

## **Консультация**

### ***Будь здоров! Гимнастика для сна.***

*Для каждого родителя важно, чтобы его ребёнок вырос здоровым. Для нормального развития и крепкого здоровья малыша необходимо создать оптимальные условия, и в частности правильный режим.*

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически.

Требования к ним предъявляются следующие:

- инструкция должна даваться бодрым голосом, быть ясной и чёткой; необходимо также показать все движения;
- упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например, «птичка», «кошка», «паровоз»;
- основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - проводить их в виде игры и при непосредственном участии самого взрослого;
- одно упражнение должно повторяться от 2-3 до 10 раз;
- после наиболее трудных упражнений необходимо делать кратковременные паузы отдыха (30-60 секунд).

### ***Комплекс упражнений перед дневным сном для расслабления мышц:***

#### ***Мы растём***

Упражнение на расслабление мышц рук.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вдоль тела.

Есть у нас игра такая – очень лёгкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение

И становится понятно – расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем (*руки поднять и подтянуться*),

Мы как будто подрастаете (*глубокий вдох, пауза*).

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем (*на выдохе руки опустить вдоль туловища*).

#### ***Пружинки***

Упражнение на расслабление мышц ног.

Исходное положение: лечь в кровати на спину, вытянувшись.

Что за странные пружинки распрямили наши спинки (*потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати*)?

Ты носочки поднимай и смотри, не упускай (*выдержать паузу в 3-5 секунд*)!

Ноги расслабляются, отдохнуть стараются (*расслабить мышцы ног*).

### ***Надуй шарик***

Упражнение на расслабление мышц живота.

Исходное положение: лёжа в кровати, положить ладони на область диафрагмы.

Шарик надуваем, руками проверяем (*вдох, живот надуть*).

Шарик наш сдувается, мышцы расслабляются (*медленный выдох, живот втянуть*).

Дышится легко, ровно, глубоко.

*Подготовила: старший воспитатель Белова Елена Михайловна*