



**Оздоровительная гимнастика  
после дневного сна.  
Её значение.**

**Воспитатель  
Пекишева Ольга Константиновна,  
Детский сад № 64 «Берёзка»**

# Основная цель гимнастики после дневного сна

помочь проснуться детскому организму,  
поднять настроение и мышечный тонус  
детей с помощью контрастных воздушных  
ванн и физических упражнений.  
Сохранить и укрепить здоровье детей.



# Задачи:

- -обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
- -укреплять опорно-двигательный аппарат;
- -совершенствовать и развивать координацию движений;
- -укрепить иммунитет;
- -закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки;
- -проводить профилактику плоскостопия;
- -формировать правильную осанку;
- -воспитывать привычку здорового образа жизни







**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ  
ДНЕВНОГО СНА**

**Бодрая гимнастику необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, температура с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов. (17-19 \*)**

**Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки.**

**Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.**

**Комплекс гимнастики после дневного сна длится 12–15 минут (старшие группы) и состоит из нескольких частей:**

- 1. разминочные упражнения в постели,**
  - 2. выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика),**
  - 3. ходьба по массажным дорожкам**
  - 4. танцевально- ритмические упражнения в помещении с контрастной температурой воздуха**
  - 5. выполнение дыхательной гимнастики**
  - 6. Умывание прохладной водой или контрастное обливание (рук или ног).**
- В любой вариант комплекса следует включать упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.**



