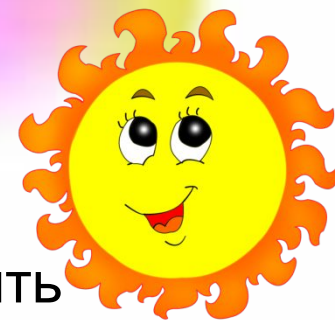


Бодрящая гимнастика после сна в детском саду

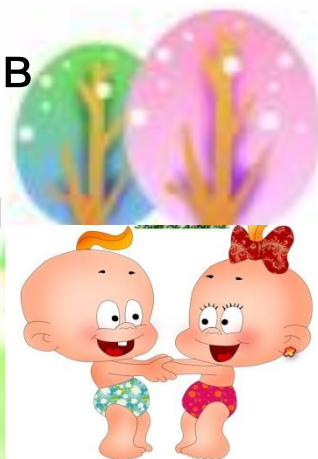
**Воспитатель старшей группы:
Коробко Ирина Николаевна
МБДОУ «Целинный детский сад»
2018г.**



Добрый день! Скорей проснись! Солнцу шире улыбнись!



Вот такими словами приветствуем мы, воспитатели, просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности **после сна**, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает **оздоровительно-закаливающий эффект**. **Гимнастика после сна** проводится воспитателем с детьми всех возрастных **групп ежедневно после дневного сна**. Она необходима для; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.



Варианты бодрящей гимнастики



Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют **комплексы**, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации.

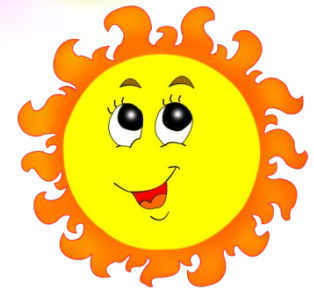
Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей,



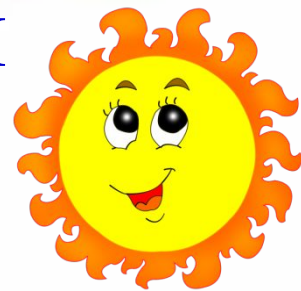
Варианты бодрящей гимнастики .

Самомассаж



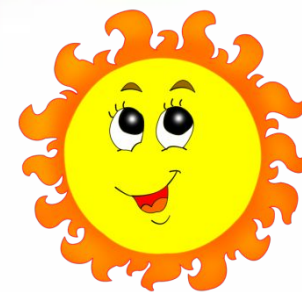
Варианты бодрящей гимнастики .

Упражнения в кровати



Варианты бодрящей гимнастики .

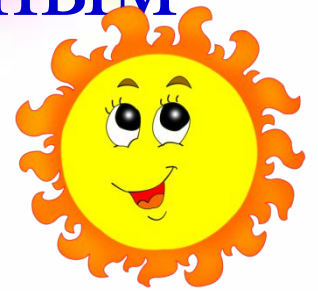
Упражнения на полу



Пробежка по коррекционным дорожкам



Пробежка по коррекционным дорожкам



сегодня в 14:35



Во время сна детей, воспитатель готовит оптимальные условия для проведения **гимнастики**, снижает температуру в помещении за счет проветривания.



Проведение **гимнастики** желательно сопровождать плавной не громкой музыкой.

Гимнастику пробуждения воспитатель может начать проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере **пробуждения**.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой **гимнастики**, **гимнастики для глаз**.



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.



Задачи:

Оздоровительные:

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

Обучающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни



Ожидаемые результаты



- 1. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастно – воздушных ванн и физических упражнений.*
- 2. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.*
- 3. Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.*



Зарядка для глаз



1. *«Часики»*. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и. п., на три – глаза влево, на четыре – и. п. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и. п., на три – глаза вниз, на четыре – и. п. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. *«Жмурки»*. И. п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и. п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.



Профилактика нарушений осанки.



1. И. п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и. п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз

2. И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. *(Выдерживать паузу)*

3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.



Профилактика плоскостопия.

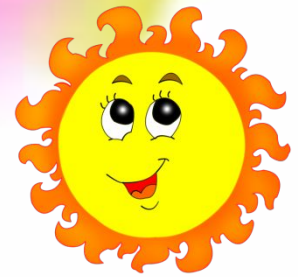
Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».
(чередование канатной дорожки,
ребристой доски, дорожки из мешочков с речными
камушками, резинового коврика с шипами)



Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.





**Спасибо за
внимание**

