

# Гимнастика бодрящая

Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.

Генрих Гейне



# Значение

## ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

1

Устранить сонливость и вялость

2

Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма.

3

Укрепление нервной системы

4

Улучшение настроения

5

Поднятие мышечного тонуса



# ВАРИАНТЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ



Разминка в постели и самомассаж;

Дыхательная гимнастика- стоя у постели или в групповой комнате.

Гимнастика игрового характера;

Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;

Пробежки по массажным дорожкам;

Лечебно-восстановительная;

Музыкально-ритмическая.



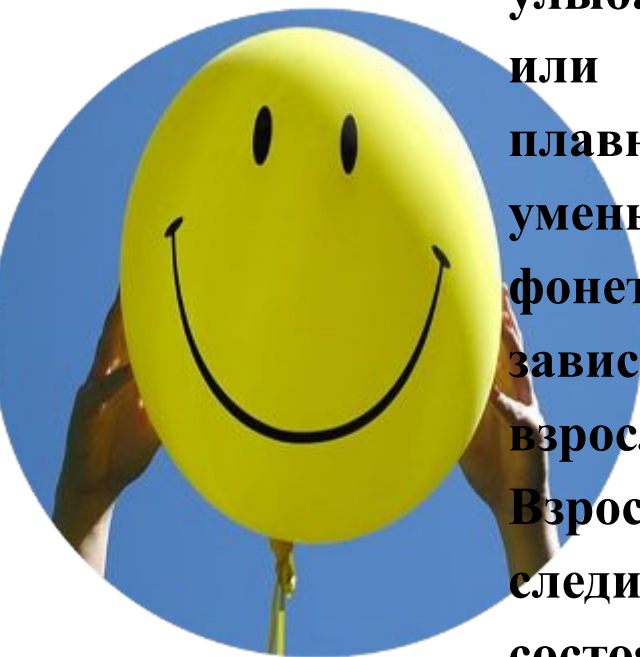
# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

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.

# особенности проведения бодрящей гимнастики



Первое, что должен видеть ребенок после сна, - улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, не зависимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

## 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.**

**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.

# Пробуждение под спокойную музыку.

- Это кто уже проснулся
- Кто так сладко потянулся?
- Потягушки – потягушки – потягушечки
- От носочков до макушечки.
- Уж мы тянемся – потянемся
- Маленькими не останемся
- Вот уж мы растем, растем.
- И выросли.





# Упражнение в кровати:

На скамейке у окошка  
Улеглась и дремлет кошка. (*Свернуться  
калачиком, ноги подтянуть к голове*)  
Киска глазки открывай! (*Открывают  
глаза, обвести глазами комнату*)  
День зарядкой начинай!  
(*Лежа на спине поднимают согнутые в  
коленях ноги к животу*)  
Захотела наша кошка  
Когти поточить немножко. (*Подняв руки  
вверх, делают царапающие движения*)

# «Весёлый котёнок»

- 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
- 2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
- 3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» – выдох, И.П., вдох (через нос).



## Комплекс гимнастики после дневного сна

- 1. Потягивание (лежа в постели).
- 2. «Солнце встает». И.п.- сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.
- 3. «Радуга». И.п.- то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. Тоже в другую сторону.
- 4. «Бабочка». И.п.- сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.  
Упражнения на ковре.
- 5. «Покувыркаемся в траве». И.п.- лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.
- 6. «Весенние цветы». – дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.
- 7. «На одной ножке». Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

# Разминка в постели



# *Гимнастика игрового характера*



# Самомассаж

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладошку ставим козырьком.  
Вилку пальчиком делай,  
Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем, да-да-да,  
Нам простуда не нужна!


## Массаж головы.

- \* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
- \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
- \* "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
- \* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".



# Ходьба по массажным дорожкам





**Спасибо  
за  
внимание  
!**