

## **Комплекс упражнений 2 младшей группы**

### ***Вводная часть***

1. Обычная ходьба
2. Лёгкий бег

### ***Общеразвивающие упражнения***

1. «Паровоз» - ходьба дробным шагом с одновременным движением рук.

### ***Специальные подготовительные упражнения***

1. «Качели».

И.п. – ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища; энергичное раскачивание руками вперёд – назад – три – четыре взмаха.

2. «Цапля».

И.п. – то же. Поднять правую (левую) ногу, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение.

3. «Моем носики».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклониться, повернуть голову вправо, влево, сказать: «Чисто, чисто», выпрямиться.

4. «Воробышки».

Пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

5. «Спешим в бассейн»

## **Жучки – паучки**

(с элементами корригирующей гимнастики)

**Проводится в постели.**

**Звучит спокойная музыка.**

**Воспитатель:** Наступила весна, тёплое время года. Просыпается всё – природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами – жучки – паучки. Нам хорошо от тёплого солнца.

- ❖ «**Потянулись жучки**». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться – руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.
- ❖ «**Проснулись глазки**». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.
- ❖ «**Проснулись ушки**». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу-вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.
- ❖ «**Проснулись лапки**». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперёд руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.
- ❖ «**Жучки греются на солнышке**». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поворот на живот. 2 – поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.
- ❖ «**Жучки готовятся к прогулке**». И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- ❖ «**Весёлые жучки**». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 3 – хлопки руками перед собой. 4 – вернуться в И.п. Повторить пять раз; темп быстрый.

**Воспитатель.** А теперь жучки – паучки побегут по дорожкам.

*(Воспитатель раскладывает ребристые дорожки – коврики из палочек. Дети идут по коврикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин.)*

**Воспитатель.** Жучки – паучки устали, пора им и подкрепиться. (Дети одеваются)

дошкольная образовательная организация – Детский сад «Солнышко»  
обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ №2»

Консультация для родителей:  
«Зачем дневной сон детям?»

Инструктор по плаванию:  
Кожан Оксана Евгеньевна

Улькан

## **Зачем дневной сон детям?**

Полноценный сон - это залог здоровья ребенка. Об этом знает каждый родитель. Однако на практике часто возникают вопросы. В чем польза дневного сна для детей? Можно ли от него отказаться, если ребенок не спит днем? Как определить хватает ли ребенку сна или он страдает от недосыпания? Как уложить ребенка спать вовремя без баталов и плача?

Сон - это основной вид деятельности мозга ребенка. До двух лет малыш спит приблизительно 2/3 суток (16 часов), от 4 лет до 6 - 1/2 суток (12 часов). Во сне дети дошкольного возраста проводят больше времени, чем общаясь и познавая мир. Когда ребенок спит, мозг растет, перерабатывает и сохраняет информацию, формируя новые нервные связи. По мнению израильского доктора психологии Ави Саде даже «один час регулярной нехватки времени сна ставит под угрозу эффективность функционирования мозга ребенка, снижает внимательность, а также приводит к нарастанию усталости рано вечером».

## **В чем польза дневного сна для детей?**

Дневной сон, как и ночной, это время отдыха, восстановления сил, «подзарядки» всех систем организма. Если вы хотите видеть своего ребенка бодрым, активным, веселым, способным посещать различные развивающие кружки во второй половине дня, постараитесь приучить его спать днем. Дневной сон дает возможность быстрее усвоить новые знания, улучшает процесс запоминания. Дневной сон облегчает засыпание вечером. Вся окружающая среда для ребенка является интересной, он очень восприимчив ко всему новому, схватывает большое количество информации на лету. Во время дневного сна происходит частичная обработка всего услышанного, увиденного, сделанного ребенком в период бодрствования. Если ребенок не отдохнет днем, то к вечеру его активность повысится, ему будет сложнее физически уснуть, т.к. мозг перегружен информацией и впечатлениями.

