

# *Презентация*

## **«Гимнастика пробуждения как форма эффективной оздоровительной работы»**



**Составила воспитатель  
МДОУ «Детский сад № 9  
группа №3 «Капельки»  
Глазова И. Н.**

**Забота о здоровье – важнейший труд  
воспитателя».**

**В.А.Сухомлинский**



# Гимнастика после дневного сна –

**это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.**



# Основные задачи:

- 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.

# Виды гимнастики после дневного сна



- Разминочные упражнения в кровати;
- Выполнение пальчиковой гимнастики
- Гимнастика игрового характера
- Дыхательная гимнастика
- Пробежки по дорожкам здоровья































# *Ожидаемые результаты*

- укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
- эффективен показатель изменения сколиоза и плоскостопия.
- повысить жизненный тонус и снижение утомляемости во второй половине дня;
- развить координацию движений;
- научит дышать через нос, выполнять движения по показу воспитателя;
- способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.



*Спасибо*

*за*

*внимани*

*е!*