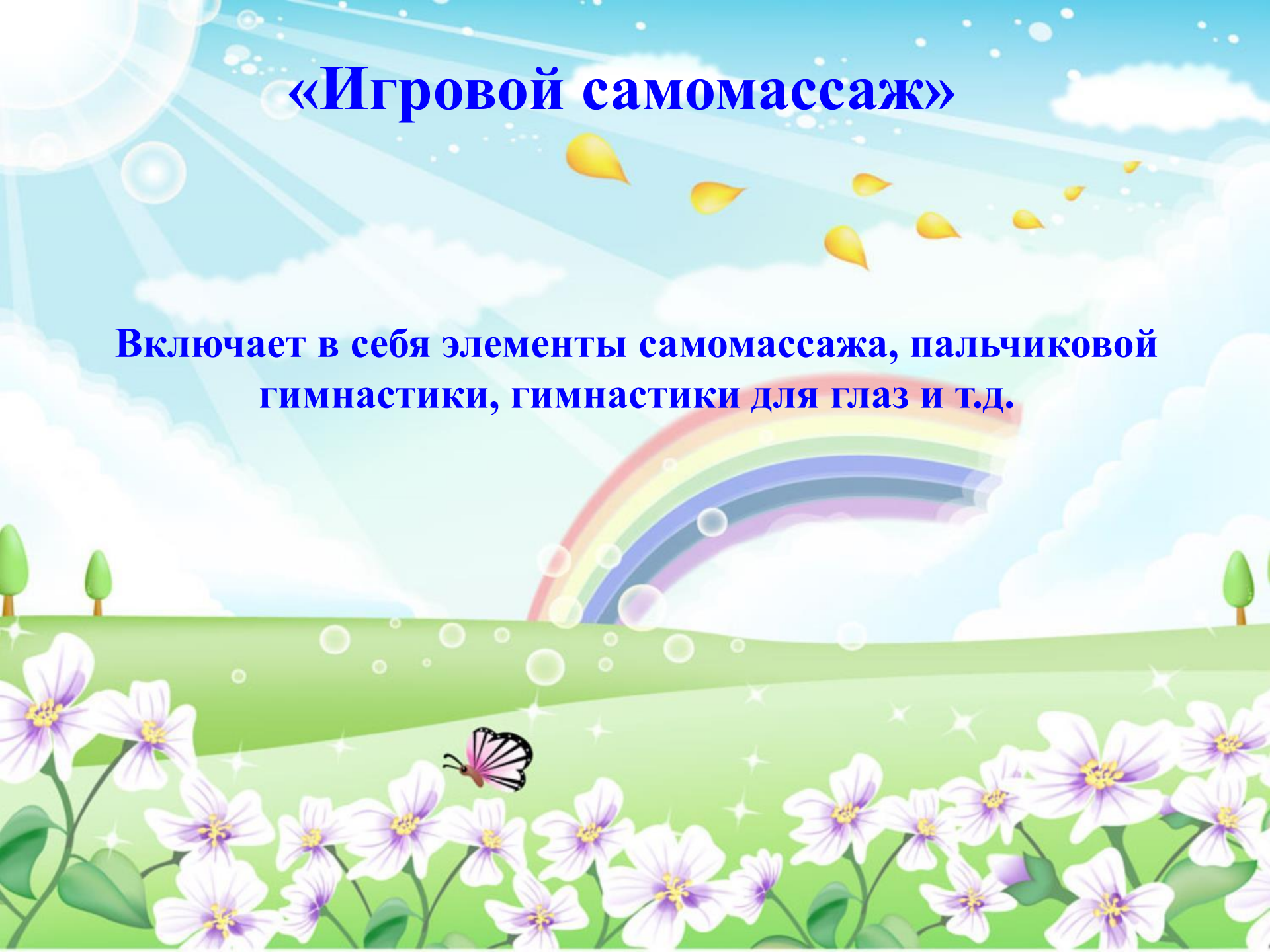
# Гимнастика в постели

**Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 1 месяц, может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног...**

**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.**

# «Игровой самомассаж»

**Включает в себя элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д.**





## «Вот какая борода»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде.

Руками провести по шее от затылка до  
яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Большими пальцами мягко провести по  
шее от подбородка вниз

Да – да – да – надоела борода.

Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-  
ших пальцев быстро растереть крылья носа

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Положить три пальца на лоб всей плоскостью  
и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

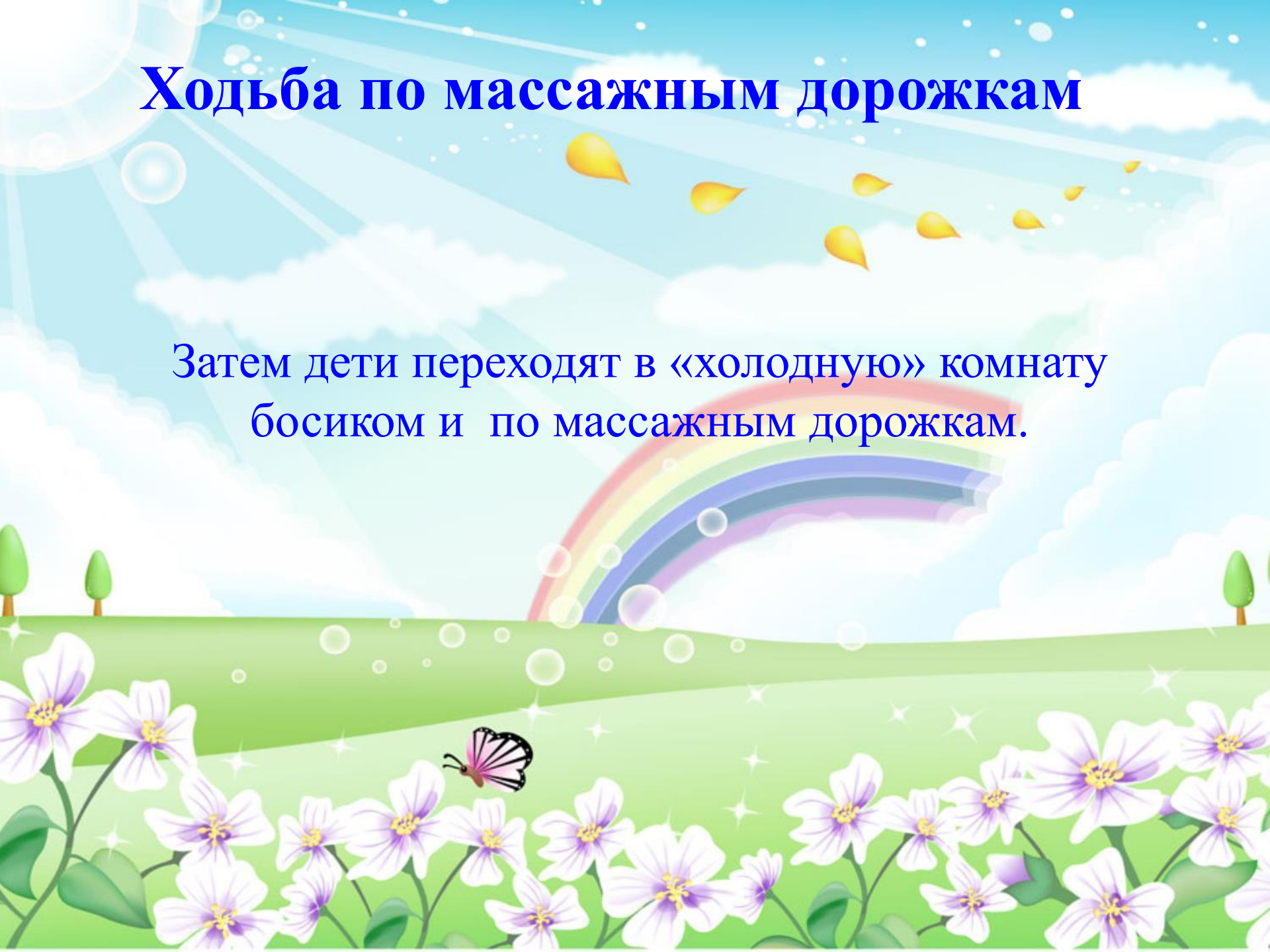
Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Раздвинув указательный и средний пальцы,  
положить их перед и за ушами и с силой  
растирать кожу.



