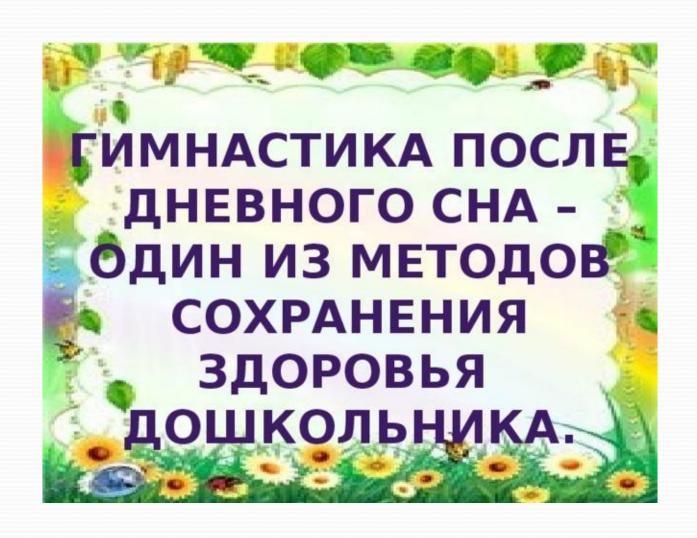
ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Презентацию составил воспитатель группы №6 МКДОУ ЦРР – детский сад № 10 г. Россошь Назаренко В.В. 2018г.

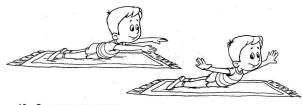
ВАЖНО



ПОКА ЛЕЖИМ В КРОВАТКАХ...

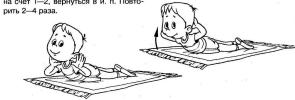
9. «Птичка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



10. «Замок» и «крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке. Задержаться в этом положении на счёт 1—2, руки в «крылышки, здержаться так же на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повто-





11. «Лодочка»

И. п. — лёжана животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Тренирую мышцы я — Это «лодочка» моя.

Пока сидим в кроватках...



Ходьба по корректирующим дорожкам...



Ходим по кругу...





Цель гимнастики после дневного сна...

Главной целью гимнастики пробуждения является:

- Создание педагогом двигательно игровых условий, при которых естественным образом могли бы вывести организм ребёнка из состояния сна.
- Улучшение настроения детей.
- Поднятие мышечного тонуса.
- Профилактика нарушений осанки и стопы.

Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорнодвигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- учить детей дышать через нос;

