

БДОУ г. Омск « Детский сад № 358 комбинированного вида»

# *Бодрящая гимнастика после сна в детском саду.*

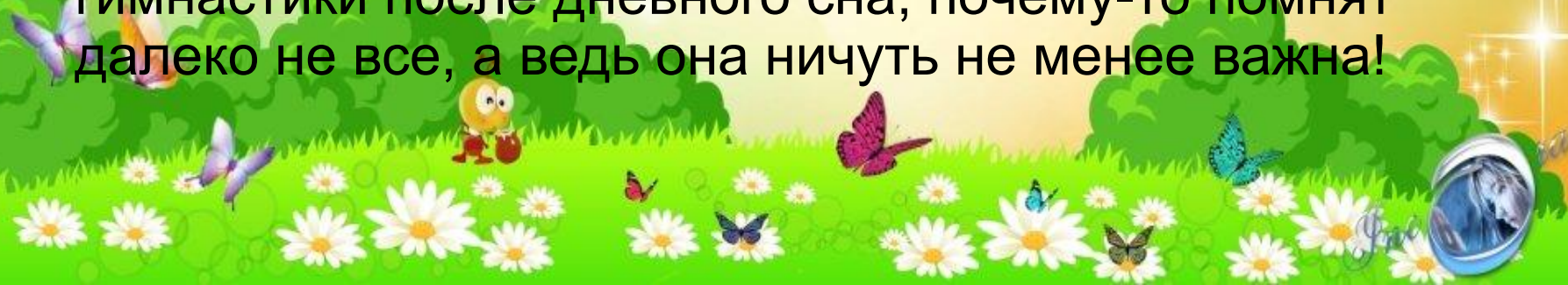
Воспитатель старшей группы  
Кабилова Л.Н.



**Я не боюсь ещё раз повторить:  
Забота о здоровье - Это важнейший труд  
воспитателя.**

**Сухомлинский В.А.**

- 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.



# *Гимнастика после сна, её организация и проведение.*

- Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.
- Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее.
- Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.



## *Варианты бодрящей гимнастики .*

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
- Самостоятельная гимнастика.
- Лечебно – восстановительная гимнастика.
- Музыкально – ритмическая.
- Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.



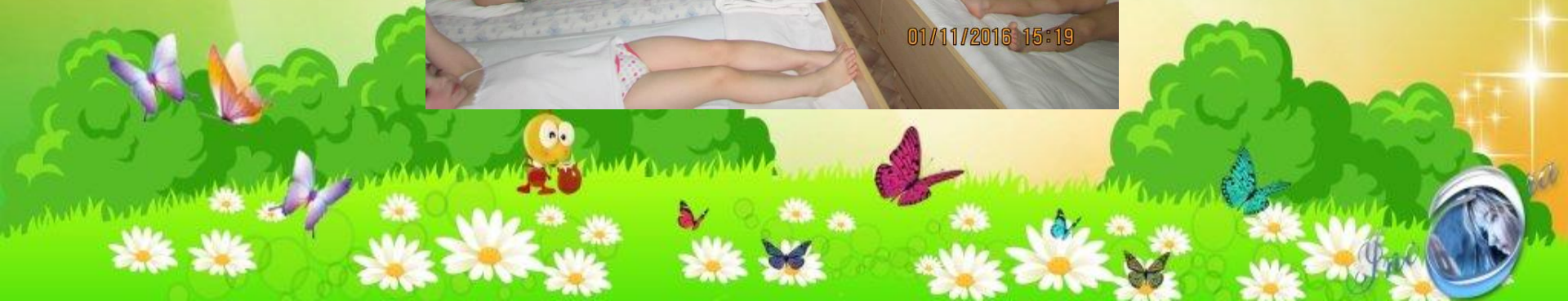
## *Три основных этапа гимнастики после сна:*

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



## ***Постепенное пробуждение, потягивание.***

- Лучше всего, если малыш будет просыпаться под тихую, плавную музыку. Отдерните шторы в спальне,
- разговаривайте с детьми нежно с улыбкой







13/11/2017 16:20

## *Разминка, проводимая в постели.*

- Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п. Сделайте 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.





