



В современном обществе ребенок испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.

Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является физические упражнения после дневного сна. Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений, увеличивает уровень общей физической активности ребенка.

Как и большинство воздействий на организм, физические упражнения после дневного сна полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности ребенка.

Упражнения необходимы каждому ребенку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья.

## **Значение физических упражнений после дневного сна**

Упражнения после дневного сна - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У детей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья.

Физические упражнения зарядки - простые и доступные для детей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или хождение по тропам здоровья.

Физическая зарядка оказывает огромное влияние на здоровье ребенка, на его самочувствие, работоспособность. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений:

- Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.)
- Увеличить тонус нервной системы
- Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений.

В результате грамотного выполнения комплекса упражнений создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки

исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие.

### **Виды гимнастики:**

Условно можно поделить на:

- Разминка в постели и самомассаж
- Гимнастика игрового характера -
- Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса
- Пробежки по массажным дорожкам

### **Требования, предъявляемые к физическим упражнениям, входящим в комплекс гимнастики в постели:**

Все упражнения, входящие в комплекс упражнений, можно условно классифицировать на следующие группы:

- упражнения на потягивание;
- дыхательные упражнения;
- общеразвивающие упражнения (ходьба, наклоны, повороты, вращения в суставах и др.);
- танцевальные движения;
- упражнения на растягивание.

Комплекс упражнений должен быть построен таким образом, чтобы начиналось и заканчивалось занятие малоинтенсивными упражнениями, а пик физической нагрузки приходился на середину.

Зарядка может состоять из упражнений на все основные группы мышц, а может иметь профилактический характер.

### **Продолжительность гимнастики**

**в постели после дневного сна длится 7-15 минут.**

**Дозировка для детей 3-5 лет – 4-5 раз, для детей 5-7 лет – 6-8 раз**

Примерные комплексы упражнений после дневного сна:

### **Комплекс: “Забавные котята”**

#### **На кровати**

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. (потянули передние лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4) а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5) Кто быстрее спрячется”. Игра с одеялом.

Сигнал:

*Раз, два, три*

*Под одеялом лежи.*

### **На полу**

1) Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

а) подтянуться на носках, руки вверх;

б) присесть, сгруппироваться;

в) выпрямиться.

2) Прыжки, бег на месте.

### **“Ожившие игрушки”**

#### **На кровати**

Сегодня, дети, мы поиграем в ожившие игрушки. Сначала игрушки лежали тихо и спокойно на своих местах. Но затем они стали шевелиться и оглядываться вокруг.

1) И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.; слегка приподнимаем голову; поворот вправо-влево, на подушку.

2) Затем они стали потягиваться и разминаться. В.: дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают руки, ноги в коленях, делают скручивающиеся движения.

3) “Ванька-встань-ка – неваляшка”. Весело раскачиваются в разные стороны. В.: лежа на спине, обхватив колени, дети раскланиваются вперед-назад.

4) “Плюшевые мишки”. В.: стать на высокие четвереньки, ходьба на месте, имитируют движения медведей.

### **На полу**

5) “Куколки”. В.: шагают вокруг себя на прямых ногах, руки внизу, кисти рук слегка в стороны.

6) “Резвые лошадки”. В.: бег на месте, высоко поднимая колени, держа воображаемые вожжи.

7) “Заводные лягушата”. В.: дети “заводят” себя воображаемыми ключиками и прыгают как лягушки.

8) Упражнения на дыхание, закрывают и открывают глаза, расслабляются.

### **Закаливающие процедуры “Волшебные цветы”**

Вы все, ребята, видели, как красиво летом на лугу, на поляне. А это потому, что на них растет много разных цветов. Как же они растут? Сейчас вы это и покажете.

### **На кровати**

1) “Зернышко”. В.: лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками, сгруппироваться – перекаты вперед-назад, затем выпрямиться.

2) “Стебелек”. В.: лежа на спине, слегка помогая руками, сесть, руки потянуть вверх, в и. п.

3) “Почки-листочки”. В.; стоя на коленях, руки вместе, ладони соединить, имитация движений распускающихся листочков, почек.

4) “Цветочек вырастает”. В.: сидя на пятках, медленно встать на колени, руки поднять вверх, вернуться в и. п.

### **На полу**

5) “Цветочек распускается”. И. п.: о. ст. В.: медленно поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, в и. п. (руки округлить).

6) “Цветы дрожат на ветру”. В.: потряхивание кистями рук, пружинки – одновременно.

7) Легкий бег на месте, прыжки, танцевальные движения.

8) Упражнение на дыхание.

**Можно также использовать упражнения сопровождаемые стихами:**

Чтобы сильным стать и ловким,  
(Сгибание и разгибание рук к плечам - в стороны)

Приступаем к тренировке.

(ножницы руками)

Носом вдох, а выдох ртом.

(руки на поясе, вдох-выдох)

Дышим глубже, не спеша,

(руки вверх- вдох, руки вниз- выдох)

Как погодка хороша!

Не боимся мы пороши,

(сгибание поочередно левой и правой ноги)

Ловим снег- хлопком в ладоши.

(хлопаем в ладоши)

Руки в стороны, по швам,

(руки в стороны)

Хватит снега нам и вам

(руки к груди, в стороны)

Мы теперь метатели,

(изображаем метанием левой рукой.)

Бьем по неприятелю

(изображаем метание правой рукой)

Размахнись рукой- бросок!

(изображаем метание правой и левой рукой)

Прямо в цель летит снежок.

(хлопаем в ладоши)

**Речка**

Как приятно в речке плавать!

(Плавательные движения)

Берег слева, берег справа

(Повернуться на правый, левый бок)

Речка лентой впереди.

(подтягивание- руки вверх)

Чтобы плыть еще скорей,

надо нам грести быстрее.

Мы работаем руками

Кто угонится за нами?

(плавательные движения)

А теперь пора нам братцы

На песочке поваляться

*(потрясти руками и ногами)*  
Мы из речки вылезаем  
*(поочередно сгибание и разгибание ног)*  
И на травке отдыхаем  
*(вдох- выдох)*

### **«Солнышко»**

Солнце спит, небо спит,  
*(ладошки кладут под правую и левую щечку)*  
Даже ветер не шумит,  
Рано утром солнце встало,  
*(Потягивание, руки вверх)*  
Всем лучи свои послало  
*(Руки в стороны, пальцы растопырены)*  
Вдруг повеял ветерок,  
*(волнообразные движения руками)*  
Небо тучей заволок  
*(круговые движения руками перед собой)*  
И деревья раскачал,  
*(Движения руками перед собой)*  
Дождь по крышам застучал.  
Барабанит дождь по крыше,  
*(стучат ножками по кровати)*  
Солнце прячется за тучу  
Ни один не виден лучик.  
*(спрятаться под одеялом).*