



# **Гимнастика после дневного сна.**

**Воспитатель МКДОУ  
Поповский детский  
сад**

*Ивахненко Наталья  
Сергеевна*



- Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.
- Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Однако обычно речь идет об утренней зарядке, а вот о необходимости гимнастики после дневного сна, почему-то помнят далеко не все, а ведь она ничуть не менее важна!



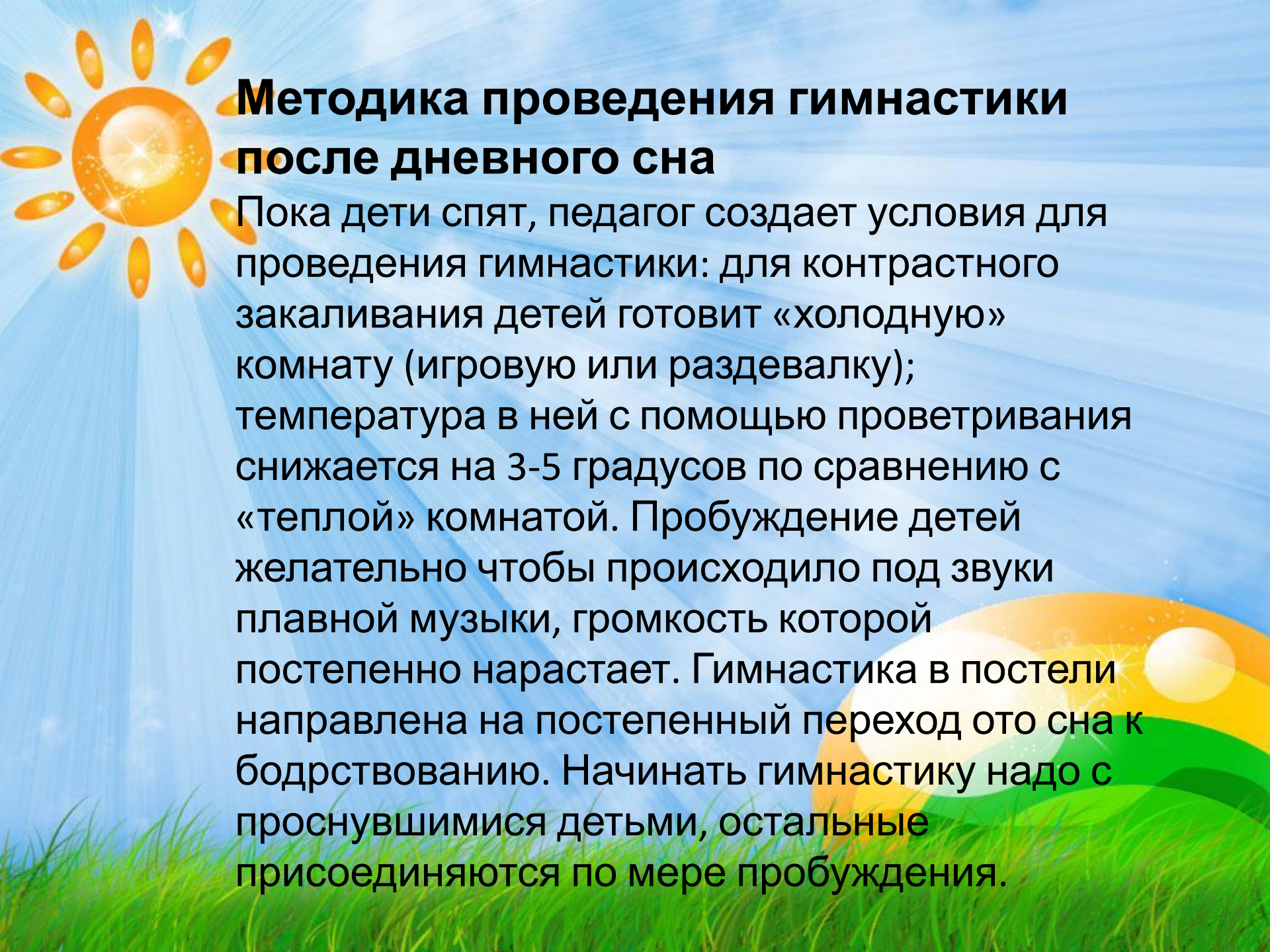
**Цель такой гимнастики  
способствовать быстрому и  
комфортному пробуждению детей  
после сна.**

- Гимнастика после сна - это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.
- Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.



## Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы
  - ; • укрепить мышечный тонус;
  - способствовать профилактике нарушений опорно - двигательного аппарата;
  - способствовать профилактике простудных заболеваний;
  - развитие физических навыков;
  - сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
  - учить детей дышать через нос;
- воспитывать привычку здорового образа жизни



## **Методика проведения гимнастики после дневного сна**

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату (игровую или раздевалку); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой. Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



# Главное правило -

исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.






## **Три основных этапа гимнастики после сна:**

- Постепенное пробуждение, потягивание;
- разминка, проводимая в постели;
- игровые упражнения и самомассаж.





# Постепенное пробуждение, потягивание.








**Разминка, проводимая в постели.** • Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. Несколько более сложных упражнений — подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка». Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут





**Велосипед.** Ножки мы подняли, На  
педали встали. Быстрее педали я  
кручу, И качу, качу, качу





**Кошечка.** Ребенок встает на четвереньки, и показывает, как кошка выгибает спину, когда сердится. Затем просим малыша прогнуться и потянуться, показать как кошка опять стала доброй!





Ну, а после этого — самое время  
вставать с кровати!





**Ходьба по корригирующим дорожкам: на носочках, на пятках, с высоко поднятыми ногами и. т. д**









# Ожидаемые результаты

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

