

Консультация для родителей и воспитателей.

Гимнастика пробуждения детей после дневного сна.

1. Спокойно сделать вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелить пальцами рук и ног.
3. Сжать пальцы в кулак.
4. Согнуть руки в локтях, поднять их над головой, соединить в замок.
5. Хорошо потянуться всем телом, вызвать искусственный зевок.
6. Опустить руки.
7. Растереть ладони до появления тепла.
8. «Умыть» лицо, шею тёплыми ладонями.
9. Потянуть правую ногу пяткой, носок на себя..
10. Потянуть левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потянуть две ноги вместе.
12. Прогнуться.
13. Сесть.
14. Соединить руки в замок и потянуться, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелать всем здоровья, добра, радости, хорошего настроения.

Интеллектуальный массаж.

(Франц Ауглин, швейцарский детский психолог, профессор).

1. Оттянуть уши вперёд – назад счёт до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щёк круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движения челюстью слева на право и наоборот.

Используемая литература:

Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. Подольская. Е. И. Волгоград.: Учитель, 2009 год.

**Подготовила:
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории:
САМАРИНА С. А.**