## **Явные признаки усталости:**

- ребенок трет глаза;
- ребенок сильно зевает;
- у ребенка появляются слабые темные круги под глазами;
- ребенок выглядит сонным, «спит на ходу».
- ребенок становится капризным, раздражительным или сварливым, недовольным, упрямым;
- ребенок огорчается по пустякам, начинает плакать при малейшей неудаче;
- ребенок либо становится слишком подвижным, возбужденным, импульсивным, либо менее активным, вялым;

- ребенок толкается и повреждается во время игры;
- у ребенка снижается настроение или часто меняется, что выражается внезапными переходами от смеха к слезам;
- у ребенка теряется интерес к игре, к общению с другими детьми и взрослыми (безделье);
- у ребенка снижается работоспособность, внимание, продуктивность любой деятельности.

### **И все же спать или не спать днем?**

Для детей младше 4-х лет дневной сон полезен и обязателен. Дневной сон должен приходиться на середину периода бодрствования ребенка, длиться 1-2 часа и заканчиваться не позже 15:00, т.к. это может вызвать проблемы с засыпанием ночью.

Детей старше 4-х лет заставлять спать днем необязательно. Однако у них всегда должна быть возможность отдохнуть днем. Если признаки усталости на лице, а ребенок не хочет идти спать, то предложите ребенку:

- сделать несколько упражнений на расслабление; они помогут ему снять перевозбуждение, мышечное и эмоциональное напряжение.
- массаж; мягкие, плавные поглаживания, круговые движения в суставах, ваше расслабленное и спокойное состояние окажут успокаивающие действие.
- игру - медитацию (для детей старше 5 лет).

Все релаксационные техники лучше выполнять в спокойной обстановке, при приглушенном свете, под тихую, приятную мелодию. Все это поможет ему успокоиться и расслабиться, почувствовать себя в безопасности, настроиться на сон. После выполнения упражнений предложите ребенку немного вздремнуть, прилягте рядом с ним, закройте глаза. Так, вы покажете пример здоровой привычки - отдохнуть днем и приучите ребенка использовать время «тихого часа» для сна или релаксации. Навыки расслабления пригодятся ему во взрослой жизни в стрессовых ситуациях. Сколько еще экзаменов и волнующих событий у него впереди?

Если ваш ребенок посещает детский сад, режим которого подразумевает обязательный дневной сон, то не следует настаивать на том, чтобы ребенок проводил его как-то иначе, сидел, тихонечко играл, рисовал или читал книжку. Это уместно дома. Почему?

Во-первых, дневной сон в детском саду - это способ физиологического восстановления детского организма, который помогает провести остаток дня в хорошем расположении духа и ребенку, и родителям, и воспитателям. Отдохнувший ребенок дисциплинирован, адекватно реагирует на просьбы,

спокоен, общителен, внимателен, желает и способен познавать новое. Режим дня в детском саду соответствует физическим и умственным нагрузкам, которые испытывает ребенок в данном образовательном учреждении, учитывает возраст детей и способствует их гармоничному развитию.

Во-вторых, дневной сон в детском саду - это правило для всех детей в группе. «А как же индивидуальный подход к каждому ребенку?» - спросите вы. Он выражается в том, что воспитатель своевременно заметит, что ваш ребенок уже устал и спит на ходу, и отправит его спать первым, дабы избежать перевозбуждения. Более того, это правило должно действовать и дома. В выходные дни ребенок тоже должен спать днем, чтобы не сбился его внутренний биоритм сна (цикл сон-бодрствование) и не возникли трудности с засыпанием ночью и пробуждения утром, а также проблемы с поведением и работоспособностью в детском саду в воскресенье.

В-третьих, дневной сон в детском саду - это прекрасная возможность подарить ребенку лишний час драгоценного общения с вами. Именно родительское внимание, любовь, ласка нужны ему больше всего. Особенно после того, как он целый день старался, вел себя хорошо в детском саду, учился, вырисовывал финиковую пальму и все это ради того, чтобы мама сказала: «Какой ты у меня молодец!» Не старайтесь уложить ребенка слишком рано, если он спит днем. Ребенку будет сложно заснуть, он еще не устал, а вы только изнервничаетесь, что он не засыпает, а ваши планы на вечер срываются. Лучше проведите его вместе, всей семьей. Тогда вероятность того, что после 21:00 начнется «вшее» время возрастет, а ваша семья станет крепче и дружнее.

