A decorative border surrounds the text, featuring green leaves, yellow flowers, and a small globe at the bottom left.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ  
ДНЕВНОГО СНА -  
ОДИН ИЗ МЕТОДОВ  
СОХРАНЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ДОШКОЛЬНИКА.**

# Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.



*Вы проснулись? Улыбнулись,  
Чтоб совсем проснуться  
нужно потянуться,  
Потянулись, потянулись  
А теперь прогнулись,  
Повернулись все на спинку  
Дружно сделали корзинку,  
Сели на кроватки  
Кулачком потрите пятки,  
А теперь тихонько встанем и  
на месте зашагаем.*



## ***Задачи гимнастики после сна:***

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного 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;
- воспитывать привычку здорового образа жизни.



# Гимнастика пробуждения имеет определённую структуру:

- пробуждение;
- упражнения в постели;
- профилактика плоскостопия;
- солевое закаливание;
- профилактика нарушений осанки;
- дыхательная гимнастика;
- самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы».
- водные процедуры;





## Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.
7. Водные процедуры.





## Методика проведения гимнастики после дневного сна

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

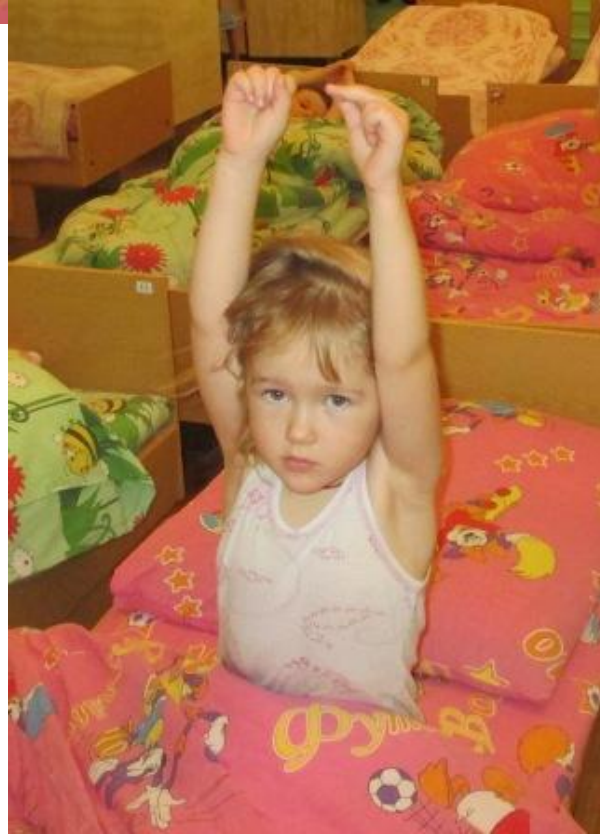
Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.



## 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.





## Комплекс 13. Разминка в постели.

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты  
«Ногами подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;  
то же с левой ноги,  
то же – две ноги вместе.

II. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

### I. Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

– «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;  
руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» (6 – 7 раз)

III. «Цыпленок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на юрточки.



## Комплекс 19.

### I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

### 3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

### II. «Зарядка»

*Солнце глянуло в кроватку*

*1,2,3,4,5,*

*Все мы делаем зарядку*

*Надо нам присесть и встать*

*Руки вытянуть пошире*

*1,2,3,4,5,*

*Наклониться, 3,4,*

*И на месте поскокать.*

*На носок, потом на пятку*

*Все мы делаем зарядку*

*(движения в соответствии с текстом)*





Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после сна лучше проводить в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

## *Примерный комплекс упражнений.*

### *Упражнения пробуждения:*

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

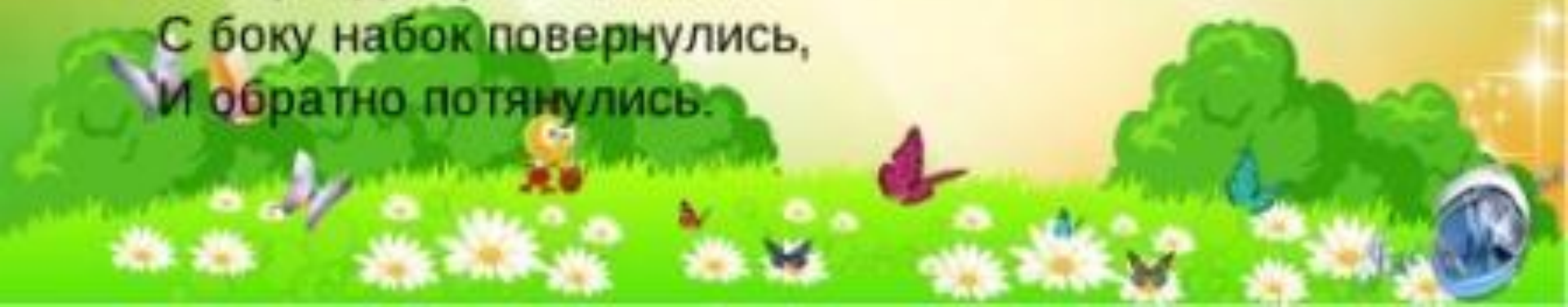
1. «**Потягивание**» - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и. п. (3-4 раза)

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.





## 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.



Таким образом выстроенная нами система проведения бодрящей гимнастики, помогает решать поставленные задачи: осуществление постепенного, мягкого перехода детского организма от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

