



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 сильнее,  
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, лежа 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.