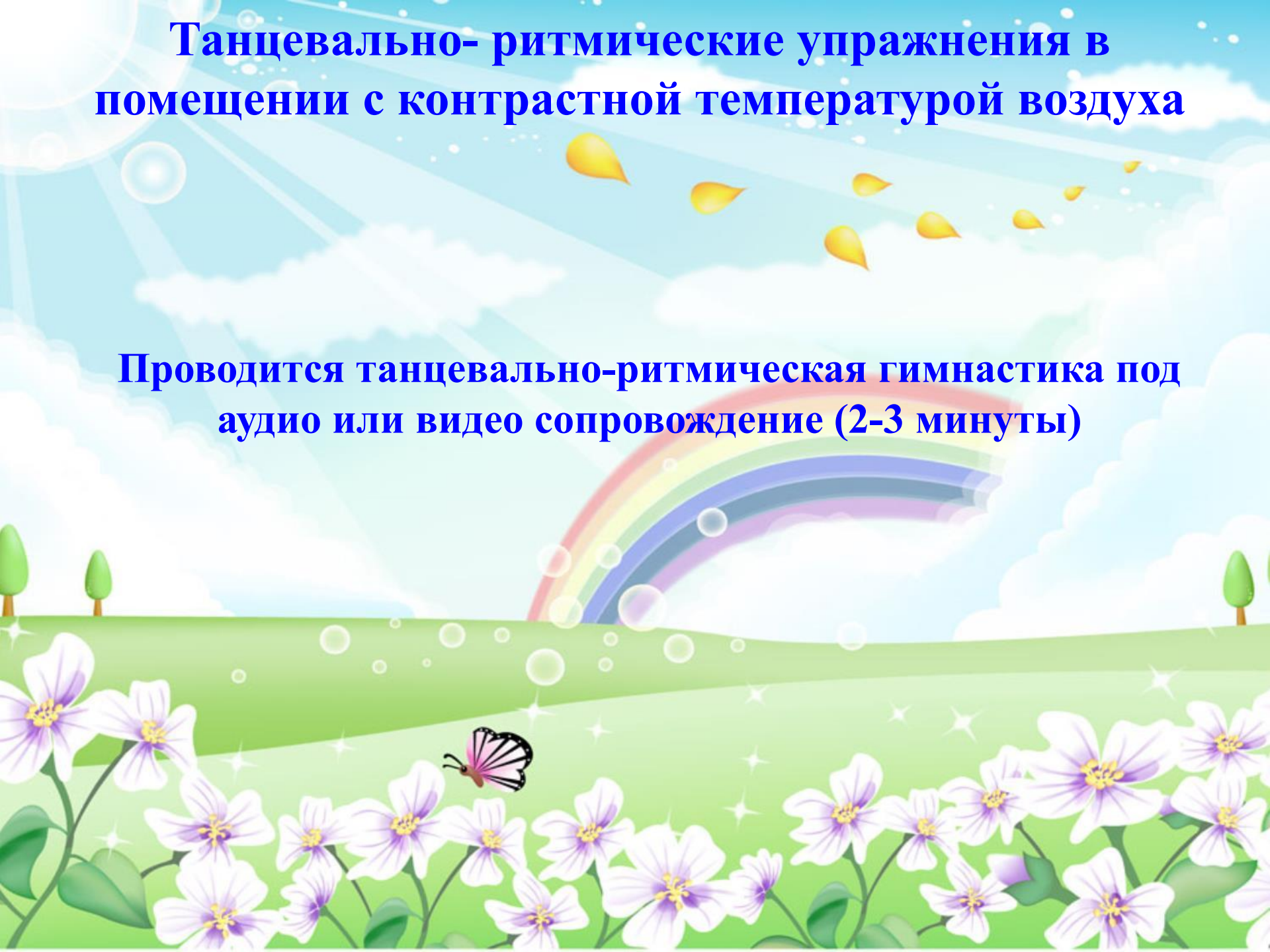
# Ходьба по массажным дорожкам

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и по массажным дорожкам.