13/11/2017 16:20

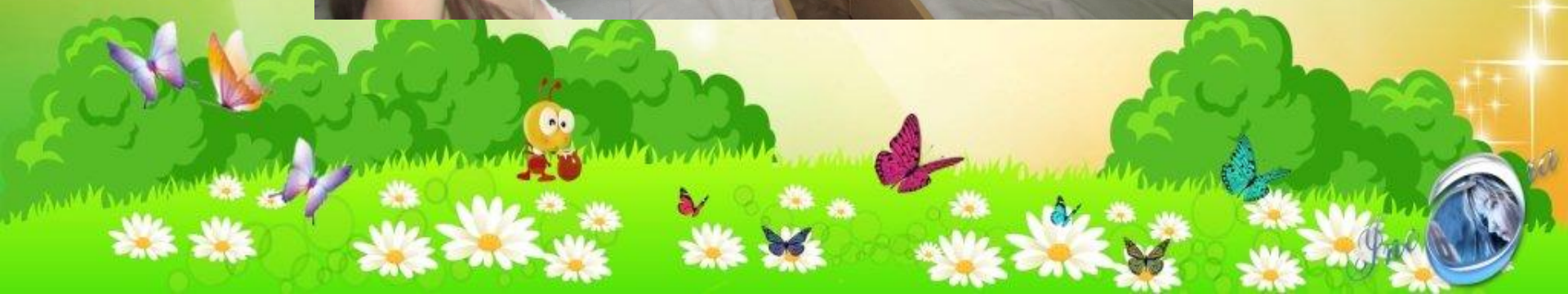


- **Кошечка.**

Ребенок встает на четвереньки, а вы просите его показать, как кошка выгибает спину, когда сердится. Затем попросите малыша прогнуться и потянуться — кошка опять стала доброй!



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



## *Игровые упражнения.*

Упражнения могут быть на основе игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Дети очень любят гимнастику в форме музыкально – ритмических упражнений. Можно использовать комплексы с элементами точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики. Очень хорошо, если у вас уже есть массажные коврики — используйте их 2–3 раза в неделю. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. И дети будут вставать «с той ноги».







13/11/2017 16:24



13/11/2017 16:25

# Главное правило

- Это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.
- Нужно следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнений.



# Примерный комплекс упражнений.

## Упражнения пробуждения:

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

1. «**Потягивание**» - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и. п. (3-4 раза)

Мы проснулись, потянулись.

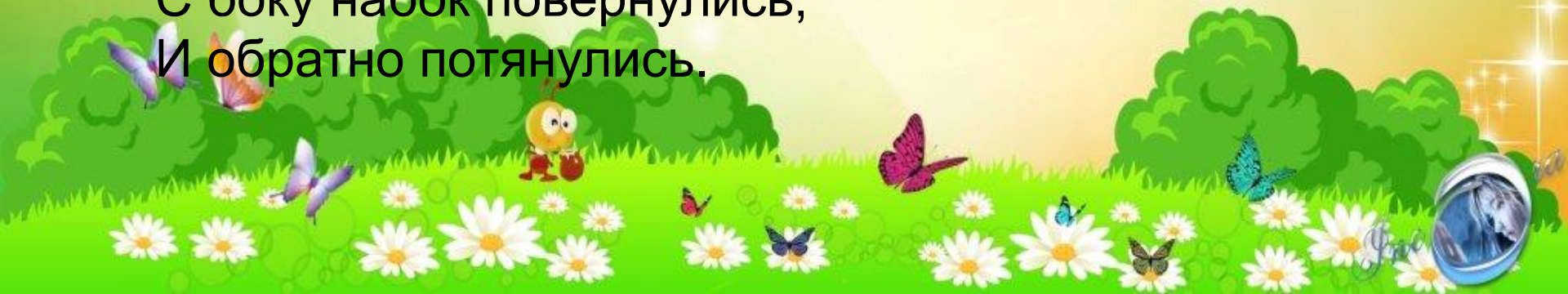
С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.



## ***Упражнение в кровати.***

**2. «Часики тикают»** И. п.: сидя, руки на коленях, качаем головой в правую и левую сторону. (3-4 раза)

**3. И. п.:** сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, обхватить колени руками, и. п.

### **4. Велосипед.**

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

**5. «Змея»** - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раза) .



## **Упражнения на полу.**

### **ПОПУГАЙ**

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

**(Руки в стороны, влево, вправо.)**

Он любил летать всех выше,  
Выше пальм, жирафов выше.

**(Потянуться на носках, руки вверх.)**

В гости к деткам прилетал,  
Вместе с ними отдыхал,

**(Делать приседания.)**

Прыгал, кланялся, шалил,

**(Прыжки, наклоны головы, туловища вперед.)**

С малышами говорил.



# Ходьба по корригирующим дорожкам:

на носочках, на пятках, с высоко поднятыми ногами и. т. д.

## Дыхательные упражнения:

1. "Кошка". Ноги на ширине плеч, чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. На ту, в которую сторону вы повернулись. и шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. "Насос". Думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос.

3. «Вырастим большими». На счет «раз, два» поднять руки вверх, вдох, на счет «три, четыре» — руки вниз, выдох. (4 раза)





13/11/2017 16:22



13/11/2017 16:23





13/11/2017 16:24



13/11/2017 16:28



13/11/2017 16:28

# В С È!

