

## Памятка «Гимнастика после сна»

**Гимнастика после сна** — комплекс мероприятий, который облегчает переход от сна к бодрствованию и имеет оздоровительный характер.

Некоторые рекомендации по проведению гимнастики:

Не допускать принуждения. Если ребёнок отказывается заниматься, нельзя его ругать, нужно выяснить причину такого поведения.

Исключить резкие движения. Это может вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и головокружение.

Проводить гимнастику в постели. Она может включать потягивание, поочерёдное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Длительность — 2–3 минуты.

Использовать музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение.

Проводить гимнастику в хорошо проветриваемом помещении.

Включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

После гимнастики проводить водные закаливающие процедуры. Это может быть обливание ног, босохождение, обтирание всего тела влажной салфеткой или умывание прохладной водой.

Длительность гимнастики зависит от возраста детей: для малышей — 7–10 минут, для старших дошкольников — 10–15 минут.

Не рекомендуется использовать в гимнастике после сна силовые упражнения и упражнения на выносливость.

# Гимнастика после сна

## Вот уже вставать пора

Вот уже вставать пора!  
Просыпайся, детвора!!!  
Быстро встанем по порядку –  
Дружно сделаем зарядку!  
Все готовы? Не зевай!  
Упражненья начинай!  
Поприветствуем друг друга  
И пройдемся мы по кругу.  
Сели-встали, сели-встали –  
Наши ножки не устали.  
Ручки в стороны и вверх –  
Станем мы сильнее всех!  
Мы попрыгали немножко  
Друг за другом по дорожке!  
Побежали умываться,  
Причесаться, одеваться!

*Движения  
в соответствии  
с текстом.*



## Расскажу вам по порядку

Расскажу вам по порядку,  
Как я делаю зарядку:  
Ноги вверх, направо в бок,  
Оттяну чуть-чуть носок,  
Подогну в коленях ноги,  
Снова вытяну немного.  
Говорит сестрѐнка Катя:  
– Может, встанешь ты с кровати.  
Продавил её совсем,  
Ты – лежачий наш спортсмен!

*Движения  
в соответствии  
с текстом.*