### **Как провести вечер, чтобы ребенок заснул легко?**

Не ограничивайте свою фантазию при организации совместного семейного вечера. Приготовьте вместе домашнее мороженое, превратите кухню в миникафе с барменом, официантами и посетителями, устройте поэтический вечер в поисках рифмы или музыкальный в поисках общей любимой песни. Поменяйтесь ролями детей-родителей на вечер, устройте конкурсы на смекалку с призами и конфетами, сочините сказку про семью, связав события с реальностью и используя фотографии из семейного альбома, напишите сообща сценарий семейного вечера в честь дня рождения папы. Единственная рекомендация - вечером подвижным играм предпочтеть совместное постижение йоги или вечернее плавание по абонементу, новым фильмам - хорошо знакомые, добрые фильмы или мультфильмы. Даже позитивные, яркие впечатления могут увеличить время засыпания.

Кроме того, не забудьте уделить внимание друг другу и расспросить, как прошел день. Каждый чувствует себя значимым, любимым, нужным. А ребенку это поможет освободиться от накопленных за день эмоций. Ведь он целый день провел в детском коллективе. Возможно, сегодня он с кем-то поссорился или его обидели, а может быть наоборот, похвалили.

Невыраженные впечатления могут помешать ребенку заснуть, а тревожные переживания - проявиться в страшных сновидениях.

Помните подготавливать детский организм ко сну необходимо заблаговременно.

За 1,5 часа до сна закройте шторы, приглушите свет, сделайте тише музыку и телевизор, сами говорить тише и спокойнее.

За час до сна постарайтесь выключить компьютер, телевизор, убрать с глаз ребенка мобильные телефоны. Это основные виновники сокращения продолжительности ночного сна и недосыпания. Оставьте спокойную, тихую музыку.

За полчаса напомните ребенку, что скоро спать, время идти купаться. Дайте ребенку немного времени для того, чтобы он завершил то, чем он занимался. Минут через 10 помогите ребенку разложить игрушки по местам, найти свою пижаму, приготовьте кровать ко сну, расправьте простыни, проветрите помещение.

После купания даем выпить стакан молока, чистим зубки, обнимаем, целуем ребенка, укладываем в кроватку, читаем книжку, засыпаем.

Ритуал отхода ко сну по содержанию может быть любым, важно, чтобы он повторялся изо дня в день. Тогда мозг будет воспринимать последовательность повторяющихся действий, как сигналы, что пора спать, и начнет готовить весь организм ребенка ко сну на физиологическом уровне. Распространенной ошибкой родителей детей старшего возраста является несоблюдение ритуала. Они полагают, что ребенок уже подрос, и он уже не нуждается в нем, начинают пропускать ритуал. Тем самым отключают условные «стимуляторы сна» и возникают проблемы с засыпанием. Можно сокращать ритуал подготовки ко сну до двух сигналов, одна важно, чтобы он был. Даже взрослым детям важно постоянство, чувство защищенности и комфорта, чтобы расслабиться, успокоиться и заснуть.

## Упражнения на расслабление и релаксацию

### • «Шалтай-болтай»

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди. «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай».

Шалтай-Болтай. Сидел на стене.  
Шалтай-Болтай. Свалился во сне.  
(С. Маршак).

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.

### • «Лодка»

**Цель:** расслабление всего тела. Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину. Взрослый показывает и объясняет: «Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я».

Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!  
Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.  
Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.  
Напряжение улетело и расслабленно все тело.  
Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.  
Дышим легко...ровно...глубоко...

### • «Любопытная Варвара»

**Цель:** расслабление мышц шеи. «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть, как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я».

