

# 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.

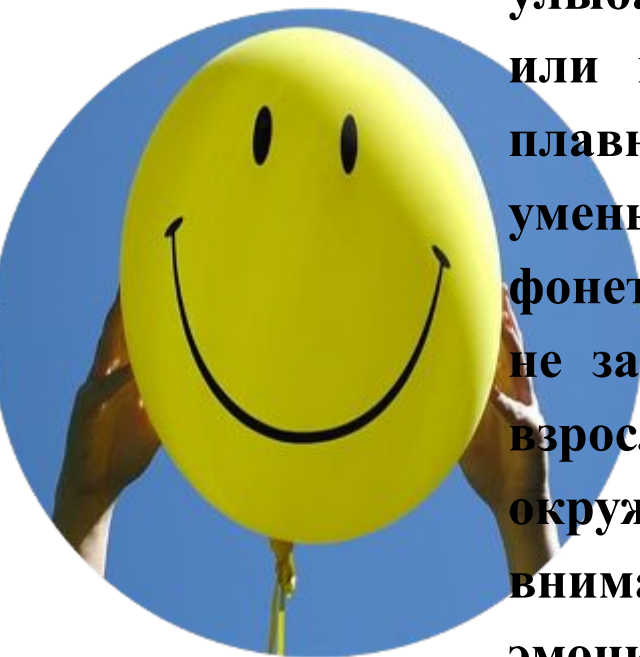




# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветренном помещении), в течение пяти–десяти минут в зависимости от возраста детей.

# 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.

# Характеристика бодрящей гимнастики

## для детей младшего дошкольного возраста

*Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера, такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.*



# Характеристика бодрящей гимнастики

## для детей старшего дошкольного


для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы

бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа.

Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышают иммунитет.







**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  
живот  
Захотела наша кошка  
Когти поточить немножко.  
Подняв руки вверх делают  
царапающие движения**