

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!*