

# Гимнастика для сна.



## **Цели:**

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;
- ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

**Этапы работы перед сном: временной план**  
**Выделяется 3 ступени организации**  
**дневного сна.**

- Подготовка (15–20 минут).
- Релаксация (5–7 минут).
- Сон (1–2 часа).

- На левом или правом боку.
- Ручки поверх одеяла.
- На животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.

***С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать.***



## Мышечная релаксация перед сном

Проводится в сочетании с воздушными ваннами. Каждое упражнение повторяется 3 раза.

И.п.: лежа на кровати, на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

### Упражнение на расслабление мышц рук.

С этого упражнения начинаются все занятия по мышечной релаксации перед сном. Установка на состояние общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслаблять, отдыхать.

Есть у нас игра такая-

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно...

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем-

*(Руки поднять, вытянуть за головой, потянуться).*

Мы как будто подрастает.

*(Глубокий вдох, пауза).*

А теперь их расслабляем,

Плавно, мягко опускаем.

*(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить).*



## **Упражнение на расслабление мышц ног.**

Что за странные пружинки  
Распрямили наши спинки?

*(Потянуть носки ног на себя, пятками упереться в спинку кровати).*

Ты носочки поднимай  
И смотри, не опускай!

*(Пауза).*

Ноги расслабляются,  
*(Расслабить мышцы ног).*

Отдохнуть стараются

## **Упражнение на расслабление мышц живота. *(Положить ладони на область диафрагмы).***

Шарик надуваем,  
*(Вдох, живот надуть).*

Руками проверяем.

Шарик наш сдувается,  
Мышцы расслабляются,  
*(Выдох, живот втянуть).*

Дышится легко, ровно, глубоко.



## Самомассаж лица и шеи.

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

*(Потереть ладони одну о другую).*

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

*(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз).*

Грабельки сгребают все плохие мысли,

*(Пальцами провести от середины лба к вискам).*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

*(Пальцами легко постукивать по щекам).*

## Общая релаксация.

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...(2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают...(2 раза)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза)

Дышится легко...ровно...глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...



