

## В. А. Сухомлинский

Я не боюсь ещё раз  
повторить:

Забота о здоровье-  
это важнейший труд  
воспитателя.


От жизнерадостности,  
бодрости детей

Зависит их духовная  
жизнь,

Мировоззрение,  
умственное развитие,

Прочность знаний, вера  
в свои силы



A colorful illustration of five children in a grassy field. A large, smiling sun with a face is in the upper left. The children are standing on mats of different colors (purple, orange, yellow, red, green) and are holding hands in a line. They are wearing colorful clothing and socks. A tree with green leaves is on the right side.

# ***«Гимнастика после сна»***

воспитатель: Гареева  
Светлана Хамитьяновна

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.



# Основные задачи:

- 1) устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.) ;
- 2) увеличить тонус нервной системы;
- 3) усилить работу основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других) .



Мы спокойно  
отдыхали....

Сном волшебным  
засыпали....

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки  
сжимаем,

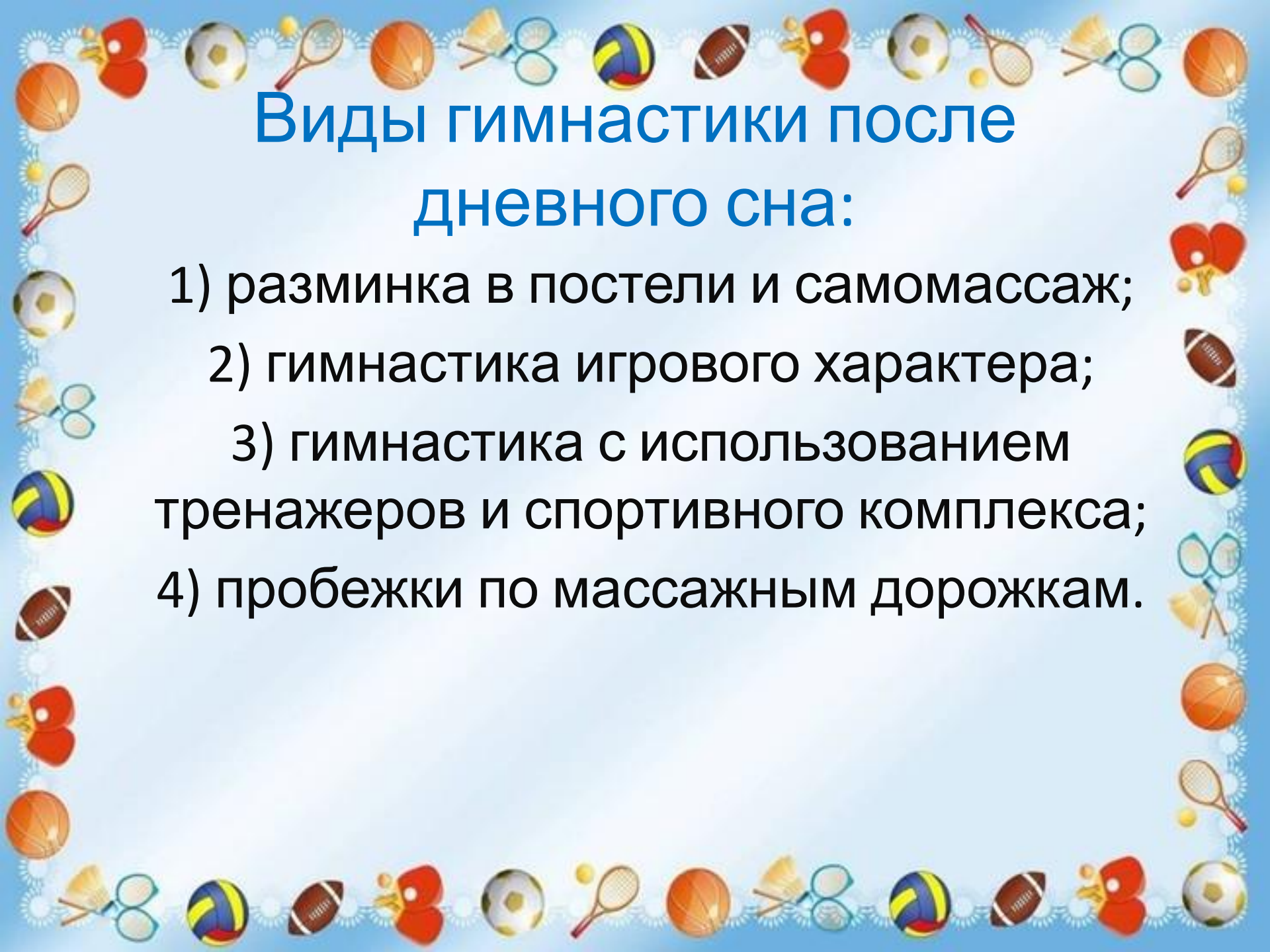
Их повыше поднимаем.

Потянутся!

Улыбнуться!

Всем открыть глаза и  
встать!




A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, arranged in a repeating pattern.

# Виды гимнастики после дневного сна:

- 1) разминка в постели и самомассаж;
- 2) гимнастика игрового характера;
- 3) гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- 4) пробежки по массажным дорожкам.

# Разминка в постели, самомассаж во второй младшей группе

- Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. 
- Поворот головы вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

# Разминка в постели, самомассаж в средней группе

Воспитатель предлагает разбудить руки.

- поглаживают руки от кистей вверх;
- растирают ладони.

Руки будят лицо:

- дети потирают глаза, брови, нос и уши.

Лицо развеселилось: дети гримасничают языком, губами, улыбаются.

Руки будят ноги: поглаживают их, похлопывают.

А теперь разбудим живот:

- круговыми движениями погладим живот;
- отбросим одеяло и закроемся одеялом(2-3 раза).



Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой.



# Гимнастика игрового характера

## Вторая младшая группа

«Птицы»

Цель:

- Укрепить мышечный корсет позвоночника.
- Развивать координацию в крупных и мелких мышечных группах.

Хорошо нам отдыхать,  
Но пара уже встать,  
Чтоб совсем проснуться,  
Нужно подтянуться!

Потянулись!

Улыбнулись! (0, 5 минут)

На животик все легли...

Плавно ручками помашем-

Это птицы к нам летят.

(5-6 раз)

С боку на бок повернулись.

(2 минуты)

Вниз спустились .

Подышали!

Вдох...

Выдох...

Вдох... Выдох ... (0, 5 минут)

## Средняя группа

«Весёлый котёнок»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» – выдох, И.П., вдох (через нос).



# Упражнения направленные на профилактику нарушений осанки

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (4-5 подходов по 6-8 раз)
2. Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)
3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (4-5 подходов по 6-8 раз)
4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)
6. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы.
7. Разнообразные подскоки, прыжки на месте и с передвижением.
8. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке – массажеру.
9. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. (5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза).
10. Стоять на деревянных дощечках - шаблонах с отпечатками стоп, правильно ставить стопу. (4-5 подходов по 3-4 раза).

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, and American footballs, interspersed with small white floral motifs.

# Дыхательная гимнастика

## Вторая младшая группа

### «Пушок»

*Цель:* формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко.

Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох – через сложенные трубочкой губы.

## Средняя группа

### «Ныряльщики за жемчугом»

*Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**Спасибо за  
внимание!**

