

# «Бодрящая гимнастика после сна в ДОУ»



Подготовила  
воспитатель I кв  
категории  
А. И. Ясиневич





**Основная цель гимнастики  
после дневного сна – поднять  
настроение и мышечный тонус  
детей с помощью контрастных  
воздушных ванн и физических  
упражнений.**

**Сохранить и укрепить  
здоровье детей .**



## **Задачи:**

### **Оздоровительные:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;

### **Обучающие:**

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

### **Воспитательные:**

- воспитывать привычку здорового образа жизни



**Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.**



# Гимнастика в постели



# Главное правило –

- **исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.**

# Корригирующие упражнения, закаливающие процедуры –





# Заклучительная



Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.



**Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст).**

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.



## «Просыпающиеся котята»

Кот решил котят учить,  
Как же нужно лапки мыть,  
Мы недалеко сидели,  
Все движенья подглядели.  
Лапку правую потрем,  
А потом ее встряхнем.  
Вот и левой лапке тоже  
Правой лапкой мы поможем.  
Ушко левое свое  
Левой лапкой достаем,  
Правое не забываем,  
Лапкой правой умываем.  
Проведем по шерстке лапкой,  
Будет лобик чистый, гладкий.  
Дальше глазки закрываем,  
Каждый гладим, умываем.  
Чистим носик осторожно.  
Грудку нам разгладить можно.  
Вот и чистые котята,  
Вот и выспались ребята!

*Выполняют движения по тексту*



## Прятки

Птичка села на окошко,  
Во дворе мяукает кошка —  
Разбудить решили нас.  
Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.  
*(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*

Наши сонные ладошки  
Просыпались понемножку,  
В прятки весело играли —  
Пальцы в кулачок сжимали.  
Пальчики на наших ножках  
*выполняют движения по тексту*

Знают в парке все дорожки.  
Проверяют — где там пятки,  
И играют с нами в прятки.  
Мы почти уже проснулись,  
Наши ручки потянулись,  
Помахали над простынкой,  
Дружно спрятались за спинку.  
Сцепим ручки мы в «замочек»  
У себя над головой.

Правый, левый локоток

Мы проснулись, улыбнулись.  
Посильнее потянулись.  
Первый разик на спине,  
А потом на животе.  
На бочок перевернулись  
И еще раз потянулись.  
И на левом боку потянулись.  
И на правом боку потянулись.  
Лягте на спинку и продолжаем.  
Ноги вверх мы поднимаем  
И тихонько опускаем.  
Правую ножку поднимем,  
Потянем носочек.  
Тихонько опускаем.  
Левую ножку поднимем,  
Потянем носочек.  
Тихонько опускаем.  
А теперь мы с вами дети  
Поедем на велосипеде!  
Молодцы, отпустили ножки.  
Влево, вправо посмотрели,  
На кроватку тихо сели.  
Руки в стороны подняли,  
Крепко так себя обняли

