки мыть.

-Мы не далеко сидели, все движенья подглядели.

-Лапку правую потрем, а потом ее встряхнем.

-Вот и левой лапке тоже правой лапкою поможем.

-Ушко левое свое, левой лапкой достаем,

-Правое не забываем, лапкой правой умываем.

-Проведем по шерстке лапкой,

-Будет лобик чистый, гладкий.

-Дальше глазки закрываем,

-Каждый гладим, умываем.

-Чистим носик осторожно.

-Грудку нам разгладить можно.

-Вот и чистые котята, вот и выспались ребята!

- (растирание рук от кончиков пальцев вверх)

-Трясут правой рукой.

-Растирают левую руку, трясут левой рукой.

-Растирают уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.

-Проводят пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.

-Гладят закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.

-Указательным пальцем энергично проводят по крыльям носа.

-Гладят и постукивают по груди.

-Руки и ноги поднимают вверх. Выполняют хаотичные движения.

