

ЛИСТОВКА

«Релаксационная гимнастика после сна»

После дневного или ночного сна, важно обеспечить ребенку спокойный эмоционально - адекватный подъем. Для этого применяют релаксационную гимнастику после сна.

Дети выполняют упражнения в постели:

1. Одновременно приподнять и вытянуть правые руку и ногу соответственно запястьем и пяткой вперед, затем, расслабившись, уронить их. То же движение сделать левой рукой и ногой. Затем напрячь одновременно обе руки и ноги и, расслабив, бросить их. Повторить 3-5 раз.
2. Опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. Лежа на спине, махать руками и ногами одновременно.
4. Лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы.
5. Лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе поднять от постели. Покачиваться вперед, назад.
6. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться.
7. Лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.
8. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться.
9. Стоя, ноги вместе, поднять руки вверх, потянуться - вдох - опуститься на всю ступню - выдох.

Помните, спокойное пробуждение ребенка - залог вашего спокойствия и его здоровья!