

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ.



Дневной сон нужен ребенку для того, чтобы переработать и сохранить информацию, полученную в течение первой половины дня. А для того, чтобы проснуться в отличном настроении и продолжать узнавать этот мир, ребенку необходима гимнастика.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна – это совокупность упражнений, которые облегчают ребенку переход от сна к бодрствованию, он происходит постепенно. После пробуждения у ребенка сохраняется

заторможенность процессов, понижена умственная, физическая работоспособность, скорость реакции и также снижены практически все виды чувствительности. Это может продолжаться от нескольких часов до нескольких часов, что очень неудобно и вредно для детского организма. Именно поэтому невероятную важность несет в себе гимнастика, которая помогает создать условия для легкого перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. Гимнастика имеет оздоровительный характер только в том случае, если она проведена эффективно и правильно. После пробуждения необходим ряд воздействий, который стимулирует процессы возбуждения в нервной системе. Это происходит за счет различных внешних и внутренних факторов. Чем больше этих факторов, тем больше активность нервной системы повышается.

Длительность гимнастики после дневного сна должна быть не менее 12-15 минут. Зарядку, как и все мероприятия такого характера, необходимо проводить в игровой форме. Это позволяет вызвать у детей интерес и создать положительную обстановку, влияющую на восприятие и эмоции, которые оставляет после себя данный вид деятельности, а также игровая форма позволяет детям лучше понять технику выполнения упражнений.

Пробежки по массажным дорожкам. Массажную дорожку составляю и предметов, которые способствуют массажу стопы: ребристая доска, резиновый коврик, кольца с шипами и т.д. Сначала дети быстро идут и плавно начинают бег, бегут в среднем темпе 1-2 минуты, далее переходят на спокойную ходьбу с упражнениями на дыхание. После детям необходимо пробежать 2-3 минуты и закончить спокойной ходьбой по массажной дорожке .

Таким образом, выполнение оздоровительной гимнастики после дневного сна на постоянной основе, позволяет улучшить подготовку организма к дальнейшим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Также гимнастика – это хорошее средство укрепления здоровья. Она позволяет увеличить уровень двигательной активности ребенка, повышает самочувствие и тонус центральной нервной системы.