

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a subtle floral pattern.

**МБДОУ «Детский сад №15», г. Воронеж**

# **Гимнастика после сна как форма закаливания дошкольников**

Воспитатель средней группы  
Ишмуратова Виктория Равильевна

2019

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, a wooden tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

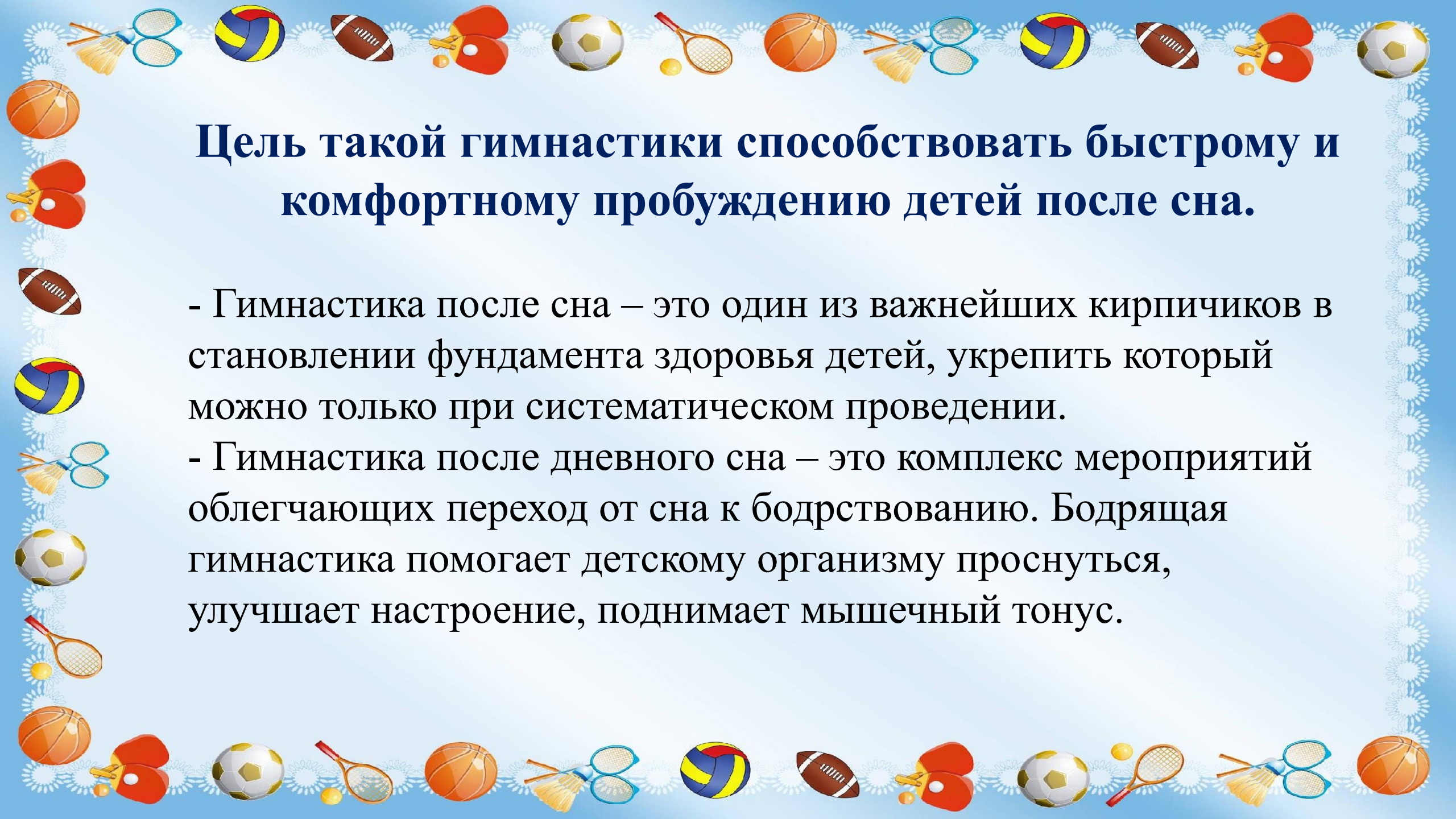
Я не боюсь ещё раз повторить: Забота о здоровье – Это  
важнейший труд воспитателя.