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,  
А потом вперед – тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена и расслаблена.... А Варвара смотрит вверх – выше всех,  
выше всех!  
Возвращается обратно – расслабление приятно.  
Шея не напряжена и расслаблена.... А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи  
напряглись! Возвращение обратно – расслабление приятно. Шея не  
напряжена и расслаблена...

### • «Черепашка»

**Цель:** расслабление мышц плечевого пояса. «Представь, что ты черепашка. Вдруг рядом с черепашкой упал камешек. Она не знает, что это, ей страшно, и она спрятала свою голову в панцирь. Подними плечи до ушей и втяни голову в плечи. Вот так. Все тихо и спокойно, опасность миновала. Можно выйти из панциря и погреться на солнышке. Опусти плечи, расслабь шею, пусть головка упадет на твои плечики»

### • «Слон»

**Цель:** расслабление челюстных мышц и мышц губ. «Представьте, что вы маленькие слоники. У каждого слоника есть хобот. Давайте изобразим хобот с помощью губ. Повторяйте за мной. Вытяните ваши губки вперед трубочкой. Вот так... Вот какие хоботки у нас получились. А теперь расслабили губки, наши губки стали мягкие и ненапряженные». Повторить 2-3 раза.

### • «Праздничные свечи»

**Цель:** расслабление мышц лица, задействование глубокого дыхания. «Как начинается день вашего рождения? Стоят ли на вашем дне рождения

горящие свечи? Печет ли для вас мама пирог? А сколько свечей для вас ставят? Поднимите один палец и представьте, что это свеча с праздничного пирога на вашем дне рождения. Очень нежно задуйте ее. Теперь поднимите два пальца и задуйте две свечи. Чтобы отметить ваш следующий день рождения, вероятно, вам потребуется вдвое больше свечей. Высоко поднимите все пальцы и представьте, что это десять праздничных свечей. Задуйте их всех. Дуйте очень сильно! Закройте глаза, представьте еще несколько свечей и задуйте их. Почувствуйте, как воздух выдувается из вашего рта. Теперь откройте глаза. Представьте легкую травинку. Возьмите ее двумя пальцами. Очень нежно дуйте на травинку, так чтобы она согнулась вперед. Положите руки на колени и дайте им передохнуть».

- **«Шарик»**

**Цель:** расслабление мышц живота. Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Представляем, как выглядит надутый и сдутый шарик, как он изменяется по мере поступления воздуха. Затем предложите ребенку представить, что внутри его животика находится теплый, нежный, желтый шарик. С каждым вздохом он надувается, с каждым выдохом он сдувается. Живот ребенка, то поднимается вверх и напрягается, то опускается вниз и расслабляется. Попросите ребенка глубоко вдохнуть и затаить дыхание. Пусть ребенок положит свою руку на живот и почувствует, что он стал круглым, как шарик, и напряженным, как камень. Затем можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот становится мягким и расслабленным. Повторите 3-5 раз.

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, ровно, глубоко...

**Примечания:**

Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот. Также можно, посадить на живот ребенка какую-нибудь игрушку и попросить покатать ее: вдох - подъем, задержка, выдох - спуск.

- **«Круг, начертанный мелом»**

**Цель:** расслабление мышц ног и ступней.

«Ложитесь на пол. Поднимите одну ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета ваш мел: белый, красный, зеленый или желтый? Нарисуйте мелом большой круг. Теперь начертите совсем маленький круг. Подвиньте ногу немного в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг и еще один маленький. То же самое сделайте с другой ногой. Поднимите ногу вверх и представьте, что большой палец ноги — это кусок мела. Какого цвета этот мел? Начертите им большой круг в

воздухе. Теперь нарисуйте маленький круг. Подвиньте ногу немножко в сторону и нарисуйте мелом еще один большой круг и еще один маленький. Наши ножки рисовали, они устали, и теперь дадим им отдохнуть. Лягте удобно, вытяните ножки, почувствуйте, какие они теплые, тяжелые, мягкие».