



Овчинникова Г.Л.
2016г.

**Гимнастика
пробуждения для
детей дошкольного
возраста**

- Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка.
- Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А так же является закаливающими процедурами. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.
- Комплексы гимнастики после сна основан на уже имеющие навыки , двигательном опыте ребенка. Длительность проведения гимнастики должна составлять 7-10 минут(в постели 2-3 минуты).

состоит из нескольких частей:

- *Комплекс упражнений для разминки в постели (гимнастика пробуждения)*
 - *Дыхательная гимнастика*
 - *Ходьба по массажным дорожкам, самомассаж.*
-
- *Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.*

- *Цель данных упражнений – активизировать физиологические системы, активизирует функции дыхательного аппарата. А также является закалывающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия.*
- *Регулярность выполнения оздоровительных упражнений – залог здоровья наших детей.*

Задачи гимнастики пробуждения:

- Устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.)
- Увеличить тонус нервной системы
- Усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной и др.)

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма

Предлагаю вам комплекс гимнастики после сна

- *Гимнастика пробуждения происходит под звуки плавной музыки. Музыка вызывающие приятные положительные эмоции (пение птиц, шум леса, моря, классическая музыка для детей).*
- *Или под словесное сопровождение*

Медвежата

- Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили!
Вот так. Вот так
Головой своей крутили
(повороты головой).
Вот мишутка наш идет,
Никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ.
(имитация ходьбы).
- Мед медведь в лесу нашел –
Мало меду, много пчел
(махи руками).



Я на солнышке лежу



- Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
(*дети улыбаются*).
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу
взрослый говорит: «Повернись на живот, пусть твоя спинка
погреется на солнышке».

- Я на солнышке лежу,

Дождь

- Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильней,
И по крыше бьет быстрее
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладонке другой).
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей
(машут руками)
- Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).



словами).



- Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.
- Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.
- Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
- Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,



Зайчик

- Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).
- Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
(тянутся, лежат на спине, опускают руки вниз).
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.
- Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
(прижать руки к груди, затаить дыхание).



Дыхательная гимнастика

- «Гребля на лодке» (*сидя, ноги врозь*)
вдох – живот втянуть (*руки вперед*),
выдох – живот выпятить (*руки в стороны*). (5-6 раз).
- А теперь гуськом, гуськом
К умывальнику бегом.