# **Танцевально- ритмические упражнения в помещении с контрастной температурой воздуха**

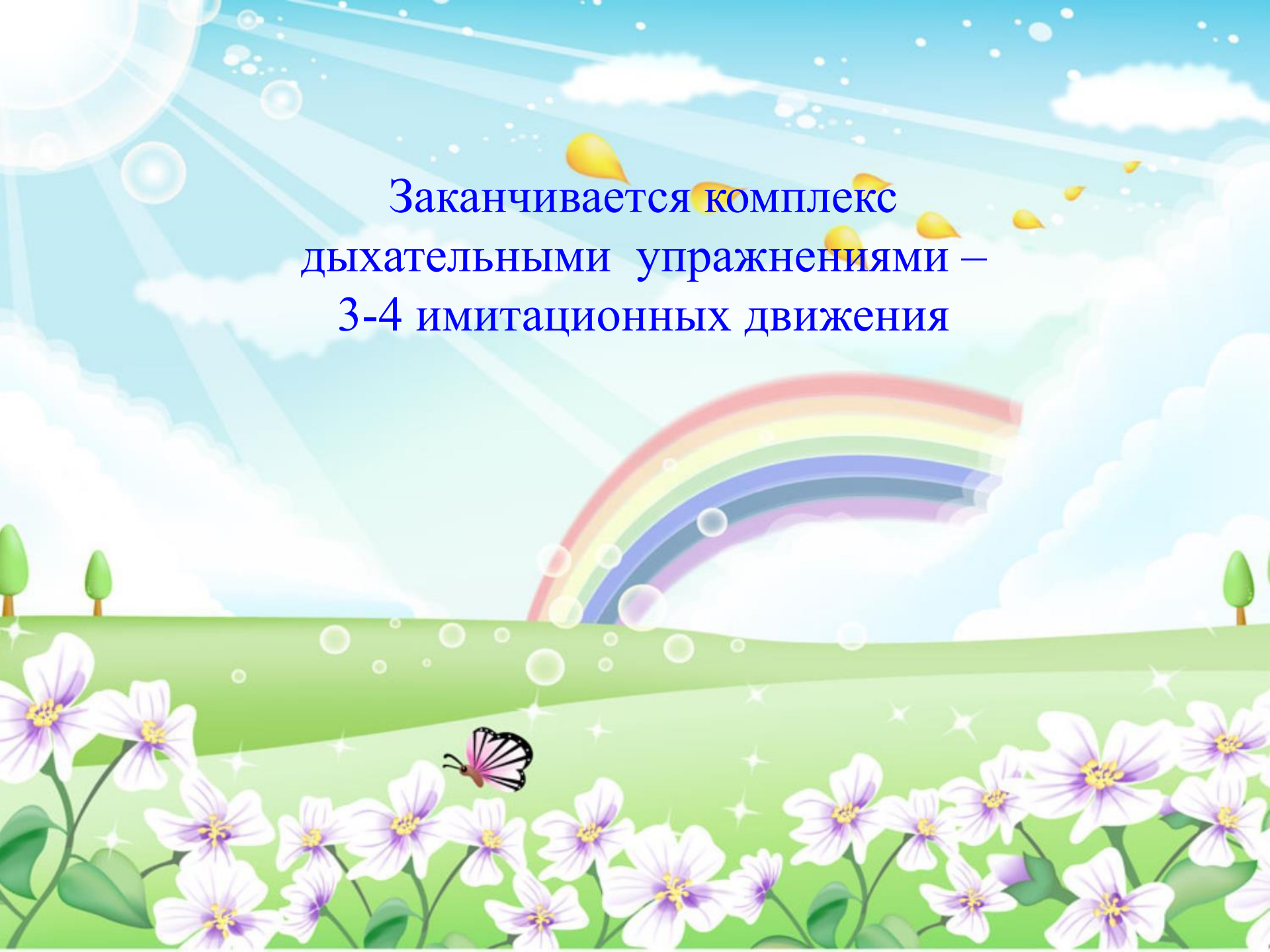
**Проводится танцевально-ритмическая гимнастика под аудио или видео сопровождение (2-3 минуты)**