Сухомлинский В.А.

Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Вся жизненность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Однако обычно речь идет об утренней зарядке, а вот о необходимости гимнастики после дневного сна, почему-то помнят далеко не все, а ведь она ничуть не менее важна!



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, a basketball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a soccer ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

## Цель такой гимнастики способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

- Гимнастика после сна – это один из важнейших кирпичиков в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.
- Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a subtle floral pattern.

# Задачи гимнастики после сна:

- Увеличить тонус нервной системы;
- Укрепить мышечный тонус, иммунитет;
- 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.



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a subtle floral pattern.

## Гимнастика после сна, её организация и проведение.

Бодрящую гимнастику следует проводить в хорошо проветренном помещении, в течении семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Хорошо, если после пробуждения ребенок услышит свои любимые детские песенки, тогда он наверняка проснется быстрее.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, можно использовать игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, and an orange basketball. The icons are arranged in a slightly overlapping, horizontal line along the top and bottom edges, and vertically along the left and right edges.

## Варианты бодрящей гимнастики.

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- Самостоятельная гимнастика;
- Лечебно–восстановительная гимнастика;
- Музыкально-ритмическая;
- Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, an orange basketball, a soccer ball, a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and an orange basketball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

## Три основных этапа гимнастики после сна:

- Постепенное пробуждение, потягивание;
  - Разминка, проводимая в постели;
- Игровые упражнения и самомассаж.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a tennis ball, a basketball, a soccer ball, a football, a volleyball, and a tennis racket. The icons are arranged in a circular pattern around the text.

## Постепенное пробуждение, потягивание.

Лучше всего, если малыш будет просыпаться под тихую, плавную музыку. Отдерните шторы в спальне, мягко и нежно, с улыбкой – и уж, конечно, без резких движений! – откиньте одеяло с ребенка.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a colorful beach ball, a football, a red flower-like object, a soccer ball, a tennis racket, an orange ball, a tennis racket, a colorful beach ball, a football, a red flower-like object, and a soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of small white dots.

## Разминка, проводимая в постели.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.п. Сделайте несколько более сложных упражнений – подойдут всем знакомые «велосипед» или «кошечка». Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a badminton racket, a soccer ball, a basketball, a volleyball, a football, and a table tennis paddle. The icons are arranged in a circular pattern along the top and bottom edges, and vertically along the left and right sides.

### Я на солнышке лежу.

Солнышко проснулось и нам все улыбнулось. «Повернись на живот, пусть твоя спинка прогреется на солнышке».

### Велосипед.

Ножки мы подняли, На педали встали. Быстрее педали я кручу, И качу, качу, качу.

### Горка.

Ребенок лежит на спине, слегка приподнимает нижнюю часть туловища.

### Медвежата.

Проснись дружок, и улыбнись. С боку на бок повернись и в медвежонка превратись.

### Паровозик Чух-чух-чух

Паровозик Чух-чух-чух. После статичных упражнений можно и немного походить. Тем более это упражнение всем известное и малышами очень любимое. Малыш наверняка захочет быть паровозом.



A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange tennis racket, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The icons are set against a light blue background with a subtle floral pattern.

# Главное правило

Это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Нужно следить за осанкой ребенка и правильностью выполнения упражнений.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a tennis racket, a tennis ball, a soccer ball, a basketball, a football, a volleyball, a tennis racket, a tennis ball, a soccer ball, a basketball, a football, a volleyball, a tennis racket, a tennis ball, a soccer ball, a basketball, and a football. The background is a light blue gradient.

Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!