

# **«Бодрящая гимнастика после сна в ДОУ»**

**Подготовила:  
воспитатель  
Андрусик Т.А..**



# 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




### **Методика проведения гимнастики после дневного сна.**

Пока дети спят, педагог создает условия для проведения гимнастики: для контрастного закаливания детей готовит «холодную» комнату; 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.





## Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели ( включает в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз). Длительность этой части гимнастики –около 2-3 минуты.
2. Выполнение ОРУ (общеразвивающих упражнений) у кроваток (дыхательная гимнастика),
3. Ходьба по «тропе здоровья» " (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам).
4. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки ( включает в себя ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, в полу приседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корректирующим дорожкам) или комплекс упражнений (в положении сидя на стуле или сидя на ковре). Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.
5. Массаж махровой рукавицей, массажными мячиками.
6. Дыхательная гимнастика (очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей).
7. Упражнения для глаз.
8. Водные процедуры (обтирание холодной водой или контрастное обливание (рук или ног)).





## Гимнастика в постели



## Общеразвивающие упражнения

## Ходьба по «тропе здоровья»



## Корректирующие упражнения





# Массаж махровой рукавицей, мячиками





## Главное правило –

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

Следует избегать всякого принуждения.

Если ребенок отказывается от гимнастики, не стоит настаивать, а лучше тактично выяснит причину.

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.





## Ожидаемые результаты

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- будет способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.