# Профилактика плоскостопия

После этого выполняется комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

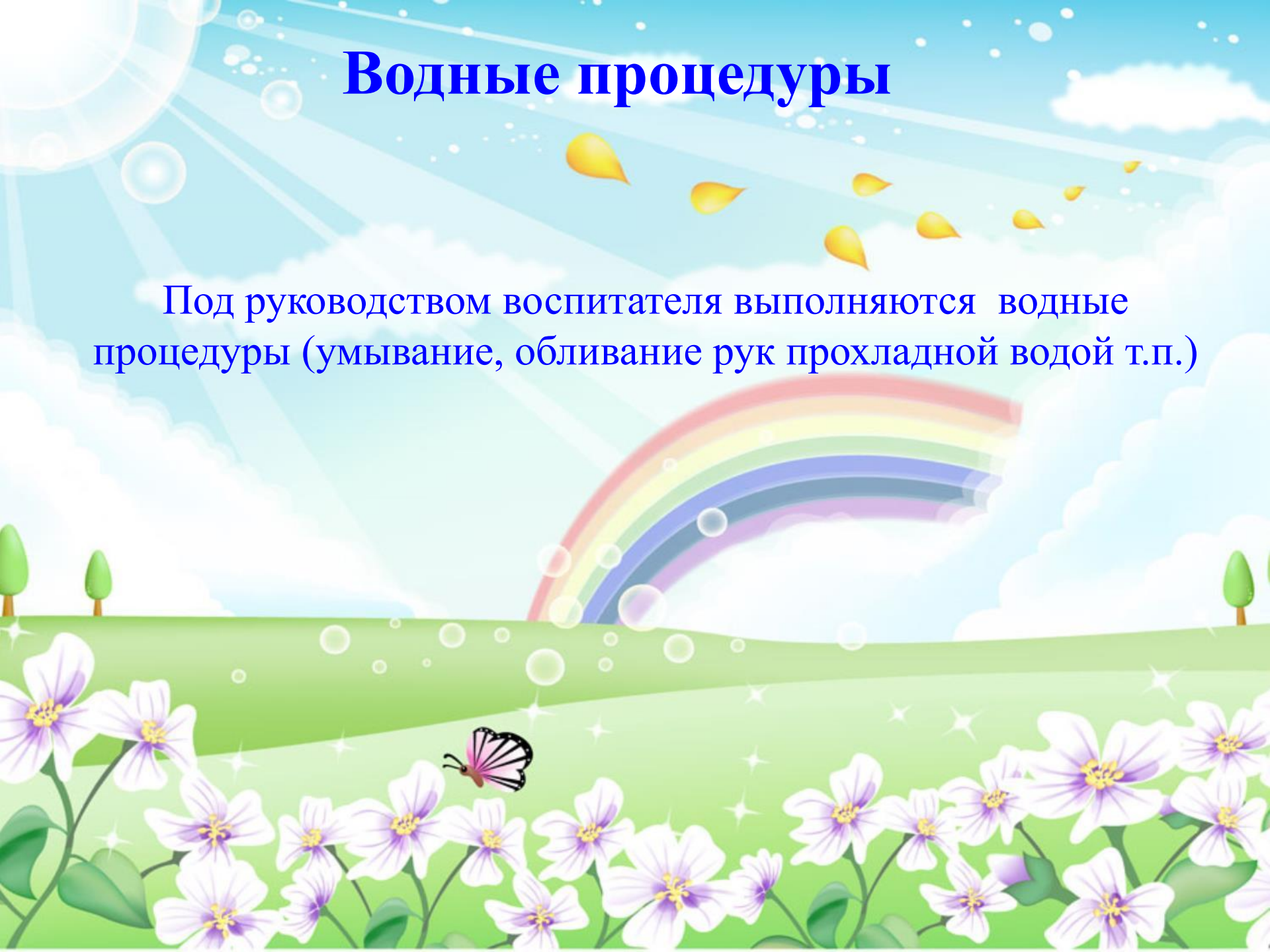
A vibrant, colorful illustration of a sunny day. In the foreground, there is a lush green field filled with numerous white and purple flowers with yellow centers. A small black and pink butterfly is fluttering among the flowers. The middle ground shows a rolling green hill. In the background, a bright blue sky is filled with fluffy white clouds, a large, multi-colored rainbow arching across the horizon, and a bright sun in the upper left corner with rays of light. Several yellow leaves are falling from the sky, and there are several white bubbles floating around. The overall scene is bright and cheerful.

Заканчивается комплекс  
дыхательными упражнениями –  
3-4 имитационных движения



# Водные процедуры

Под руководством воспитателя выполняются водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой т.п.)



A vibrant, colorful illustration of a sunny day. The sky is bright blue with white clouds, a large sun in the top left corner, and a rainbow arching across the middle. Yellow leaves are falling from the sky. The foreground is a green field with purple flowers, a butterfly, and sparkling light effects.

**Спасибо за  
внимание!**